



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTİHAR AMAÇLI OLMAYAN
KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI, KENDİNİ GİZLEME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN İNCELENMESİ

SEDA ERİK

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ BİLGE SULAK AKYÜZ

BARTIN-2024



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTİHAR AMAÇLI OLMAYAN KENDİNE
ZARAR VERME DAVRANIŞI, KENDİNİ GİZLEME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seda ERİK

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ
Üye : Doç. Dr. Şule BAŞTEMUR
Üye : Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS

BARTIN-2024

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ danışmanlığında hazırlamış olduğum “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTİHAR AMAÇLI OLMAYAN KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI, KENDİNİ GİZLEME VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

26.06.2024

Seda ERİK

ÖN SÖZ

Lisans eğitim hayatımdan beri kendisinden daima bir şeyler öğrendiğim, bana her zaman olumlu katkılar sağlayan, tez sürecim boyunca engin bilgilerini benimle paylaşan, yardımlarını esirgemeyen, her daim yanımda olan benim için çok değerli canım danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ'e çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimim boyunca bana güzel katkılarından dolayı tüm hocalarıma; bu yola birlikte başladığım lisans eğitim hayatımdan beri yanımda olan sevgili arkadaşım Aleyna Kübra TAŞ'a ve yüksek lisans eğitimimde tanıştığım, bu süreci hem eğlenceli hem telaşlı ama her zaman birlikte geçirdiğimiz canım arkadaşım İrem VAROL'a teşekkür ederim.

Hayatımda her zaman yanımda olan ve beni her zaman destekleyen çocukluk arkadaşım Elif DİNÇER'e ve bu süreçte her daim sevgi ve yardımlarını esirgemeyen, sonsuz sabırları için canım aileme teşekkür ederim.

Seda ERİK

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTİHAR AMAÇLI OLMAYAN KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI, KENDİNİ GİZLEME VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN İNCELENMESİ

Seda ERİK

Bartın Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ

Bartın-2024, sayfa: 100

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı, kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri, Kendini Gizleme Ölçeği ve Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma için veriler çevrimiçi şekilde elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 22. paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizi Ki-Kare, Mann-Whitney U testi, Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmada amaçlı ve uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlk aşamada Türkiye’de yer alan üniversitelerde öğrenim gören 18 yaş ve üzeri 600 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. İkinci aşamada en az bir kere kendini yaralama davranışında bulunan 203 üniversite öğrencisi örneklem grubunu oluşturmaktadır. Kendilerini yaralama davranışının görülme sıklığı %33 oranındadır. 18-27 yaş aralığında bulunan kendini yaralayan üniversite öğrencilerinin %72.4’ü kadın iken %27.6’sı erkektir. Kendini yaralama davranış türlerinden en fazla tercih edilen sırasıyla yaranın iyileşmesine engel olma, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma ve ısırma olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre kesme, cildi sert bir yüzeye sürme ve yakma davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yakma davranışı hariç diğer tüm

davranışlarda kadınların sayısı daha fazladır. Kendine zarar verme davranışı işlevlerinden otonom işlevleri sosyal işlevlere göre daha sık tercih edilmiştir. Otonom işlevler içerisinde duygu düzenleme işlevi en fazla tercih edilen işlevdir. Sosyal işlevler içerisinde en fazla dayanıklılık işlevinin olduğu bulunmuştur. Kişilerarası sınır, heyecan arama, özerklik ve akran bağı işlevlerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Katılımcıların, kendini yaralama davranışı sırasında acı hissedip-hissetmeme, yalnız olup-olmama, yaralama davranışı dürtüsü sonrası eylemde bulunma ile cinsiyetler arasında; yaralama davranışını sonlandırmak isteyip-istememe ile psikolojik yardım alma durumu arasında ve kendini yaralama davranışı sayısı ile sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Kendine zarar verme davranışı toplam, otonom ve sosyal işlevlerin kendini gizleme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Kendine zarar verme davranışı toplam ve otonom işlevlerin mükemmeliyetçilik ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu bulunurken sosyal işlevlerin mükemmeliyetçilik ile arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca kendini gizleme ve mükemmeliyetçilik arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Tüm bunlarla birlikte kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda değişkenlerin kendini yaralamanın %10'unu açıkladığı ve kendini gizlemenin daha anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin ayrı şekilde etkileri incelendiğinde kendini yaralama üzerinde yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı otonom ve sosyal işlevleri üzerinde ayrı olarak etkisi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kendini gizleme, kendini yaralama, mükemmeliyetçilik, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

INVESTIGATION OF NON-SUICIDAL SELF-INJURY, SELF-CONCEALMENT AND PERFECTIONISM AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Seda ERİK

Bartın University

Graduate School

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Bilge SULAK AKYÜZ

Bartın-2024, pp: 100

This study aimed to examine non-suicidal self-injury, self-concealment and perfectionism in university students. Sociodemographic Information Form, Inventory of Statements About Self Injury, Self-Concealment Scale and Perfectionism Cognitions Inventory were used in the research. Data for the research was obtained online. The data obtained was analyzed with the SPSS 22 package program. Data were analyzed using Chi-Square and Mann-Whitney U tests, Pearson Correlation analysis and Multiple Regression analysis. The research in the purposeful and convenient sampling method was used. In the first stage, 600 university students over the age of 18 studying at university students in Turkey were reached. In the second stage, 203 university students who have committed self-injury at least once constitute the sample group. The frequency of self-injury behavior is 33%. Of the university students between the ages of 18-27 who injured themselves, 72.4% are female and 27.6% are male. It has been observed that the most preferred types of self-injury behavior are preventing the wound from healing, hitting oneself against a hard place or hitting oneself and bit, respectively. A significant difference was found in cutting, rubbing the skin on a hard surface and burning according to gender. The number of women is higher in all other behaviors except burning. Among the self-injury behavior functions, autonomous functions were preferred more frequently than social functions. Among the autonomous functions, the

emotion regulation function is the most preferred function. It has been found that the endurance function is the most among social functions. A significant difference was found between genders in interpersonal boundary, sensation seeking, autonomy and peer bond functions. Whether the participants felt pain during the self-injury behavior, whether they were alone or not, acting according to the urge to injure, and between genders; between wanting or not wanting to end the behavior and getting psychological support; It was determined that there was no significant difference between the number of self-injury behaviors they preferred and their socioeconomic status. It has been observed that self-injury behavior has a positive and significant relationship with total, autonomous and social functions and self-concealment. While self-injury behavior was found to have a positive significant relationship with total and autonomous functions and perfectionism, it was observed that there was a positive and insignificant relationship between social functions and perfectionism. It was also found that there was a significant positive relationship between self-concealment and perfectionism. Along with all these, the effect of self-concealment and perfectionism on self-injury was examined. As a result of this examination, it was found that the variables explained 10% of self-injury and self-concealment was a more significant predictor. When the effects of the variables were examined separately, it was seen that they were predictive of self-injury. With is, it has been found that self-concealment has a separate effect on self-injury behavior and autonomous and social functions.

Keywords: Self-concealment, self-injury, perfectionism, university students

İÇİNDEKİLER

BEYANNAME	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	6
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar	8
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	9
2.1. Kendine Zarar Verme Davranışı.....	9
2.1.1. Tanım	9
2.1.2. Tarihsel Süreci.....	11
2.1.3. Sınıflandırma	12
2.1.4. Türleri	13
2.1.5. Yaygınlığı	13
2.1.6. Sebepleri.....	14
2.1.6.1. Biyolojik Sebepler.....	14
2.1.6.2. Psikolojik Sebepler	15
2.1.6.3. Sosyal Sebepler	16
2.1.7. İşlevleri	19
2.1.8. Teşhisi.....	22
2.1.9. Tedavisi	23
2.1.10. Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı.....	24

2.2. Kendini Gizleme.....	25
2.2.1. Tanım	25
2.2.2. Tarihsel Bağlam	26
2.2.3. Kendini Gizleme Modeli	27
2.3. Mükemmeliyetçilik	31
2.3.1. Tanım	31
2.3.2. Mükemmeliyetçi Bilişler	32
2.3.2.1. Tanım.....	32
2.4. Değişkenler Arası İlişkilere Dair Araştırmalar	36
3. MATERYAL VE YÖNTEM	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Çalışma Grubu	38
3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
3.3.2. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri	39
3.3.3. Kendini Gizleme Ölçeği	40
3.3.4. Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği.....	40
3.4. Veri Toplama Süreci ve Veri Analizi	40
3. BULGULAR.....	42
4.1. Data Temizleme.....	42
4.2. Tanımlayıcı İstatistikler	42
4.2.1. Ölçek Puanlarının İncelenmesi	42
4.2.2. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri	43
4.2.3. Kendine Zarar Verme Davranışı Özellikleri	45
4.2.3.1. KZVD Başlangıç Yaşı ve En Son Yaralama Davranışı Zamanı	45
4.2.3.2. Davranışı Sıklığı	45
4.2.3.3. Davranış Türleri.....	46
4.3. KZVD İşlevlerinin İncelenmesi	47
4.4. KZVD ile Sosyodemografik Özelliklerin İncelenmesi.....	48
4.5. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	51
4.6. Değişkenlerin KZVD Üzerindeki Etkisi	52
5. TARTIŞMA.....	55
5. 1. Kendine Zarar Verme Davranışı Özellikleri.....	55
5.1.1. Görülme Sıklığı.....	55

5.1.2. Cinsiyet.....	55
5.1.3. Yaş	56
5.1.4. Davranış Sıklığı	56
5.1.5. Davranış Türleri.....	57
5.2. KZVD İşlevleri	58
5. 3. KZVD ile Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi.....	60
5. 4. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	63
5.4.1. KZVD ile Kendini Gizleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	63
5.4.2. KZVD ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	64
5.4.3. Kendini Gizleme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	65
5. 5. Değişkenlerin KZVD Üzerindeki Etkisi	65
5.5.1. Kendini Gizlemenin KZVD Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	65
5.5.2. Mükemmeliyetçiliğin KZVD Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	67
5.5.3. Değişkenlerin Birlikte KZVD Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....	68
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	70
KAYNAKLAR.....	73
EKLER	91

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
<u>No</u>	<u>No</u>
2.1: Kendini gizleme modeli	27



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Ölçek puanlarının tanımlayıcı özelliklerinin incelenmesi.....	42
4.2: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi.....	43
4.3: KZVD türleri dağılımı.....	46
4.4: KZVD işlevlerinin betimsel istatistikleri.....	47
4.5: Cinsiyet ile KZVD sırasında fiziksel acı hissetme durumunun incelenmesi.....	48
4.6: Cinsiyet ile KZVD sırasında yalnız olma durumunun incelenmesi.....	49
4.7: Cinsiyet ile KZVD dürtü sonrası davranış durumunun incelenmesi.....	49
4.8: Psikolojik yardım alma ile KZVD sonlandırma isteği durumunun incelenmesi.....	50
4.9: Sosyoekonomik düzeyleri ile davranış sayılarının incelenmesi.....	50
4.10: Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi	51
4.11: Değişkenlerin anlamlılık düzeylerine ilişkin anova sonuçları.....	52
4.12: KZVD'nin yordayıcılarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	53
4.13: KZVD otonom işlevleri ile kendini gizlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları	54
4.14: KZVD sosyal işlevleri ile kendini gizlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları	54

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Onam formu ve kişisel bilgi formu.....	91
EK 2. Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri	92
EK 3. Kendini gizleme ölçeği	96
EK 4. Mükemmeliyetçi düşünceler ölçeği	97
EK 5. Ölçek izinleri	99
EK 6. Etik kurul onayı	100



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

N	: kişi sayısı
örn.	: örneğin
p	: anlamlılık düzeyi
r	: korelasyon kat sayısı
Sd	: serbestlik derecesi
SS	: standart sapma
U	: mann whitney u değeri
$\bar{X}$	: aritmetik ortalama
X^2	: ki kare dağılımı
%	: yüzde

KISALTMALAR

APA	: Mental Bozuklukların Tanı ve Sayımsal El Kitabı
APA	: APA Psikoloji Sözlüğü
Ed.	: Editör
ISSS	: Uluslararası Kendini Yaralama Derneği
KGÖ	: Kendini Gizleme Ölçeği
KZVD	: Kendine Zarar Verme Davranışı
KZVDDE	: Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri
MDÖ	: Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği

1. GİRİŞ

Kendine zarar verme davranışı uzun yıllardır görülen bir sağlık sorunudur. Beden dokusunda değişiklik yaratan ya da onu yok eden, kültürel şekilde kabul görmüş eylemlerle dünyanın herhangi bir yerinde ve binlerce yıldır karşılaşılmaktadır (Favazza, 2009). Yaralama davranışının çoğunlukla dini veya manevi olarak yapıldığı belirtilmektedir (Higgins, 2015). Fakat sosyal olarak kabul gören zarar verme davranışlarının tersine patolojik yaralama davranışları genellikle sosyal olarak onaylanmazlar (Simeon ve Favazza, 2001). Bu kavram farklı zamanlarda çeşitli tanımlarla ele alınmıştır (Linehan, 1983; Favazza ve Rosental, 1993; Nock ve Favazza, 2009). Son dönemlerde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme veya intihar niyeti olmayan kendini yaralama olarak nitelendirilmektedir. Kendine zarar verme, bireyin “*intihar niyeti olmadan vücut dokusunu doğrudan, kasıtlı olarak yok etmesi*” şeklinde tanımlanmaktadır (Nock ve Favazza, 2009: 9). Kendini yaralamanın intihardan farklı olduğu söylenebilir. Bireyin “ne amaçla davranışta bulunduğu, ölümcüllük düzeyi, davranışı tekrarlama durumu, psikolojik acı düzeyi, davranış sonrasında sıkıntıda azalma durumu, birden çok yöntemin kullanılması” gibi ölçütlerden dolayı kendini yaralama davranışı intihardan ayrılmaktadır (Walsh, 2012b). Bireyin beden dokusunu usturayla kesme davranışında bulunması intihar amaçlı olmayan kendine zarar vermedir. Fakat bütün ya da fazla miktarda ilaç almak, vücut içerisindeki kimyasal süreçler ile dolaylı şekilde olumsuz sağlık sonuçlarına sebep olan davranışlar intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme değildir (Nock ve Favazza, 2009: 9).

Kendine zarar verme davranışı farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır (Pattison ve Kahan, 1983; Favazza ve Rosenthal, 1990). En çok üzerinde durulan sınıflandırmayı Simeon ve Favazza (2001) majör, tipik, kompulsif ve dürtüsel şekilde açıklamaktadır; majör yaralama, vücut dokusunda meydana gelen büyük yıkımlar olarak ifade edilebilir. Tipik yaralama, daha çok ritmik olarak görülen eylemleri kapsar. Kompulsif yaralama çoğunlukla beden dokusunda günde birden fazla şekilde görülen tekrar eden davranışlardır. Dürtüsel yaralama, intihar niyeti taşımayan, beden dokusunda değişim yaratmak amacıyla yapılan, yaralama eyleminden önce gerginlik hissedilen, eylem sırasında doyum ve rahatlama olan sınıflandırmadır (Simeon ve Favazza, 2001:6-16). Kendini yaralamanın birden fazla türü bulunmaktadır. Bu türler arasında “*kesme, vurma, ısırma, yakma, sert bir şeyler batırma, çimdikleme, saç kopartma, yaranın iyileşmesine engel olma, cildi sert yüzeye sürme, cilde bir şey kazıma, kimyasal içme ve cildi kanatacak kadar tırnaklama*” vardır (Klonsky ve

Glenn, 2009). Bireyin birden fazla yaralama davranışını kullandığı bulunmuştur (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Bu davranışın genellikle tekrarlayıcı olduğu (Bildik vd., 2013) ve yaşam boyu görüldüğü ifade edilebilir (Toprak vd., 2011). Kendine zarar vermeyle ilgili ilk araştırmalar klinik popülasyonda olmasına (Pattison ve Kahan, 1983) rağmen klinik olmayan popülasyonda da görülmektedir (Kabukçu-Başay vd., 2017; Öztürk vd., 2020). Klinik ve klinik olmayan popülasyonda başlangıç yaşının yaklaşık 14- 15 yaş aralığında olduğu görülmüştür (Gandhi vd., 2018). Kendini yaralama yaygınlığında cinsiyetler arasında farklı sonuçlar elde edilmiştir; fakat literatürde çoğunlukla kadınlarda daha sık görülmüştür (Hooley ve Franklin, 2017; Gandhi vd., 2021). Kadınlar kendini yaralayan arkadaşlarından önemli bir ölçüde etkilenmektedir (Higgins, 2015). Bu ifadenin kendini yaralamanın sebeplerinden biri olabileceği söylenebilir.

Literatürde kendini yaralama davranışının birden çok sebebi olabileceği bildirilmektedir. Bu sebepler; biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak ifade edilebilir. Biyolojik sebepler, beyin fonksiyonlarına ilişkin örneğin, dopamin, opiyat ve serotonin düzeylerine ilişkin çalışmalar ile açıklanmaktadır (Ögel ve Aksoy, 2006). Psikolojik sebepler incelendiğinde en sık öne çıkan sebebin, çocukluk çağı travmaları (Higgins, 2015; Öztürk vd., 2020) olduğu söylenebilir. Bireylerin geçmiş zamanlarda yaşamış oldukları olumsuz durumları veya kendilerine zarar verme davranışında bulunmuş insanları hatırladıklarında kızgınlık ve öfkelerini kendilerini yaralayarak azalttıkları belirtilmektedir (Ögel ve Aksoy, 2006). Sosyal sebepler incelendiğinde ise aile üyeleri ile ilişkiler-ailenin sorun çözme becerisi (Aktepe vd., 2014; Kabukçu-Başay vd., 2017; Eyüpoğlu vd., 2018), etnik köken (Kuentzel vd., 2012) gibi etkenlerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Örneğin, kendini yaralayan bireylerin büyük olasılıkla parçalanmış ailede büyüdüğü düşünülmektedir (Kabukçu-Başay vd., 2017). Genç bireylerin sorunlarını ailesiyle rahat biçimde ifade edememeleri yaralama davranışında artışa sebep olabileceği ifade edilmektedir (Çimen vd., 2017a). Bunlara ek olarak, dini inançları olan bireylerde az düzeyde görülmüştür (Kuentzel vd., 2012). Bireylerin niçin kendilerini yaradıklarına ilişkin farklı ifadeler bulunmaktadır. Literatürde kendini yaralama davranış işlevleri vardır (Nock ve Prinstein, 2004; Klonsky ve Glenn, 2009). Bu işlevler bireyin davranışının altında yatan motivasyonları incelemektedir. İşlevler otonom (duygu düzenleme, kendini cezalandırma, çözölmeyi önleme, sıkıntıyı etiketleme ve intiharı önleme) ve sosyal (kişiler arası etkileşim, kişiler arası sınır, intikam alma, dayanıklılık, özerklik, kendi ile ilgilenme, akranlarıyla bağ kurma, heyecan arama) olarak sınıflandırılmıştır (Bildik vd., 2013; Klonsky ve Glenn, 2009). Genellikle kendini yaralayan

bireylerin duygularını düzenlemek için kendilerine zarar verdikleri bulunmuştur (Kabukçu-Başay vd., 2017; Tuna ve Gençöz, 2021). Duygu düzenleme işlevinin en sık kullanılan işlev olduğu söylenebilir. Bununla birlikte yine sıklıkla kullanılan diğer işlevler ise “*sıkıntıyı etiketleme ve kendini cezalandırma*” işlevleridir (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Tuna, 2017).

Uluslararası kendini yaralama derneği, 2014 yılında yapılan bir çalışmada, ergenlik dönemindeki bireylerin %17 oranında, beliren yetişkinlerin %13 oranında ve yetişkinlerin ise %5 oranında hayatları boyunca kendilerini yaraladıklarını ifade etmektedir (International Society for the Study of Self-injury [ISSS], 2022). Kendini yaralama davranışının farklı kültürlerde çeşitli etkenler sonucunda ve farklı yaygınlık oranları ile ortaya çıktığı görülmüştür. Örneğin Çin’de koronavirüs salgınında birinci ve ikinci dalgaya göre kendine zarar verme davranışı incelenmiştir. Kendini yaralama, birinci dalgada yaklaşık %31 oranında iken ikinci dalgada yaklaşık %42 oranına kadar yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Zhang vd., 2020). Yapılan başka bir çalışmada Hintli genç yetişkinlerde hayat boyu yaygınlığı yaklaşık %21 oranında iken bir yıl içerisindeki yaygınlığı yaklaşık %4 oranında bulunmuştur (Gandhi vd., 2021). Belçika’da Felemenkçe konuşulan bir yerde ergenlerin yaklaşık %21’inin 25 yaş civarına geldiğinde en az bir kere kendini yaralama davranışında bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç ergen ve genç yetişkinlerde önemli ruh sağlığı problemi ile karşı karşıya kalınabileceği anlamı taşıdığı ifade edilmektedir (Gandhi vd., 2018). Türk kültüründe kendini yaralama erken yaşlarda başlamakla birlikte bu davranış çoğunlukla ergen ve gençlerde yaygın olarak görülmektedir (Kabukçu-Başay vd., 2017; Tuna ve Gençöz, 2021). Bununla birlikte yapılan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinde bu davranışın yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Malkoç, 2019; Akdemir, 2020; Kayar, 2021). Üniversite örnekleminde kadınların erkeklerden daha fazla kendilerini yaraladıkları bulunmuştur ve “*yanarın iyileşmesine engel olma ve kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma*” davranışları daha çok görülmektedir (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Tuna, 2017; Malkoç, 2019). Kendini yaralayan üniversite öğrencilerinin çoğunlukla duygu düzenleme işlevini daha çok kullandıkları bulunmuştur (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Sulak, 2015). Bu dönemde kendini yaralama davranışının önemli olduğu ifade edilebilir. Sonuç olarak kendini yaralama davranışının farklı kültürlerde görülen küresel bir ruh sağlığı rahatsızlığı olduğu söylenebilir.

Küresel ruh sağlığı problemi olan bu davranışın; temel niteliği, beden dokusunda tekrarlı ve yüzeysel biçimde olan ancak acı oluşturan yaralanmalara sebep olmasıdır. Bu davranışın

teşhisi, “*Mental Bozuklukların Tanı ve Sayımsal El Kitabında*” 6 kriter ile belirtilmektedir (APA, 2013:803). Tedavisi için birden çok terapi yöntemleri kullanılmaktadır (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007; Newman, 2009). Örneğin; diyalektik davranışçı terapi ve kabul ve kararlılık terapisinin kendini yaralama tedavisinde kullanıldığı araştırmaları bulunmaktadır (Cook ve Gorraiz, 2016; Tighe vd., 2018). Kendini yaralama davranışının tedavisi için kendini yaralayan bireylere ulaşmanın ve hangi tedavi yöntemini belirlemenin önemli olduğu ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde kendini yaralama; depresif duygulanım, benlik saygısı ve psikosomatizasyon ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akdemir, 2020). Bunlara ek olarak; travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozukluğu ve duygusal istismar gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu bulunmuştur (Alharbi vd., 2020; Cansız, 2020; Dzombak vd., 2020). Bu değişkenlerden birinin de mükemmeliyetçilik olduğu ifade edilebilir.

Mükemmeliyetçilik, kendine zarar verme davranışı ile zararlı bir ilişki içerisinde gibi izlenim uyandırmaktadır (Kirtley vd., 2015). Kendini yaralamanın mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu görülmüştür (Malkoç, 2019; Gu vd., 2022; Tonta vd., 2022). Taydaş ve İldız’e (2022) göre mükemmeliyetçilik diğer tanımlara benzer olarak, bireylerin büyük hedeflerinin olması şeklinde ifade edilmektedir. Bu bireyler yanlış yapmak istememekte ve sürekli mükemmel olmak istemektedir. Hata ya da yanlışlar olduğunda bireyler kendilerini yargırlar ve cezalandırmaya yatkındırlar (Taydaş ve İldız, 2022). Mükemmeliyetçi düşüncelerin çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu görülmüştür (Flett vd., 2007; Flett vd., 2012b; Aydın ve Yerin- Güneri, 2020). Örneğin kendinin yaralayan bireylerde, mükemmeliyetçi düşüncelerin duygusal acı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kirtley vd., 2015). Bununla birlikte birçok araştırmada mükemmeliyetçi özellik gösteren kişilerin, mükemmel görünüşü korumak ve diğer kişilerin yaptığı negatif değerlendirmelerden uzak durmak amacıyla istenilmeyen bilgilerini sakladıkları ifade edilmektedir (Kawamura ve Frost, 2004).

Kendini gizleme, başkalarından kasıtlı şekilde negatif duygu, düşünce, davranış ya da yaşantılarını gizlemesi olarak açıklanmaktadır (Larson ve Chastain, 1990). Kendini gizleme tarihsel olarak incelendiğinde; bireylerin travma yaşantılarını ifade etme üzerine çalışmalar bulunmaktadır (Pennebaker ve Beall, 1986; Pennebaker vd., 1988). Bu kavram tarihsel bağlamda ifşa etme ile ilgili süreçler üzerine ortaya çıkmıştır (Larson ve Chastain, 1990). Kendini gizlemenin daha iyi anlaşılması açısından modeller oluşturulmuştur. Sır gizlemenin

problemlerle ilişkisine sebep olduğu ile ilgili çeşitli teorileri Kelly (2002) *“The Psychology of Secrets”* adlı kitabında farklı modelleri bir araya getirerek üç başlık altında incelemiştir. Bu modeller; kendini algılama (Bem, 1967), davranışsal engelleme (Pennebaker, 1985) ve gizlilik meşguliyet modelidir (Lane ve Wegner, 1995). Bu teorilerin yanı sıra Uysal vd. (2010: 187) kendini gizlemenin psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğunu düşündüğü için *“özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma”* kavramlarının en önemli psikolojik gereksinimlerin doyumuna zarar verdiğini belirtmektedir. Daha sonra Larson vd., (2015), kendini gizleme motivasyonunu oluşturmuştur. Bu motivasyon modelinin öncülleri (güvensiz bağlanma, travma etkisi ve sosyal olarak değerlendirme kaygıları) ve etki kısımları (sır tutma-açıklama, gerçek olmayan, bastırma, psikolojik esneklik, yardım istemek, sosyal yönden düşük refah, psikolojik fiziksel rahatsızlıklar ve negatif yardım arayış tutumu) bulunmaktadır (Larson vd., 2015). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde kendini gizleme değişkenin, depresif semptomlar, psikolojik sıkıntı, kaygı ve fiziksel semptomlarla pozitif ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kendini gizlemenin, sosyal destek ve psikolojik destek alma ile negatif ilişkili olduğu ve psikolojik uyum ile de doğrudan bir ilişkili olduğu görülmüştür (Topkaya vd., 2019: 193). Bu durumda birey uzun vadede olumsuz etkilenebilir. Bilişsel ve duygusal olarak sağlık problemleri ile karşılaşabilir. Dolayısıyla kendini gizleyen bireye ulaşmanın ve psikolojik desteğin önemli olduğu düşünülmektedir.

Tüm bunlarla birlikte kendine zarar vermedeki yara izini saklamanın bilişsel yön ile ilişkili olduğu görülmektedir (Burke vd., 2020). Dolayısıyla kendini yaralayan bireylerin kendini gizleme davranışında bulunabileceği ifade edilebilir. Alanyazın incelendiğinde kendine zarar verme ve kendini gizleme değişkenlerinin birlikte ele alınmasının sıklıkla karşılaşılmadığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra kendini yaralama çoğunlukla farklı mükemmeliyetçilik özellikleri ile araştırılmıştır (Malkoç, 2019; Gu vd., 2022). Mükemmeliyetçiliğin farklı bir yönü olan mükemmeliyetçi düşünceler ile kendini yaralamanın araştırılmasının yeni bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak kendini yaralamanın üniversite öğrencilerinde önemli olduğu görülmekte ve bu öğrenciler üzerinde bu üç değişkenin birlikte ele alınması hedeflenmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi şu şekildedir: Üniversite öğrencilerinde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı üzerinde kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin etkisi var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı, kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin incelenmesidir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışını araştırmak da amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Kendine zarar vermeye başlama yaşının 14 ile 15 yaş civarında zirve yaptığı görülmüştür. Klinik olmayan popülasyonda yaklaşık 20’li yaşlarda ikinci zirvenin olduğu belirtilmektedir (Gandhi vd., 2018). Türkiye’de son zamanlarda yapılan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin hayatlarında en az bir kere yaklaşık % 47 oranından %74 oranına kadar kendilerini yaraladıkları görülmüştür (Malkoç, 2019; Erol, 2021; Kayar, 2021). Ayrıca son dönemlerde artış olduğu gözlemlenmektedir. Literatür incelendiğinde kendini yaralama davranışının biyolojik, sosyal ve psikolojik sebepleri olabileceği belirtilmektedir. Birey kendini yaraladığında çoğunlukla uzman muayenesine ihtiyaç duymadan yarasına kendisi bakım yapabilmektedir. Bu durumda bireyin kendisini gizleyebileceği düşünülmektedir. Çünkü birey kendisi ile ilgili acı verici durumları saklama eğilimi gösterebilir. Dolayısıyla, D’Agata ‘ya (2017) göre kendini gizleme tutumu yüksek seviyede olan kişilerin duygularını ve düşüncelerini kontrol ederek mükemmeliyetçi özellik gösterme ve psikolojik acılarını saklama ihtimalleri yüksektir (D’Agata, 2017). Bununla beraber mükemmeliyetçi özellik gösteren çocukların yaşları ilerledikçe düzeyde de artış olmaktadır. Liseye geçip üniversite ve yüksek lisans sürecinde çekişme güçlenmekte çalışma seviyesi gittikçe karışık bir durum haline gelmektedir. Beklentileri ve performansları arasındaki fark artmakta ve mükemmeliyetçi özellik gösteren öğrencilerin stres oldukları ve öğrenme ile ilgili nefret hissetmeye başladıkları ifade edilmektedir (Burns, 1980). Bu sebeple üniversite döneminde bireyler üzerinde mükemmellik özelliklerinin olumsuz etkisi olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kendini yaralama davranışıyla ilgili alanyazın incelendiğinde; üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların lise öğrencileri ile yapılan araştırmalardan daha az sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırmanın kendini yaralama davranışı, kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin birlikte ele alınarak farklı bir yaklaşım sunması yönünden özgün bir değer taşıdığı ve kendini yaralama davranışının çeşitli sosyodemografik değişkenlerle incelenerek ayrıntılı bir biçimde genişletilmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonunda elde edilecek bulguların, ruh sağlığı uzmanlarının danışanlarıyla görüşmelerinde yardım etmesi beklenmektedir. Çünkü kendine zarar verme davranışı ve kendini gizleme değişkenleri incelenerek sonuçların, yaralama davranışında bulunan bireylere ulaşmada ön görü sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla da kendini yaralama davranışı üzerine iyileştirmeye gidilebileceği beklenmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinde bu üç değişkenin birlikte ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmanın örneklemi, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgi formu, kendine zarar verme davranışını değerlendirme envanteri, kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler ölçeklerini içten ve samimi biçimde doldurmuş oldukları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Türkiye’de öğrenim gören en az bir kere kendine zarar verme davranışı gösteren 18 yaş ve üzeri toplam 203 ön lisans ve lisans üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan “kişisel bilgi formu, kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri, kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler” ölçeklerinden 2023 yılı mart-kasım ayları arasında elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Kendine zarar verme davranışı: Kendine zarar verme davranışı, bedeninin dokusunu azdan orta düzeye kadar zarar vermeyi amaçlayan ve “*sosyal olarak kabul edilemeyen, tekrarlayıcı davranışlardır.*” (Suyemoto, 1998: 532). Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri ile davranışlar, otonom ve sosyal işlevler incelenmektedir (Bildik vd., 2013).

Kendini gizleme: Kendini gizleme, bireyin diğer bireylerden kasıtlı olarak olumsuz duygu, düşünce, davranışlarını ya da yaşantılarını saklamasıdır (Larson ve Chastain, 1990). Kendini Gizleme Ölçeği ile incelenmektedir (Deniz ve Çok, 2010).

Mükemmeliyetçi düşünceler: Mükemmeliyetçi düşünceler, mükemmelliğe ulaşma ihtiyacını içinde bulunduran otomatik düşünceleri içermektedir (Flett vd., 1998). Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği ile incelenmektedir (Aydın ve Yerin-Güneri, 2018).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde kendine zarar verme, kendini gizleme, mükemmeliyetçilik değişkenlerine ve bu değişkenler arası ilişkilere yer verilmiştir.

2.1. Kendine Zarar Verme Davranışı

Kendini yaralama kavramının; tanımı, tarihi, sınıflandırılması, türleri, yaygınlığı, sebepleri, işlevleri, teşhisi, tedavisi ve üniversite öğrencilerinde bu davranışın özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.1.1. Tanım

Uluslararası literatürde kendini yaralama zaman içerisinde farklı kavramlarla tanımlanmaktadır. Literatürde bu kavramlar “self-harm”, “self-mutilation” ve “self injury” şeklinde yer almaktadır. “Self-harm” bireye doğrudan olmayan zarar verme eylemlerini içermektedir. Alkol-madde kullanımı veya riskli araç kullanmak örnek olarak edilebilir (Ögel ve Aksoy, 2006). Kendini sakatlama olarak açıklanan kavram “self mutilation”, kişinin isteyerek beden dokusunun varlığına son vermesi ya da değişikliğe uğratması olarak açıklanmaktadır (Favazza ve Rosental, 1990). Bununla birlikte “self-mutilation” ve “self injury” çoğunlukla beraber kullanılmakta ve bireyin doğrudan beden dokusuna yaptığı teşebbüsleri içermektedir (Ögel ve Aksoy, 2006). Fakat kendini sakatlama yani “self mutilation” ve kendine zarar verme ya da kendini yaralama ile ifade edilen “self injury” kavramlarının birbirinden farklı olduğu açıklanmaktadır.

Walsh’a (2012b: 3) göre bazı araştırmacılar, kendine zarar veren bireylerin büyük çoğunluğunun yaralama davranışını psikolojik rahatsızlığın üstesinden gelmek amacıyla yani bir baş etme stratejisi olarak kullanıldığını öne sürmüşlerdir. Bu yüzden zarar verme eylemlerinin uyarlanabilir nitelikte olduğu söylenmektedir. Kendi başına açılan yaraların çoğunluğu bireyin vücudunda uzun süre boyunca yara olarak kalmadığı ve orta derecede beden dokusunu fiziksel olarak etkilediği ifade edilmektedir. Bu yaralar “vücudun sakatlanmasına” sebep olmamaktadır (Walsh, 2012b: 3). Bu sebeple Simeon ve Favazza (2001:1) “kendine zarar verme davranışı” kavramını kullanmayı istemişlerdir. Çünkü bu kavram bütünüyle açıklayıcıdır. Bahsedilen yaralama davranışlarının çeşitli şekillerde

olduğunu ileri sürerek güdülenme davranışına işaret etmediklerini ve çarpıcı ya da aşağılayıcı olmadıklarını belirtmişlerdir (Simeon ve Favazza, 2001). Dolayısıyla “self mutilation” ve “self injury” kavramlarının farklı olduğu belirtilebilir. “Self injury” şeklinde ifade edilen kavram “intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme” veya kendini yaralama davranışı” anlamına gelmektedir. “*İntihar amaçlı olmayan kendine zarar verme*”, bedeninin dokusunu azdan orta düzeye kadar zarar vermeyi amaçlayan ve “*sosyal olarak kabul edilemeyen, tekrarlayıcı davranışlardır.*” (Suyemoto, 1998: 532). Simeon ve Favazza (2001) tarafından kendine zarar verme davranışının, intihar amacı olmaksızın bireyin kendi beden dokusuna bilinçli olarak yaptığı doğrudan fiziksel yaralama davranışlarını kapsadığı ifade edilmiştir. Sonuç olarak, Uluslararası Kendini Yaralama Araştırma Derneği tarafından, "vücut dokusunun intihar niyeti olmaksızın ve sosyal olarak onaylanmayan amaçlarla kasıtlı, kendi kendine zarar verme" olarak tanımlanmaktadır (ISSS, 2022).

İntihar amaçlı olmayan kendine zarar vermeyle intiharın (öz kıyım) farkını anlamak biraz zor olabilmektedir. Bununla birlikte ikisinde de birey kendini yaralama davranışında bulunmaktadır (Tuna, 2017). Kendini yaralama davranışları, bireyin dokusunu kesmesi veya yakması gibi bedenine yönelik yaptığı eylemlerdir (Adler ve Adler, 2011). Aslında öz kıyıma engel olan bir strateji olduğu ve duygusal ağrının bedensel olarak ifade edilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Adler ve Adler, 2011). Sulak’a (2015) göre intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme öz kıyıma göre daha sık görülmektedir. Her iki davranışın yöntem şekilleri açısından farklılık olduğu söylenmektedir. Yani öz kıyıma göre kendini yaralama davranışının türlerinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir. Kendini yaralayan bireyler duygusal hallerini kontrol etmek amacıyla davranışta bulunurken öz kıyım teşebbüsünde bulunan bireyler ise duygusal acılarına son vermek için davranışta bulunmaktadır (Sulak, 2015). Benzer bir ifadeyle öz kıyımda kendi yaşamına son vermek için girişimde bulunan birey bütün duygularını bitirmek istemektedir. Ancak yaralama davranışında bulunan birey ise olumlu duygularda bulunmak için kendisini yaralamaktadır (Tarçın, 2015). Bununla birlikte Walsh (2012b) kendine zarar verme ve öz kıyım girişimi arasındaki farklılıkları incelemiştir. Bu incelemelerden bazılarında öz kıyım girişimindeki bireylerin ölümcül nesneler kullandıkları belirtilirken, yaralama davranışındaki bireylerin ölümcül olmayan nesneler kullandıkları belirtilmiştir. Öz kıyım girişimi nadiren kronik biçimde devam eden bir özellik iken yaralama davranışı çoğunlukla kronik biçimde devam eden bir özellik olarak ifade edilmiştir (Walsh, 2012b). Kendini yaralama çoğunlukla öz kıyım ile ilişkili değildir fakat kendini yaralayan bireyler öz kıyıma eğilimli olabilir. Bu

eylemler aynı olmasa da aynı bireyde görülebileceği için önemli olduğu söylenebilir (Walsh, 2007: 1059).

2.1.2. Tarihsel Süreci

Bireyin yaralama davranışının çok eski ve kapsamlı bir şekilde ifade edilmesini Herodotus açıklamaktadır. Bir önder olan Spartalı Cleomenes kişinin bıçak yardımıyla diz kapağı ile topuk arasındaki bölgeden başlayarak *“etini şeritler halinde kesip, yukarı doğru uyluklarına, kalçalarına ve ta ki kıyma haline getirdiği karnına ulaşana kadar.”* yaptığını ve Yeni Ahit kitapta yer alan Mark, İsa’nın *“gece gündüz her zaman mezarlarda ağlayan ve kendini taşlarla yaralayan”* ruhsal çöküntü içerisinde olan iblislerin saldırısına maruz kalmış bir kişiyle karşı karşıya gelmesini ifade eder (Favazza ve Rosenthal 1990: 77). Kendini yaralama davranışının uzun yıllardır olduğu ve genellikle din ve manevi sebeplerle yapıldığı bilinmektedir. Farklı toplumlarda manevi olarak bireylerin kendilerini yaraladıkları ifade edilmektedir. Örneğin, bireylerin yaralama davranışında bulunduklarında acı hissettikleri ve bu durumda yaşamdan uzaklaştıkları ve onun yerine bireylerin tanrı ya da ruh ile bağ kurdukları söylenmektedir (Higgins, 2015). Sosyal olarak kabul gören yaralama davranışlarının tersine patolojik yaralama çoğunlukla toplumsal olarak onaylanmama yönündedir. Bireylerin yüklediği durum, anlam ve simgesel olarak çeşitlilik gösterse de sosyal olarak yüklenilen anlamı içermez ve bu durumun toplumsal olarak fazla kişi tarafından yapılmadığı ifade edilmektedir (Simeon ve Favazza, 2001). Kendini yaralama, ilk defa Menninger (1938) tarafından öz kıyımı engelleyen bir kavram olarak söylenmektedir. Fakat 1800’lü yıllardan bin dokuz yüz kırklı yıllara kadar olan süreç incelendiğinde ilk psikologlar bu davranışın öz kıyım için yapıldığını düşünmüşlerdir (Higgins, 2015). Öz kıyım ve kendini yaralama davranışının aynı başlık altında ele alındığı görülmektedir. Daha sonraki yıllarda ise Graff ve Mallin (1967) bu davranışları “bilek kesme sendromu” olarak açıklamaktadır. Bu kavramın uygun olmadığı belirtilmektedir. Çünkü bu bireylerin sadece bileklerini değil vücudun farklı kısımlarını da yaraladığı ifade edilmektedir. 1980’li yıllarda bu kavram öz kıyım ile aynı şekilde ele alınmamaktadır (Higgins, 2015). Daha sonraki yıllarda Linehan (1983) ilk defa “intihar önleyici”, Pattison ve Kahan (1983) “istemli riskli davranışlar”, Favazza ve Rosental (1993) mutasyon olarak ve Nock ve Favazza (2009) ise *“intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme”* olarak tanımlamaktadır.

2.1.3. Sınıflandırma

Kendini yaralama davranışlarının 1990'lı yıllarda görüldüğü ve genellikle ergenlik döneminde başladığı belirtilmektedir (Adler ve Adler, 2011). Literatürde bu davranışın farklı şekillerde sınıflandırıldığı söylenebilir. Kendini yaralama davranışını ilk defa Menninger'in (1938) nevrotik, psikotik ya da dinsel olarak üç şekilde ayırdığı ve dolayısıyla kültürel şekilde onaylanmış biçimde sınıflandırdığı görülmektedir (Menninger, 1938; Favazza ve Conterio, 1988'den). Pattison ve Kahan (1983) kendini yaralama davranışını; birden çok kez yapıldığı için tekrarlayıcı sayısına, ölümcüllük düzeylerine ve birden çok görülen davranış türlerine göre ayırmaktadır. Çoğunlukla kendini yaralayan bireyler 3 ayrı başlık altında incelenir. Bunlar; psikotik, stereotipik (tipik) ve kesici-yakıcı şekildedir (Favazza ve Rosenthal, 1990). Daha sonra Favazza ve Simeon (1995) yukarıdaki bahsedilen sınıflandırma üzerinde çalışarak en çok benimsenen modeli öne sürmüşlerdir (Favazza ve Simeon, 1995; Simeon ve Favazza, 2001'den). Kendini yaralama davranışının bu modelini Simeon ve Favazza (2001) dört farklı şekilde sınıflandırmıştır. Bunlardan birincisi "stereotipik (tipik) kendini yaralama davranışlarıdır." Stereotipik sınıf fazlaca tekrarlayan, sık olarak ritmik ve çoğunlukla içeriği bulunmayan (düşünce, duygu ya da ifadesi bulunmayan) davranışları kapsar. Örneğin, kişinin başını vurması, vücudun dokusunu tırnakları ile çizmesi, vücudunu ısırması gibi davranışlarda bulunmasıdır. İkincisi "majör kendini yaralama davranışlarıdır." Majör sınıf genellikle hayatı tehdit eden şekilleri içerir. Beden dokusunda büyük ve genellikle düzeltilmesi mümkün olmayan yıkımlar meydana gelir. Bu davranışlar genellikle tekrarlı değildir fakat soyutlanmış olaylarda görülür. Bu duruma bireylerin organlarını parçalaması örnek olarak gösterilebilir. Üçüncüsü "kompulsif kendini yaralama davranışlarıdır." Kompulsif sınıf bir günde birden fazla tekrar eden, çoğunlukla ritüel şeklindeki davranışlardır. Örneğin, kişinin saçlarını koparması, tırnaklarını yemesi şeklinde söylenebilir. Dördüncüsü "dürtüsel kendini yaralama davranışlarıdır." Örneğin, bireyin "kendini kesmesi, kendini yakması ve kendisine vurmasıdır." (Simeon ve Favazza, 2001:6-16). Dürtüsel yaralama davranışını Simeon ve Favazza (2001) tekrarlı bir şekilde görülen, bireyin benlik duygusunu etkileyen, görünürde bağımlılık özelliği olan, düzenleyici ve ağır meşguliyet özelliği olabilen şeklinde ifade eder.

2.1.4. Türleri

Kendini yaralama davranışının türleri incelendiğinde; Klonsky ve Glenn (2009) davranışların birden fazla biçimde ortaya çıktığını belirtmektedir. Bunlar; ısırma davranışı, saç kopartma, kesme, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, yakma, tırnakları ile çizme, beden dokusuna bir şey kazıma, yara kabuklarını kopartma, beden dokusunu sert bir yere sürme, kimyasal içme-yutma, çimdikleme ve bedenine sert bir şeyler batırma şeklindedir (Klonsky ve Glenn, 2009).

Harris (2000) bireylerin en fazla keskin aletler ile yaralama davranışında bulunduklarını ve kolların en fazla yaralanan bölgeleri olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte çoğunun beden dokusunu kestiğini söylemektedir. Yapılan güncel araştırmalara bakıldığında genellikle yara kabuklarını kopartma, kendine vurma, çimdikleme davranışı, beden dokusuna harf-işaret kazıma ve kesme gibi eylemlerin yaygın olduğu görülmüştür (Glenn ve Klonsky, 2009; Kabukçu-Başay vd., 2017; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Malkoç, 2019; Toksoy ve Oktan, 2019; Akdemir, 2020).

Higgins'e (2015) göre genellikle bireylerin kendini yaralama davranışında bulunmaları, psikolojik acı ve hüsrana duygusu ile başa çıkmak için uyguladıkları bir yöntem olarak belirtilmektedir. Yaralama davranışı kısa zamanlı sakin ve rahat hissetmeye sebep olur. Bu duygular azaldığında birey yeniden yaralama davranışında bulunduğu için suçluluk, pişmanlık ve utanç hisseder. Bu duyguları yaralama davranışı yapmadan önce hissettiği duygulardan daha olumsuz şekilde hisseder. Bundan dolayı bireyler daha iyi hissetmek için yaralama davranışını tekrarlı olarak uygularlar. Bu durum ise döngüsel bir biçimde kendini gösterebilir (Higgins, 2015)

2.1.5. Yaygınlığı

Bireylerin, 12 yaşından 15 yaşına doğru daha çok yarama davranışında bulunduğu belirtilmiştir (Sourander vd., 2006; Akay-Tunal, 2010). Bu bireylerin tekrarlayıcı şekilde bu davranışları yaptığı ve birden fazla çeşitte kendilerini yaraladıkları görülmüştür (Akay-Tunal, 2010). Ayrıca bu davranışın yaygınlığının, yaş değişkenindeki değişikliklerle beraber ergenlik döneminin sonları ve beliren yetişkinlikte daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Pattison ve Kahan 1983; Whitlock vd., 2006; Tüzün, 2008).

Kendini yaralama davranışları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin farklı araştırmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla kendini yaralama davranışında bulundukları bulunmuştur (Gollust vd., 2008; Wilcox vd., 2012; Akdemir, 2020). Erkeklerin kadınlara oranla daha çok kendilerini yaradıkları çalışmalar da bulunmaktadır (Erdem, 2009; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Toksoy ve Oktan, 2019).

Briere ve Gil'e (1998) göre klinik vakalarda yaklaşık olarak %21 oranında ve klinik olmayan vakalarda ise yaklaşık olarak %4 oranında kendini yaralama davranışı görülmüştür. Kendini yaralama davranışlarının %4'ten yaklaşık %43 oranına kadar olabileceği ifade edilmektedir (Klonksky vd., 2003; Zoroğlu vd., 2003; Hasking vd., 2008; Serras vd., 2010; Wilcox vd., 2012). Kendini yaralamanın hayat boyu %15-%22 oranında olduğu görülmüştür (Toprak vd., 2011; Xiao vd., 2022). Bununla birlikte Swannell vd. (2014) çalışmasında ergen bireylerin yaklaşık %17, beliren yetişkinlerin yaklaşık olarak %13 ve yetişkinlerin ise yaklaşık %5 oranında kendine zarar verme davranışında bulundukları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yaralama davranışının, genel nüfusta kadınlarda yaklaşık %1 oranında (Favazza ve Conterio, 1989) ve üniversite öğrencilerinde %7'den %43.6 oranına kadar olabileceği ifade edilebilir (Hasking vd., 2008; Serras vd., 2010; Wilcox vd., 2012; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Öztürk vd., 2020).

2.1.6. Sebepleri

Suyemoto'ya (1998) göre kendini yaralama farklı tanılar, belirtiler ve geçmiş yaşantılarla ilişkilidir. Kendini yaralama davranışının birden çok sebepleri olabileceği ifade edilmektedir. Bunlar biyolojik, psikolojik ve sosyal şekilde incelenebilir.

2.1.6.1. Biyolojik Sebepler

Biyolojik sebepleri incelendiğinde, bireylerin niçin kendilerini yaradıkları beyin fonksiyonları incelenerek açıklanmaktadır. Bu fonksiyonların opiyat, dopamin ve serotonin salgılanma düzeyleri ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Ögel ve Aksoy, 2006). Kayıp, çocukluk çağı travmaları ve stres opiyat düzeyinin gereğinden az olmasına sebep olabilir. Kendini yaralayanlarda ise çocukluk dönemi travmasının sıklık oranı yüksektir (Sher ve Stanley, 2009: 100-101). Bu sebeple kendini yaralayan bireylerin opiyat düzeylerinin az salgılandığı söylenebilir. Bununla birlikte Walsh (2012a), birden fazla deneysel araştırma

sonucuna göre, serotonin seviyelerindeki düşüşlerin dürtüsellik, saldırgan davranışlar ve kendini yaralama ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, bireyin beden dokusunu yaraladığında, haz oluşturan ya da duygusal rahatsızlıktan uzaklaşmak için kendiliğinden oluşan kimyasallardan biri olan endorfin salgılanabilmektedir (Walsh, 2012a). Kendini yaralamanın oluşturduğu acının, sinir ve beyin fonksiyonlarında ağrı şiddetinin düşmesine ve endorfin salgılanmasına etki ettiği belirtilmektedir (Higgins, 2015). Bu sebeple beyin fonksiyonlarındaki kimyasalların tutarsız olması durumunda birey düşük düzeyde fiziksel acı duyabilir ve bu birey herhangi bir his için kendini yaralayabilir (Higgins, 2015) ve kendini yaralayan bireylerin ağrıya dayanma gücünün fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tuna, 2017).

2.1.6.2. Psikolojik Sebepler

Kendini yaralama davranışının psikolojik sebeplerinin neler olabileceğine ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Çocukluk Çağı Travmaları

Kendine zarar vermenin çocukluk çağı travmaları ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Klonsky vd., 2003; Zoroğlu vd., 2003; Higgins, 2015; Öztürk vd., 2020). Çocukluk çağı travma türleri incelendiğinde; duygusal istismar ve ihmal (Zoroğlu vd., 2003; Glassman vd., 2007; Cansız, 2020), fiziksel istismar (Grenn, 1978; Gratz ve Chapman, 2007) ve cinsel istismar (Briere ve Gil, 1998) ile kendini yaralamanın ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde kendini yaralayanların travmatik deneyimler yaşadıkları bulunmuştur (Erdem, 2009). Yapılan bir araştırma sonucunda zorbalığa uğramanın kendini yaralama riskinin artması ile ilişkili olduğu görülmüştür (Lereya vd., 2013). Farklı bir araştırmada ergenlerin sırasıyla ihmal, duygusal, fiziksel ve cinsel istismara maruz kalmalarına göre daha fazla kendilerine zarar verdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Zoroğlu vd., 2003). Sonuç olarak olumsuz yaşantıların kendine zarar verme davranışında önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Duygu Düzensizliği

Kendini yaralama davranışını çoğunlukla tetikleyen etkiler “*gerçek veya algılanan reddedilme ve çaresizlik, öfke, suçluluk*” hisselerinin ortaya çıkaran yaşantılardır (Favazza ve Rosental, 1993). Duygu becerilerinde eksiklikler; olumsuz duygularda artış olması ile birlikte kendini yaralayanların tecrübelerinde, farkındalıklarında ve hislerini açıklamakta da güçlük yaşadıkları vurgulanmaktadır (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007). Yapılan araştırmalar incelendiğinde kendini yaralama davranışının duygu düzenleme ile ilgili olduğu ortaya konmuştur (Gratz ve Chapman, 2007; Bakar-Kahraman ve Kızılay-Çankaya, 2020). Kendini yaralayanların duygu düzenleme güçlük düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Higgins, 2015; Bakar-Kahraman ve Kızılay-Çankaya, 2020). Farklı bir çalışmada kendini yaralayan erkeklerin duygu düzenleme güçlüğüne daha yüksek olduğu görülmüştür (Gratz ve Chapman, 2007). Birey hissettiği duyguları ifade edemeyebilir ve bu duygularını kendini yaralayarak aktarabilir.

Eşlik Eden Ruhsal Rahatsızlıklar

Kendini yaralama bazı ruhsal rahatsızlıklar ve duygularla da ilişkili olabilmektedir. Yapılan bazı çalışmalar, kendini yaralamanın depresyon ve kaygı bozukluklarıyla ilgili olduğunu ortaya koymaktadır (Glenn ve Klonsky, 2009). Kendine zarar verenlerin vermeyenlere göre daha çok depresif belirtiler gösterdiği, kaygı ve bazı psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı bulunmuştur (Klonsky vd., 2003; Lereya vd., 2013). Örneğin; araştırmalarda travma sonrası stres bozukluğu (Alharbi vd., 2020), yeme bozukluğu (Dzombak vd., 2020), borderline kişilik bozukluğu (Küçük ve Çetinkaya, 2019) ve obsesif-kompulsif bozukluk (Zheng vd., 2022) gibi rahatsızlıklarla ilişkilendirildiği görülmüştür.

2.1.6.3. Sosyal Sebepler

Kendini yaralama davranışının sosyal sebeplerinin neler olabileceğine ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Yaş

Kendini yaralama davranışı başlangıcının en sık 14 ile 15 yaşları arasında olduğu görülmüştür (Gandhi vd., 2018; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Yapılan araştırmalar incelendiğinde kendini yaralama; ergenler (Çimen vd., 2017b; Kabukçu-Başay vd., 2017) ve genç yetişkinlerde (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Tuna ve Gençöz, 2021) daha yaygın görülmesine rağmen yetişkinlerde (Swannell vd., 2014) daha az oranda görülmektedir. Bu durumda yaşı önemli olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda genç bireylerin daha fazla risk taşıdığı ifade edilebilir.

Cinsiyet

Geleneksel düşünce, kadınların erkeklere oranla daha çok kendilerini yaralama eğiliminde olduğudur (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007). Yapılan araştırmalar incelendiğinde kadınlarda daha fazla görülmesine (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Hamza vd., 2021) rağmen son yıllarda erkeklerde yaralama davranışının da fazla olduğu araştırmalar bulunmaktadır (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Toksoy ve Oktan, 2019). Ancak bu bulgularla birlikte farklı, araştırma sonuçlarına göre gençlerin- özellikle kadınların, kendini yaralayan arkadaşlarından önemli bir biçimde etkilendiği ifade edilmektedir (Higgins, 2015). Bu durumda kendini yaralama davranışında kadınların erkeklere oranla daha yüksek risk altında olduğu söylenebilir.

Kültür-Etnik köken

Favazza, kültürel şekilde görülen gruptaki bireylerini iyileştirmek amacıyla kendini yaralamayı tercih etmiş farklı vaka araştırmalarını bildirmiştir. Örneğin ruhlar rahatsız olduğunda, bireyde körlük, sağırlık, felç ya da bilinç kaybı olabilir. Hamadsha olarak ifade edilen Sufi şifacıları, hasta olarak gördükleri bireyleri iyileştirmek amacıyla başlarını kesme davranışında bulunurlar ve çıkan kanı bedenlerine sürerler. Bu şifacılar kendini yaralamayı hastaları iyileştirmek amacıyla yaparlar. Fas kültüründe de bu durum onaylanmaktadır (Backman, 2011:5). Bununla birlikte kendini yaralama ile din birlikte araştırılmıştır. Dini inançları güçlü düzeyde olan bireylerin kendini yaralama oranlarının düşük olduğu bulunmuştur. Örneğin, ateist ve inançsız olarak kendilerini ifade edenlerin kendini yaralama oranları yüksek düzeyde iken müslüman ve baptistlerin kendini yaralama oranı daha düşük

düzeydedir (Kuentzel vd., 2012). Araştırmalar incelendiğinde kendini yaralama ile ilgili çeşitli ülkelerde farklı sonuçlar bulunmuştur. Bir araştırmada kendini yaralama ile ilgili farklı ülkelerdeki araştırmalar incelenmiştir. Bu incelemeye göre cinsiyet açısından batılı ve batılı olmayan ülkeler arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. Ancak ülkeler arasında, kendini yaralama başlama yaşı, yaygınlığı ve davranış türlerinden vurma, kesme, tırnaklama, yakma ve ısırma davranışlarının görülmesinin benzer olduğu ifade edilmektedir (Gholamrezaei vd., 2015). Bununla birlikte kendini yaralama başlangıç yaşının, Hintli gençlerde Belçikalı gençlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Hintli gençlerde vurma davranışı daha çok görülürken kanayana kadar kaşıma-kesme davranışı Belçikalı gençlerde daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini yaralama davranışının yaygınlığında Hindistan ve Belçika ülkeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Gandhi vd., 2021). Bunlara ek olarak, gelişmekte olan ülkelerde yapılmış kendini yaralama davranışı ile ilgili araştırmalar incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda kendini yaralama oranının yaklaşık olarak % 11.5'ten %33.8'e kadar değiştiği ifade edilmektedir (Mannekote vd., 2021). Kendini yaralamanın tekrarlanması Asya/Asyalı Amerikalılarda (Whitlock vd., 2006), Afrikalı Amerikalı ve Arap Amerikalılarda daha az oranda olduğu bulunmuştur (Kuentzel vd., 2012). Sonuç olarak kendini yaralama davranışında etnik köken ile ilgili çeşitli sonuçların olduğu ifade edilmektedir.

Aile ile İlişkiler

Genç bireylerin düşüncelerinin ve rahatsızlıklarını aile üyeleriyle rahat biçimde paylaşmamalarının kendini yaralama davranışında artışa sebep olabileceği ifade edilmektedir (Çimen vd., 2017a). Kendini yaralayan ergenlerin yaralamayanlara oranla anne-babalarının boşanmış olma olasılığı daha yüksektir. Yaralayan bireylerde aile üyelerinin birbirine karşı gösterdiği sevgi, ilgi ve bakımın sağlıklı olan bireylere göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Kavurma vd., 2023). Yapılan bir araştırmada, kendini yaralayan ergenlerin büyük ihtimal ile parçalanmış ailede yetiştiği belirtilmekte; bu kişilerin ailelerinde yüksek düzeyde evlilik problemi olduğu, aile içerisinde şiddet, aile içerisinde kendini yaralama davranışı ve ruhsal rahatsızlıkları daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kabukçu-Başay vd., 2017). Kendini yaralama davranışı ve aile işlevselliği arasında da ilişki olduğu görülmüştür. Kendini yaralayan ergenlerin, anne-babalarının sorun çözme becerilerinin düşük düzeyde olduğu, başa çıkmada esnek olamadıkları, aile içerisinde iletişiminde yüksek düzeyde problem yaşadıkları, kural koyma ve disiplini sağlama

yönünden aile içerisinde daha çok problemlerin yaşandığı ve duygularını belirtmekte zorluklar yaşadıkları saptanmıştır (Eyüpoğlu vd., 2018: 376). Buna ek olarak, kendini yaralayan ergen bireylerin ailelerinin sorun çözme becerilerinin anlamlı düzeyde sağlıklı olmadığı bulunmuştur (Aktepe vd., 2014). Aile üyeleri sorun çözme becerisi yönünden genç bireylere model olabilmektedir. Sorun çözme becerisinde başarılı olmayan ailelerde genç bireylerin güçlük yaşadıkları durumlar ile başa çıkmada yeterli olmadığını ve kendini yaralama gibi işlevsiz problem çözme yöntemlerini kullanabildiği ifade edilebilir (Çimen vd., 2017a).

Tüm bunlarla birlikte kendini yaralama davranışının; gelir durumu (Gollust vd., 2008; Kabukçu-Başay vd., 2017), bulaşıcı hastalık (Zhang vd., 2020), sosyal bulaşma (Jarvi vd., 2013) ve sosyal destek (Değerli, 2015; Higgins, 2015) gibi etkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, kendini yaralama davranışında bulunabilmenin etkileri incelenmiştir. Toksoy'a (2018) göre genç olmak, kadın olmak, yaşanmış çocukluk travmalarının olması ve ergenlik döneminde görülen bireylerarası ilişkilerde güçlükler olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte kaygı, klinik vakalar, dürtüsel davranışlar ve sorun çözmede yetersizlik olduğunu da belirtmektedir (Toksoy, 2018).

2.1.7. İşlevleri

Kendini yaralayan bireylerin çoğunlukla boşluk hissi yaşadıkları, diğer bireylerin onlar üzerinde ağır etki bıraktıkları, onlara karşı korku hissettikleri ve çevresindeki bireyler tarafından anlaşılmadıklarını düşündükleri ifade edilmektedir (Favazza, 1989). Literatür incelendiğinde kendini yaralama davranışının işlevlerini Nock ve Prinstein (2004) 4 farklı şekilde oluşturduğu bir model ile ifade etmektedir. Bu model incelendiğinde işlevler; otomatik, sosyal, olumlu ve olumsuz biçimdedir. Otomatik işlev, birdenbire gerçekleşen durumlara karşı tercih edilirken sosyal işlev bireyin sosyal çevresinde değişiklik oluşturmak ya da çevresinde düzenleme amacıyla tercih edilir. Olumlu işlev, pozitif bir uyarıcı takdim edilmesi ile pekiştirilirken olumsuz işlev, vazgeçirici bir uyarıcının yok edilmesi ile sürdürülür. Otomatik olumlu, duygusal olarak hissetmektir. Örneğin, bireyin olumsuz duygularda olsa hissetmek istemesidir. Otomatik olumsuz, duygusal acıdan kurtulma yani olumsuz durumdan kurtulma olarak belirtilmektedir (Nock ve Prinstein, 2004). Ayrıca Nock

ve Prinstein (2004) en fazla bu işlevin olduğunu ifade eder. Sosyal olumlu işlev, bireyin ilgi ve dikkat çekmeyi sağlaması ile ilgilidir. Örneğin, bireyin negatifte olsa reaksiyon almak istemesi ya da mutsuz hissettiğini diğer bireylere ifade etmesidir. Sosyal olumsuz işlev, kişilerarası sorumluluklarından uzaklaşma ya da diğer bireylerin onu cezalandırmasından kaçmak amacıyla kullanılır.

Bununla birlikte kendini yaralama davranışı işlevlerini Klonsky ve Glenn (2009) içsel (otonom) ve kişilerarası (sosyal) işlev olarak iki farklı şekilde incelemektedir. İçsel başlık altında; duygularını ayarlama (duygularını açıklamada kontrol etmede zorlanmaları), kendini cezalandırma, çözülmeyi önleme, öz kırım girişimlerinin önüne geçmek ve sıkıntıyı etiketleme olarak ifade edilmektedir. Kişiler arası ise; dayanıklılık, bireyin coşku arayışı içerisinde oluşu, diğer bireylerle arasına mesafe koyması, özerklik, bireylerarası etki, intikam almak, akran bağı ve kendi kendine bakım (oluşan yaraya bakım yapması) olarak belirtilmektedir (Klonsky ve Glenn, 2009).

İçsel (otonom) işlevler incelendiğinde; ilk olarak duygu düzenlemeyi Klonsky ve Muehlenkamp (2007: 1049) şu şekilde açıklamaktadır: Kendini yaralamanın en fazla görülen işlevidir. Bu durum fazlasıyla yoğun, sıkıntı veren negatif duyguları azaltmak amacıyla yapılan bir yöntemdir. Bireyler bu işlevi "*içimde oluşan duygusal baskıyı azaltmak*", "*kötü duyguları durdurmak*" ve "*stresi yönetmek*" şeklinde ifade etmektedirler. İkinci olarak Klonsky ve Glenn (2009) sıkıntıyı etiketlemeyi, kişinin kendini yaraladığında "*kendimi berbat hissettiğime dair fiziksel bir işaret yaratıyorum*" şeklinde ifade ettiğini belirtmektedir. Üçüncü olarak çözülmeyi önleme Klonsky ve Muehlenkamp'a (2007:1050) göre bireylerden bazıları, arada sırada gerçek dışı gibi hissedebildiklerini ya da hiçbir şekilde his duymadıklarını ifade etmiştir. Bu durum korkutucu gözükabilir ve bununla başa çıkmak amacıyla kendilerini yaralayabilirler. Bedene fiziksel olarak zarar verme veya kan görmek, düzenini sarsabilir ve yaralayan bireylerin tekrardan özgüven kazanmasına olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Bu işlevde bireyler "*acı da olsa bir şey hissetmek*", "*tekrar gerçek hissetmek*" veya "*uyuşmuş hissetmeyi bırakmak*" şeklinde ifade etmektedir (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007:1050). Bunlarla birlikte dördüncü olan, Klonsky (2007) kendilerini cezalandırma işlevini, kendine zarar vermenin bireyin kendisine karşı bir öfke duyması ya da kendine değer vermemesi, hor görme durumu olarak öne sürer. Bireysel işlevlerinin sonuncusunu Klonsky ve Muehlenkamp (2007: 1050) öz kırım girişimi ile ilgili dürtülere karşı bir başa çıkma olarak belirtilmektedir. Bu işlevde bireyler tarafından söylenen ve öz

kıyımı engellemek amacını gösteren *"intihar duygularıyla hareket etmemi engellemek"* ve *"intihar düşüncesini veya girişimlerini durdurmak"* ifadeler ortaya çıkabilir.

Kişiler arası (sosyal) işlevler incelendiğinde, bu işlevlerden bazılarını Klonsky ve Glenn (2009) şu şekilde açıklamaktadır: Birey kendisini yaraladığında söylediği *"yardım için başkalarına güvenmem gerektiğini gösteriyorum"* ifadesi özerkliği, *"acıya dayanıp dayanmayacağımı görüyorum"* ifadesi ise dayanıklılığı belirtmektedir. Diğer işlevlere bakıldığında intikam almayı *"birinden intikam alıyorum"* biçiminde ifade ederken akran bağına *"başkalarıyla uyum sağlıyorum."* şeklinde belirtmektedir. Kendini yaralama davranışında kendi ile ilgilenme işlevinin kullanılması; bireyin şiddeti kendi duygusal probleminden daha yüksek olmamak şartıyla, fiziksel bir yara oluşturması ve onunla ilgilenmesi şeklinde tanımlanabilir (Klonsky ve Glenn, 2009). Bununla birlikte diğer kişilerarası işlevlere bakıldığında Klonsky ve Muehlenkamp (2007:1050) tarafından kişilerarası etki, heyecan arayışı ve kişilerarası mesafe şu şekilde açıklanmaktadır. Kişilerarası etki işlevi, bireylerin yakın çevresindeki kişilerden güçlü tepki almak amacıyla beden dokusuna zarar verdikleri belirtilmektedir. Bu işlevde bireylerin *"başkalarından ilgi ve destek istemek"*, *"başkalarının davranışlarını kontrol etmek"*, *"başkalarından yardım almak"* ve *"arkadaşlarla bağ kurmak"* amacıyla yaptıkları ifade edilmektedir. İkinci olarak, bireylerin coşku arayışı ve canlılık oluşturmak amacıyla yaptığı söylenebilir. Bu bireylerden bazılarının yaralama davranışını *"yüksek bir deneyim yaşamak"*, *"eğlenceli olacağını düşündüm"* ve *"heyecan için"* şeklinde ifade ettiği belirtilmektedir. Son olarak, bazı kişilerin kendilerini yaralamaları kişiler arası mesafe işlevinde, benliğin sınırını belirlemek amacıyla yapılır. Kişileri başkalarından ve çevresinden farklı kılan şeyin beden dokusuna iz bırakmak, bireyin başkalarından daha fazla düzeyde bağımsız olmak, özerklik ya da değişik duygular oluşturmasında etkili olduğu söylenebilir. Bu işlevde bireylerden bazıları durumu *"kontrolü bende olan ve başka kimsenin kontrol edemediği"* şeklinde ifade etmektedirler (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007: 1051).

Taylor vd. (2018) 2017 yılına kadar yayınlanmış 46 araştırmayı inceledikleri meta analiz çalışmasında içsel başlık altına alınan işlevlerin kişilerarası işlevlerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte kendini yaralayanlarda en fazla olarak duygu düzenleme işlevinin olduğu görülmüştür. Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde; en fazla *"duygu düzenleme"*, *"sıkıntıyı etiketleme"* ve *"kendini cezalandırma"* işlevlerinin olduğu bulunmuştur (İdiğ-Çamuroğlu, 2014: Kabukçu Başay vd., 2017: Tuna, 2017).

Bununla birlikte kendini yaralama davranış sayısı fazlaştıkça “kendini cezalandırma” işlevinin daha çok tercih edildiğine dair bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kabukçu Başay vd., 2017).

Bireyler yaralama eyleminde bulunurken acı duymadıklarını ve davranış sonrasında olumsuz duygularının yok olduğunu ifade etmişlerdir. Bu davranışlarından dolayı pişmanlık yaşadıklarını ve yaralarından öğrendiklerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak doyum aldıklarını ve tedirginlik duygusundan kurtulduklarını da söylemektedirler (Harris, 2000). Kendini yaralayanlar az veya orta düzeyde beden dokularına zarar verdikleri için uzman muayenesine ihtiyaç duymadan yaralarını iyileştirebilirler (Suyemoto, 1998).

2.1.8. Teşhisi

İntihar amaçlı olmayan kendine zarar vermenin teşhisi için 2013 yılında yayımlanan “Mental Bozuklukların Tanı ve Sayımsal El Kitabı 5’in üçüncü bölümünde yer alan “ileri çalışmalar için durumlar” başlığında “*intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme*” ile ilgili belirtilen ölçütler 6 maddede açıklanmaktadır. Bu ölçütler:

A) Son bir yılda, kişi, 5 veya daha fazla gün boyunca, kasıtlı olarak kendi vücudunun yüzeyine, kanamaya, morarmaya veya ağrıya (örn., vurma, aşırı ovma), yaralanmanın yalnızca küçük veya orta düzeyde fiziksel zarara yol açacağı beklentisiyle (yani, intihar niyeti yoktur).

Not: İntihar niyetinin olmadığı ya kişi tarafından ifade edilmiştir ya da kişinin ölümle sonuçlanmayacağını bildiği ya da öğrendiği bir davranışa tekrar tekrar katılmasından çıkarılabilir.

B) Birey, aşağıdaki beklentilerden bir veya birkaçıyla kendine zarar verme davranışında bulunur:

- 1) Olumsuz bir duygudan ya da bilişsel durumdan kurtulmak için
- 2) Kişilerarası bir zorluğu çözmek için
- 3) Olumlu bir duygu durumuna neden olmak

C) Kasıtlı kendine zarar verme aşağıdakilerden en az biriyle ilişkilidir:

- 1) Kendine zarar verme eyleminden hemen önceki dönemde depresyon, kaygı, gerginlik, öfke, genel sıkıntı veya özeleştirici gibi kişilerarası zorluklar veya olumsuz duygu veya düşüncelerin ortaya çıkması.
- 2) Eylemde bulunmadan önce, kontrol edilmesi zor olan amaçlanan davranışla meşgul olma dönemi yaşamak.
- 3) Harekete geçilmese bile sık sık meydana gelen kendine zarar verme olayını düşünmek.

D) Davranış sosyal olarak onaylanmaz (örneğin, vücuda piercing ve dövme yaptırmak, dini veya kültürel bir ritüelin parçası olmak) ve kabuk toplamak veya tırnak yeme ile sınırlı değildir.

E) Davranış veya sonuçları, klinik olarak belirgin bir sıkıntıya veya kişilerarası, akademik veya diğer önemli işlevsellik alanlarına müdahaleye neden olur.

F) Davranış, yalnızca psikotik dönemler, deliryum, madde zehirlenmesi veya madde yoksunluğu sırasında ortaya çıkmaz. Nörogelişimsel bozukluğu olan bireylerde, davranış, tekrarlayan stereotipilerin bir parçası değildir. Davranış, başka bir zihinsel bozukluk veya tıbbi durumla daha iyi açıklanamaz (örneğin, psikotik bozukluk, otizm spektrum bozukluğu, zihinsel yetersizlik, Lesch-Nyhan sendromu, kendine zarar verme ile birlikte stereotipik hareket bozukluğu, trikotilomani [saç yolma bozukluğu], ekskoriyasyon [deri yolma] bozukluğu) (APA, 2013: 803).

İntihar amaçlı olmayan kendini yaralamanın, DSM'nin diğer versiyonlarında bir bozukluk olarak yer alabileceği ifade edilebilir.

2.1.9. Tedavisi

Çoğunlukla psikolojik iyileştirmelerin hedefi, bireyin intihar amaçlı olmayan kendini yaralamasının altında yer alan düşünce, duygu ve davranışlarını anlamlandırmak ve yaralama davranışının etkisini düşürmektir (ISSS, 2023). Klonsky ve Muehlenkamp'a (2007) göre kendini yaralama birden fazla psikolojik fonksiyonu içerdiği için danışanın hangi işlevleri ile ilgili olduğunu anlamak tedavi açısından bilgi verebilir. Örneğin duygu ayarlama becerisine vurgu yapan terapilerin, kendini yaralamanın negatif duygular ile baş etme işlevi için uygulandığında daha iyi sonuçlar verebileceği söylenebilir. Kişilerarası işlevler ön plana çıktığında terapide, kişinin kişilerarası becerilerini iyileştirmeye ve kendini yaralamasına sebep olan kişilerarası olaylara farklı tepki gösterme seçeneklerine vurgu yapılabilir (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007: 1051). Kendine zarar verme davranışları için bilişsel terapi yöntemlerinin olduğu belirtilmektedir (Newman, 2009). Bunlar; bireylere duygusal rahatsızlıkları ile baş etmenin diğer yollarını, daha uygun yöntemlerini öğretmek ve kendini yaralama dürtüleri olduğunda ertelemek amacıyla pozitif olarak kendine direktif vermeyi öğretme, kendisi ve beden dokuları ile ilişkisinde yaralama davranışında bulunmayacak biçimde düşünmesine, bireyin kendisine duyduğu inanç ve umut duygusunun oluşmasına yardımcı olduğu söylenebilir (Newman, 2009). Kendini yaralama davranışı ile ilgili çoğunlukla “diyalektik davranışçı terapi” ve “kabul ve kararlılık terapisi”nin kullanıldığı ifade edilebilir. Kendini yaralama davranışının bu terapilerle çalışıldığı araştırmalar bulunmaktadır (Cook ve Gorraiz, 2016; Tighe vd., 2018). Bu terapilerle birlikte kendini yaralama davranışı ile ilgili bireyin kendi kendine yardımı için online uygulamalar bulunmaktadır. Örneğin; kendine zarar verme davranışında dürtüyü azaltmak amacıyla “Calm Harm” uygulaması ile Kendini Yaralama Sosyal Yardım ve Destek (URL-1 2024) sitesinin bireylere yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

2.1.10. Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı

İntihar amaçlı olmayan kendini yaralamanın genç yetişkinler arasında yaygın olan bir davranış olduğu ifade edilebilir. Kendine zarar verme üzerine yürütülen bir araştırmada Klonsky (2011), başlangıç yaşını yaklaşık 16 olarak bulmuştur. Bununla beraber genç kişilerin kendini yaralama ihtimalleri yaşça büyük kişilerden fazladır. Yani otuz yaşın altındaki bireylerin otuz yaşın üstündeki bireylere göre daha fazla yaralama davranışında bulunduğu görülmüştür (Klonsky, 2011). Kiekens vd. (2019) üniversite öğrencilerinde intihar amaçlı olmayan kendini yaralama davranışının başlangıcı ve risk etkenlerini araştırmıştır. Öğrencilerin bu davranışı göstermeye başlamaları incelendiğinde; yaygınlığın başladıktan sonra ilk yılda yaklaşık %10 oranında ve ikinci yılda yaklaşık %6 oranında olduğu görülmektedir. Yaklaşık %8 oranında ara sıra (yıl boyunca bir ya da dört kez) olduğu ifade edilirken %7 oranında tekrarlayan kendini yaralama davranışında bulundukları belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bu davranışın hayat boyu yaygınlığını Whitlock vd. (2011) yaklaşık %15 oranında bulurken Sulak (2015) üniversiteye başlamadan önce ve sonra olarak incelendiğinde yaklaşık %32 oranında olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öğrencilerin üçte biri üniversiteden önce yaralama davranışında bulunduğunu belirtirken üniversitedeyken bu davranışın yaklaşık %12 oranına düştüğü görülmüştür (Sulak, 2015). Fakat bunun yanı sıra Türkiye’de güncel araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaklaşık %28 oranından %33 oranına kadar yaralama davranışında bulundukları sonucuna ulaşılmıştır (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Öztürk vd., 2020).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde; en çok “*yanarının iyileşmesine engel olma*” ve “*vücudunu sert bir yere vurma*” (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Sulak, 2015; Malkoç, 2019) davranışı görülmüş bununla beraber “kesme, çizme ve yolma” (Erdem, 2009; Sulak, 2015; Öztürk vd., 2020) davranışlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin kendini yaralama davranışında “duygu düzenleme ve kendini cezalandırma” işlevlerinin en fazla olduğu görülmüştür (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Sulak, 2015). Kendine zarar verme davranışında üniversite öğrencilerinin risk etkilerini inceleyen bir araştırmada ara sıra kendini yaralama için “zorbalığa maruz kalma” tekrarlayan kendini yaralama için “tatmin olmayan akran desteği” risk etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kiekens vd., 2019: 47). Sonuç olarak, üniversite döneminin kendini yarama davranışında etkili olduğu ve bu dönemde yüksek düzeyde yaşandığı söylenebilir. Bu öğrencilere ulaşarak bu davranış üzerine iyileştirmeye gidilebileceği ifade edilebilir.

2.2. Kendini Gizleme

Bu bölümde kendini gizlemenin tanımı, tarihsel süreci ve kendini gizlemenin modeline ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Tanım

Genellikle bireylerin kendileri ile ilgili diğer bireylere ifade etmekten geri durduğu sıkıntı verici duyguları, düşünceleri ve bilgileri vardır. Bu bilgiler, çok az utanç verici olmaktan fazla düzeyde üzücü olmasıya kadar değişiklik gösterebilir (Larson ve Chastain, 1990). Kişinin diğer tüm kişilerden gizlediği bilgi “*bireysel sır*” olarak tanımlanırken bir veya birden çok kişi ile paylaşılmış fakat diğerlerinden gizlenen sır ise “paylaşılan sır” olarak açıklanmaktadır (Deniz ve Çok, 2010: 425). Bireyin diğer bireylerden kasıtlı olarak olumsuz duygu, düşünce, davranış ya da yaşantılarını saklaması kendini gizleme olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Chastain, 1990). Bununla beraber Uysal ve diğerlerine (2010: 190) göre bu kavram “*ifşa etme eksikliği değildir.*” İlk defa tanıştığımız kişiye iki kardeşe sahip olduğumuzu açıklamak kişinin kendisini ifşa etmesidir. Fakat iki kardeşe sahip olduğuna dair bir şey ifade etmemek kendini saklama davranışı değildir. Bunun nedeni durumun olumlu ve üzücü olmamasıdır. Aynı zamanda birey bu durumu sürekli gizleme davranışında bulunmaz (Uysal vd., 2010). Diğer bir ifadeyle kendini saklayan kişi, ifşa davranışında bulunmaz ve ifşa davranışını az yapan kişi kendini saklamaktadır (Larson ve Chastain, 1990). Bu sebeple kendini gizleme ve ifşa etme kavramlarının birbirinden farklı olduğu söylenebilir. Kendini gizleme, üzücü bilgileri saklamak için kasıtlı ve aktif bir süreci kapsar (Uysal ve Lu, 2011). Bu özel bilgileri içeren yapıyı Larson ve Chastain (1990) şu şekilde ifade eder; (a) olumsuz olarak yorumlanan saklı bir sırrın olması (b) kasıtlı şekilde saklamak ve (c) aktif şekilde gizli bilgiyi açığa vurmaktan kaçmak ya da kendini açmakta endişe duymaktır. Kendini saklama çoğunlukla kişilik özelliği olarak görülür (Uysal ve Lu, 2011). Çoğunlukla olumsuz durumlar ya da acılı yaşantılar ile ilgilidir. Örneğin bireyin çocukluk çağı travmaları, üzüntüleri, kendisiyle ilgili negatif düşünceleri ya da önemli hastalıklar ve rahatsızlıklar örnek olarak verilebilir (Larson ve Chastain, 1990).

Diğer bireylerden özel bilgilerini gizleme davranışına yönelim; duygusal olarak ruhsal yorgunluk, bilişsel olarak işlevde bozulmalar ve zayıf benlikle beraber güçsüz psikolojik iyi oluş ile bağlantılıdır (Wild, 2004). Aşağılık hissinde artış olan insanlar kendilerini gizleme

yönündedir. Böylelikle yalnız hissedebilecekleri ve mutluluk düzeylerinin de düşük olabileceği ifade edilmektedir (Akdoğan ve Çimşir, 2019). Aynı zamanda kendini gizleme davranışı öz kırım ile bağlantılıdır (D’Agata, 2017; Hogge ve Blankenship, 2020). Kendini gizlemenin; kaygı ile depresyon (Wild, 2004), psikik ağrı (D’Agata ve Holden, 2018) ve kronik ağrı (Uysal ve Lu, 2011) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu (Balcı vd., 2019) ve benlik saygısı (Topkaya vd., 2019) ile negatif ilişkisi olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik (Kawamura ve Frost, 2004), Okb (Wheaton vd., 2016), yetersizlik (Çimşir ve Akdoğan, 2019) ve yeme bozukluğu (Masuda vd., 2011b) ile olumlu bir ilişkisi olduğu sonucun ulaşılmıştır.

Kendini gizleme cinsiyet üzerinde araştırılmıştır. Kendini gizleme ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Larson ve Chastain, 1990; Şahin, 2018; Topkaya vd., 2019; Mukhtarova, 2020). Diğer çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde kendilerini sakladıkları da bulunmuştur (Cramer ve Barry, 1999; Yıldırım ve Bahtiyar, 2022).

Kendini gizleme değişkenin farklı gruplar ile çalışıldığı araştırmalar incelendiğinde; aile-romantik ilişki yaşayan bireyler (Uysal vd., 2012a; Uysal vd., 2012b; Togay ve Bilge, 2020), ergen bireyler (Deniz ve Çok, 2010; Bozkur ve Gündoğdu, 2017; Mukhtarova, 2020), üniversite öğrencileri (Özbay vd., 2011; Uysal ve Lu, 2011; Şahin, 2018), LGBT (Potoczniak vd., 2007; Selvidge vd., 2008; Pachankis ve Goldfried, 2010) ve çok kültürlü (Omori, 2007; Masuda ve Latzman, 2012; Edmonds vd., 2014) gruplar ile yapılan araştırmaların olduğu görülmüştür.

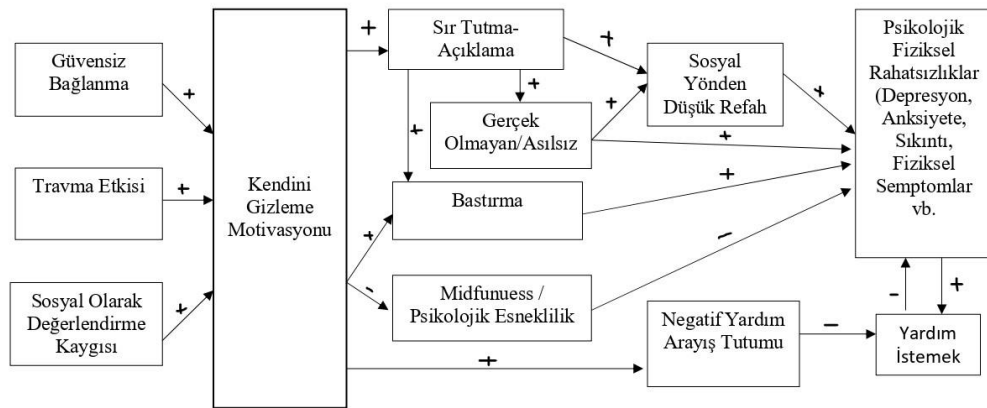
2.2.2. Tarihsel Bağlam

Bilim ile ilgilenenler, sır tutmanın uzun vadede psikolojik bir karşılığının olduğunu öne sürmüşlerdir (Larson vd., 2015). Jourard’ın 1971 yılındaki araştırması kendini gizleme kavramı ve ölçeğinin gelişmesinde öncü olmuştur. Benlik ile ilgili “ifşa etmenin” sağlık açısından pozitif sonuçları ile bilinen araştırmacı, benliğin önemli taraflarını gizlemenin negatif sonuçlarının olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca sır gizlemenin yalnızca “ifşa etmemenin” de ileriye olduğu vurgulanmaktadır (Jourard, 1971; Larson vd., 2015:706’dan). Daha sonra yapılan çalışmalar incelendiğinde, travma yaşantılarını yazılı olarak ifade etmenin kısa dönemde fizyolojik belirtilerde yükselişe sebep olduğu bulunurken uzun

dönemde sağlık yönünden iyileşmeye yardımcı olduğu bulunmuştur (Pennebaker ve Beall, 1986). Pennebaker vd. (1988) çalışmasında olumsuz yaşantılarını veya travmatik durumlarını yazılı olarak ifade edenlerin ifade etmeyenlere göre, yazılı ifade sonrası olumsuz sağlık sonuçları daha yüksek bulunmuştur. Daha sonra ifşa eden kişilerin uzun süreli olumsuz deneyimlerini yazılı şekilde ifade etmeleri istenilerek psikolojik ve bedenen sağlık açısından iyileşmeye başladığı görülmüştür (Pennebaker vd., 1988). Bu sebeplerle kendini gizlemenin doğrudan açıklanabilmesi için ölçülmesi gerektiği fark edilmiştir. Bu sebeple kendini gizleme ölçeği “kendini ifşa” ile ilgili bu süreçleri kapsayan kavramlarla ilgili ilerlemeler üzerine gerçekleştirilmiştir (Larson ve Chastain, 1990: 441-442). Daha sonraki süreçte ise Cramer ve Barry (1999) bu ölçme aracının psikometrik yapısını incelemiştir.

2.2.3. Kendini Gizleme Modeli

Kendini saklama, bireyler arasında yaygın bir biçimde görülen deneyim olarak görülmektedir (Larson, 1994). Genellikle fiziksel ve psikolojik semptomlarla bağlantılıdır (Larson ve Chastain, 1990). Bu sebeple kendini gizlemenin, bireye zarar verdiği söylenebilir. Bu durumun daha iyi anlaşılması açısından bir model oluşturulmuştur. Daha sonra ise Larson vd. (2015), kendini gizleme ölçeğinin (Larson ve Chastain, 1990) kullanıldığı 40.000’den fazla kişinin katılım sağladığı 137 farklı çalışmadan oluşan meta-analiz yöntemi kullanarak bir kendini gizleme motivasyon oluşturmuştur. Aşağıdaki bu model incelendiğinde artı eksi işaretleri görülmektedir. Bu işaretler, değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Model, öncüller ve etkileri olarak belirtilmektedir (Larson vd., 2015).



Şekil 2. 1: Kendini gizleme motivasyonu (Larson vd., 2015)

Şekil 2.1’de modelin öncülleri incelendiğinde; Larson vd. (2015) öncelikle travmatik yaşantılar, damgalanma ve diğer negatif ve üzücü olan kendisine ilişkin bilgileri saklama motivasyonu kendini gizlemenin belirleyici bir niteliğidir. Bu tecrübelerinin sık olması ya da yoğunluğu güdülenme durumunda artış olabileceğini ifade eder. Modelin ikinci kısmında güvensiz bağlanan kişiler kendi hakkında olumsuz bilgileri açıklama durumlarını tehdit olarak algılayabilir. Bu sebeple başa çıkma yöntemini kabul etme ihtimalleri daha yüksektir. Sonuncu olarak diğer kişilerin değerlendirmelerine karşı hassas bir özellik gösterme olasılığı olan kişilerin kendini gizlemeleri daha yüksektir (Larson vd., 2015).

Larson vd., (2015) çalışmasında kendini gizlemenin, güvensiz bağlanma ve travma etkisi ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde kendini gizleme ve güvenli bağlanma tarzı arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu (Yukawa vd., 2007) destekleyen araştırma örnek gösterilebilir. Kendini gizleyen bireylerin hayatlarında istikrarlı ile güvenli bağlı olma duygusu geliştirme ve bunu devam ettirme ihtimallerinin çok daha az olduğu ifade edilmektedir (Wang, vd., 2014).

Ayrıca Larson vd. (2015) çalışmasında kendini gizlemenin diğer bir öncülü olan sosyal olarak değerlendirme kaygıları ile olumlu yönden ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde Uysal ve Lu (2011) gizlemenin ana sebebini, bireylerin en yakınlarındaki kişilerin, kendilerine uzak olan kişilerden daha çok eleştirebilmeleri olarak ifade etmişlerdir. Ayrıca Uysal vd. (2010) bireyin kendisinin olumsuz taraflarını saklaması, bu taraflarını daha fazla olumsuz değerlendirmesine ve yetersizlik hissi oluşturmaya sebep olmaktadır. Çimşir ve Akdoğan’a (2019) göre kişilerin yetersizlik hissi yükseldikçe kendini gizleme yönünün yükseldiği ve ilişkili olarak yalnızlık duygusu hissetme olasılığının da arttığı belirtilmektedir. Literatür incelendiğinde, bu durumda kendini gizleme ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin (Kawamura ve Frost, 2004), saygınlığını yitirme kaygısı ile (Topkaya vd., 2019) ilişkili olduğuna ve kendini gizlemenin reddedilmeye duyarlılık (Elibol ve Sevi-Tok, 2019) değişkenini etkilediğine dair çalışmalar örnek gösterilebilir.

Sonuç olarak şekil 2.2 incelendiğinde kendini gizleme ile güvensiz bağlanma, travma etkisi ve sosyal olarak değerlendirme kaygıları arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur. Modelin etki kısımları incelendiğinde; Larson vd. (2015) kendini gizleme ile olumlu olmayan sağlık sorunları arasındaki yapıyı şöyle açıklamaktadır; sır tutma/açıklama, birbirleriyle bağlantılı örüntüler ya da bastırma ve mindfulness/psikolojik esneklik gibi

işlevi olmayan duygu ayarlama yöntemlerine sebep olur. Diğer kavramlar olan; gerçek olmayan/asılsız, sosyal yönden düşük refah ve negatif yardım arayışlarının, sağlık açısından doğrudan ve doğrudan olmayan şekilde etkileri görülmektedir (Larson vd., 2015).

Kendini gizleme; gerçek olmayan/ asılsız ve ifşa arasında ise negatif ilişki olduğu bulunurken sır tutma/ açıklama arasında ise pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (Larson vd., 2015). Bununla birlikte kendini gizlemenin bastırma yapısındaki örüntülerle arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuş ve kendini gizleme ve mindfulness/psikolojik esneklik arasında olumsuz ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Larson vd., 2015). Literatür incelendiğinde bu durumu destekleyen araştırmalar olabilir. Örneğin; kendini gizleme ile duyguların bastırılması (Uysal ve Lu, 2011) orta düzeyde bağlantılı iken psikolojik esneklik (Masuda vd., 2011a; Masuda vd., 2011b; Masuda ve Latzman, 2012) ile negatif yönde ilişkilidir. Bu durum ise bireylerin kendini gizleme düzeyleri ile stresli kişilerarası ortamlarda duygusal sıkıntı düzeylerinin pozitif yönde ve psikolojik esneklik düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Masuda vd., 2011a).

Larson vd. (2015) kendini gizleme ve sosyal yönden düşük refah ilişkisinin yansıttığı sosyal destek ve romantik ilişki değişkenlerini değerlendirmektedir. Örneğin; yapılan çalışmalar incelendiğinde kendini gizleme ve sosyal destek arasında olumsuz ilişki olduğu görülmüştür (Kelly, 2002; Topkaya vd., 2019). Bireylerin partnerlerinden kendilerini saklamalarıyla az düzeyde ilişki tatmini ve bağlılık bulunmuştur (Uysal vd., 2012b). Fakat bireylerin partnerlerinden kendilerini daha fazla sakladıkları günlerde partnerlerinin kendilerine karşı daha az güven duydukları sonucuna ulaşılmıştır (Uysal vd., 2012a). Sonuç olarak, bireyin kendini saklama düzeyi fazla veya az olması fark etmeksizin; bir çalışmada bireylerin kendilerini daha çok sakladıkları günlerde daha az refah seviyesi gösterdikleri belirtilmektedir (Uysal vd., 2010).

Larson vd. (2015) çalışmasında kendini gizlemenin yardım arama ve psikoterapi durumları ile ilgili bağlantılı olduğunu bulmuştur. Kendini gizlemeleri fazla olan bireylerin yardım arama durumlarında olumsuz davranış gösterdiği görülmüştür (Özbay vd., 2011). Benzer şekilde kendini gizleme düzeyleri fazla olan bireylerin düşük düzeyde gizleme davranışı gösterenlere göre danışma hizmetinden yararlanma eğiliminin olduğu belirtilmiştir (Kelly, 2002; Omori, 2007). Kendini gizleme psikolojik destek alma durumu değişkeni ile olumsuz yönden ilişkilidir (Topkaya vd., 2019).

Yapılan araştırmalarda kendini gizlemenin olumsuz sağlık problemleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Uysal ve Lu, 2011). Literatür incelendiğinde kendini gizleme depresyon ve kaygı düzeylerinde artış ve kendini gizlemenin bedensel belirtilerde çok fazla etkisi olduğu görülmüştür (Larson ve Chastain, 1990). Benzer şekilde kendini saklamanın depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Omori, 2007; Larson vd., 2015). Kendini gizlemenin, somatizasyon değişkeniyle düşük düzeyde (Edmonds vd., 2014), sıkıntıyı ortaya çıkarma değişkeniyle orta düzeyde ve iyi oluş değişkeniyle olumsuz ilişkisinin olduğu görülmüştür (Uysal vd., 2010).

şekil 2.2 incelendiğinde kendini gizleme değişkeni ile, mindfulness/psikolojik esneklik arasında negatif ilişki olduğu görülürken mindfulness/psikolojik esneklik ile psikolojik/fiziksel rahatsızlıklar arasında da olumsuz ilişki olduğu görülmektedir. Kendini gizleme ile bastırma ve sır tutma/ açıklama arasında pozitif bir ilişki olurken ve bu iki kavramın psikolojik/fiziksel rahatsızlıklar ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kendini gizleme ve negatif yardım arama tutumu arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak kendini gizlemenin farklı değişkenler ile ilişkisi olduğu ve bu kavramın sağlık sonuçları ile olumsuz etkisi olabileceği söylenebilir.

Çoğunlukla kendini gizleme hem bireyi etkileyen hem de bireylerarası etkileşimi içeren bir olay karşısında davranış türü olarak ortaya çıkmıştır (Terzi vd., 2010). Bu bireyler birkaç kişi ile paylaşım yaptıklarını ya da hiç kimseyle paylaşım yapmadıklarını ifade ederler (Larson ve Chastain, 1990). Bireysel sırlarını diğer bireylerden gizleme yönünde olanlar yani kendini saklayanları Kelly (2002) şu şekilde açıklamaktadır; bu kişiler yalnızlık yaşayan, i e d n kl ğe yatkın olan ve fazla utanan kişilerdir. Bununla birlikte duygularını söyleme yönünde olmadıkları ve duygularını açıklamada tutarsızlık içerisinde bulundukları söylenmektedir. Ayrıca bu bireyler sosyal yönden endişe içerisindedirler ve öz güven düzeyleri de düşüktür (Kelly, 2002). Bireyler utanç duydukları zaman, utanç kendilerini gizleme davranışını güdülemektedir (Wertheim vd., 2018). Gizleyen kişiler, mükemmellik olmak isteyen ve utangaç özellik gösterenlerle birlikte reddedilmeye karşı kaygı ve aşırı tepki gösteren ya da ruhsal ve toplumsal olarak engellenen bireyleri de kapsamaktadır (Larson vd., 2015). Hogge ve Blankenship (2020) bu bireylerin aşırı yük hissettiklerini, problemlerini çok az şekilde yönetebilme becerilerine sahip olduklarını ve kendilerini diğer bireylere çok fazla yük olarak gördüklerini ifade eder. Fazla düzeyde gizleme davranışı

gösteren kişiler kendisi hakkında bilgi vermekten geri durdukları için psikolojik destek almada kaçınma davranışı gösterebilirler (Özbay vd., 2011).

2.3. Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde mükemmeliyetçiliğin tanımına ve mükemmeliyetçi düşüncelere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1. Tanım

Mükemmeliyetçi çalışmaların başlangıcının psikodinamik yaklaşımların başta gelen kişileri olan Adler (1870-1937) ve Horney'in (1885-1952) yazdıklarına dayandığı ifade edilmektedir (Adler, 1870-1937; Horney, 1885-1952; Stoeber, 2018'den). Adler'e (1956: 104) göre mükemmeliyetçilik *"hayatın bir parçası, bir çaba, bir dürtü, onsuz hayatın düşünülemeyeceği bir şey olması anlamında doğuştan gelir."* şeklinde açıklanmaktadır. Bununla birlikte Horney (1950: 64) mükemmeliyetçiliği *"olması gerekenin zorbalığı"* şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca belli bir şekilde pozitif tarafları olmayan nevrotik kişiliğe yatkınlık biçiminde belirtmektedir (Horney, 1950:64; Stoeber, 2018'den). Bu kuramcılarla birlikte duygusal ve davranışsal sıkıntılarda mükemmellik kavramının üzerinde duran öncü kişilerden bir olan Ellis (2002), akılcı duygusal davranışçı terapinin ilk zamanlarından beri mükemmelliğin mantıksız olma durumuna ve bireyin kendini yenilgiye uğratmasına sebep olduğunu önemle belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliği kişinin içinde barındıran irrasyonel inançlar olduğunu ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçilik, APA Psikoloji Sözlüğüne (2023) göre bireyin kendisinden ve diğer bireylerden *"durumun gerektirdiğinden çok daha yüksek, hatta kusursuz bir performans düzeyi talep etme eğilimi"* olarak tanımlanmaktadır (APA, 2023). Mükemmeliyetçilik, bireyin gerçekleştirdiği durumlar veya yapmak istedikleri biçiminde kendini gösterir. Birey kendisini değerlendirir veya düşünceler üretir (Hollender, 1965). Bu kavram çeşitli şekillerde açıklanmaktadır. Bu açıklamalardan biri Hewitt ve Flett'e (1991) göre 3 farklı biçimdedir. Bunlardan birincisi kendine yönelik mükemmeliyetçiliktir. Birey odaklı çok dikkatle seçilmiş belirli ölçütleri karşılayan davranışlardan oluşur. Ayrıca birey mükemmeliyetçi özelliğe odaklanmakla birlikte başarılı olamayacağı durumlardan uzaklaşmak için güdülenir. İkincisi başkalarına karşı mükemmeliyetçiliktir. Diğer bireylerin

yeteneklerine ilişkin görüşleri ve gerçekleşmesi istenen durumları kapsar. Bireyin eylemleri ile uyumlu olmayan biçimini yansıtmaktadır. Son olarak sosyal mükemmeliyetçilik, başkalarının kendileri için gerçeğe uygun olmayan ölçütleri olduğuna, kendilerini acımasız bir biçimde değerlendireceğine karşı düşüncelerini içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Yetişkinlikte bu kavram bireyin sürekli kendinden emin olmaması ve kendisiyle güçlü bir biçimde savaş verdiği biçiminde belirtilmektedir. Kendi varlığı ile ilgilenmez onun yerine ne gerçekleştirdiğini değerlendirir. Birey başarılı olmadığını düşündüğünde kendisini eleştirirken katlanılması güç durumundadır (Hollender, 1965). Bununla birlikte başarılı olma durumundaki hissettikleri duygularından mahrum kalma, ego durumları, benlik ve kimlik problemleri ile ilişkilidir (Hewitt vd., 2017).

Birey mükemmel olması gerektiğini veya diğerlerin onu kusursuz görmesi gerektiğini düşündüğünde, bir başka deyişle herhangi bir eleştiri aldığı anda ve kendisini kusurlu olarak algıladığında ruhsal ve sosyal problemler yaşaması beklendik bir durumdur (Köklü, 2019). Farklı şekillerde negatif sonuçları vardır. Başkalarının kabul ettirdiği ölçütler çok fazla algılanır ve kontrol kaybedilir. Başarı ile sonuçlanmayan durumlarda çoğunlukla endişe ve depresif belirtiler görülür. Tüm bunlara gerçeğe uygun olmayan düşünceler sebep olabilmekle birlikte diğer bireylerin mutlu olması için yaptıkları da ifade edilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Bu özelliği gösteren bireylerin kendisinden beklendiğini düşündüğü fonksiyonel olmayan düşünceler, negatif sonuçlanmasına sebep olabilecek ilişki şekli geliştirmesine yol açar (Balcı vd., 2015). Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu durumun çeşitli ruh sağlığı rahatsızlıkları ile ilgili olduğu ve fonksiyonel olmayan kişilik örüntüsü olduğu ifade edilmektedir (Özden, 2021; Yıldırım ve Sarıçam, 2022).

2.3.2. Mükemmeliyetçi Bilişler

Bu bölümde mükemmeliyetçi bilişlerin tanımına ve bu konu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.2.1. Tanım

Mükemmeliyetçilik, başlıca “*irrasyonel inanç*” olarak ifade edilmektedir (Ellis, 1962; Flett vd., 1991: 187’den). Flett vd. (1991) mükemmeliyetçiliğin boyutları (kendine yönelik, sosyal açıdan ve başkalarına göre mükemmeliyetçilik) ile irrasyonel inançlar arasında ilişki

olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ferrari (1995) mükemmeliyetçilik kavramı ile saplantılı düşüncelerin ilişkili olduğunu görmüştür (Ferrari, 1995; Burns ve Fedawa, 2005'den). Bu bireylerin bilişsel aktivitelerinde, mükemmel olmak için ihtiyaç duydukları düşüncelerin yer alabileceği belirtilmiştir (Flett vd., 1991). Bununla birlikte Flett vd. (1998) mükemmeliyetçiliği bilişsel olarak ele alarak mükemmellik ile ilgili otomatik düşünceleri inceleyen bir envanter geliştirmiştir (Flett vd., 1998). Yapılan bir çalışma, mükemmeliyetçi bireylerin mükemmeliyetçi düşüncelerinin olmasının muhtemel olabileceğini ifade etmektedir. Bu duruma destek olan etkenlerden biri gerçek benlik ve ideal yani mükemmel benlik arasındaki tutarsızlığı belirleyen şeyin, negatif yaşam sonuçlarının yaşanması görüşü olduğu ifade edilmektedir (Hewitt ve Flett, 2002).

Mükemmeliyetçi düşünceler, mükemmelliğe ulaşma ihtiyacını içinde bulunduran otomatik düşünceler ve bireyin mükemmel olamayacağı ile ilgili endişelerini içermektedir (Flett vd., 1998). Benzer şekilde Stoeber vd. (2014) tarafından mükemmeliyetçiliğe bilişsel olarak bakıldığında, mükemmeliyetçi bireylerin *“nasıl düşündüklerine, hangi düşüncelere sahip olduklarına ve bu düşünceleri ne sıklıkta kullandıklarına”* yoğunlaşmaktadır (Stoeber vd., 2014: 648). Hewitt ve Genest'e (2002) göre, ideal benlik şemasının, mükemmelliğe ulaşamamaya ilgili bilgileri kodlayarak etkinleştirilmesi beklenmektedir. Bu düşüncelerin sıklık bakımından bireysel farklılıklar vardır (Flett vd., 1998). Mükemmeliyetçi otomatik düşünceler ile ilgili çalışmaların genellikle duruma yönelik bir özellik olduğu ifade edilmektedir (Prestele ve Altstötter-Gleich, 2019). Dolayısıyla mükemmeliyetçi düşünceler, *“bir yaşam durumu kendilik şemasını harekete geçirdiğinde ortaya çıkan durum benzeri varlıklar”* olarak tanımlanmaktadır (Flett vd., 1998:1378).

Mükemmeliyetçi ile ilgili biliş teorisinin, başlıca birincil versiyonu Flett ve diğerleri'ne (1998) göre özetlenen kuramsal fikirlerin genişletilmiş hali olarak ifade edilmektedir (Flett vd., 2016). Bu teori, mükemmeliyetçilik kavramı ve bu kavramın bilişsel yapısını, sürecini ve sonucunu ifade etmek ve araştırmak olan kuramsal bir yapıdır. Bilişsel yapıyı sürdüren durumsal güçlükleri ve ilerleyen koşulları ifade eden süreçsel bir sistemdir (Flett vd., 2016). Bununla birlikte Flett vd. (2018) bu teorisinin en eski versiyonu ile ilgili bazı ilkeler ifade etmektedir ve teorisinin özündeki öncülleri şu şekildedir: Fazla hızlı olan ve çok sık görülen ruminasyon beraberinde zorlayıcı ve uzun süren ruminasyon ile bağlantılıdır. İkincisi mükemmeliyetçi bireyler, bu kavrama yönelik olan çok fazla düşünme çeşitleri ile birlikte, fazla türde tekrarlanan düşünce ve bilişsel direnme şekilleri de yaşamaya yatkındırlar.

Ayrıca gereğinden fazla bilişsel etkinleştirme ile kararlılık; bireysel olarak yetersiz hissetmeyi içeren yanlışlar, başarılı olamama ve stresli yaşantılar için fazla gelişim göstermiş belleğe sebep olur. Bu bilişsel etkinliği, başarılı olamama, hatalı durumlar ve negatif sosyal açıdan değerlendirme ihtimallerini gösteren belirtilerinin aksine çok fazla uyanıklık ve bilişsel olarak önyargı destekler (Flett vd., 2018). Dolayısıyla bu model, mükemmeliyetçiliğin bilişsel yapısında ruminasyon ve endişe kavramlarının önemli olduğuna dikkat çeker. Bu kavramların mükemmeliyetçilik ve sıkıntı kavramları arasında aracı olduğunu ileri sürer (Xie vd., 2019).

Mükemmeliyetçi düşüncelerin olumsuz otomatik düşünceler ile ilişkili olduğu fakat olumlu otomatik düşünceler ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Flett vd., 2012a). Bu otomatik düşüncelerden elde edilen puanlar; var olan kaygılara, mükemmellik ya da kusurlu olma hissini hatırlama durumuna ve en son deneyimlerin anlaşılması göre değişiklik gösterebilir (Flett vd., 2007). Yapılan bir çalışmanın sonuçları, mükemmeliyetçi düşüncelerin farklı durumlarda performansı değiştiren bir çeşit bilişsel müdahale olabileceğini açıklamaktadır (Flett vd., 1998). Mükemmeliyetçi kişiler, mükemmelliğe ulaşma ihtiyaçlarını; kendileriyle ilgili olumsuz otomatik düşünceler, işlevsiz tutumlar ve karışık ruminasyonlarla gidermeye çalışır (Flett vd., 2016). Ruminatif yönelimi olan bireyler, rahatsızlığın gücünü azaltmak ya da dikkatlerini değiştirmek amacıyla faaliyet odaklı girişimlerden daha çok bilişsel yapıda görülen sıkıntı yaşantılarına dikkatini verme, bu rahatsızlığının yapısı ve sebepleri konusunda derin düşünmeye yatkındırlar (Hewitt ve Flett, 2002). Özellikle bu kişiler olduğu zaman, ruminatif düşünceler, her şeyden önce mükemmelliğin elde edilemeyeceği belli olmaya başladığında görülebilir (Flett vd., 1998). Doğrusu mükemmeliyetçilik, bahsedilen ruminatif düşüncelerin sık olması ile ilişkili olabilir (Barabadi vd., 2022).

Mükemmeliyetçi düşüncelerin, katı mükemmeliyetçilik ve kendini eleştiren mükemmeliyetçilik (Casale vd., 2019) ve kendini affetme (Aydın ve Yerin- Güneri, 2020) değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla beraber Rudolph vd. (2007: 351) araştırma sonucunda bireyler mükemmeliyetçi düşüncelerin, bireylerin negatif durumlar ve sonuçlar yüzünden kendilerini suçlamasına sebep olduğu belirtilmektedir. Bu özgü olan bilişsel yapının, *"mükemmel olmalıyım ve olmadığım zaman bu benim hatam olmalı"* şeklinde görüleceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte daha fazla seviyede bu düşünceleri olan bireylerin stresli durumlar ile ilgili daha fazla seviyede ruminasyon ve düşünce yaşadıkları görülmüştür (Rudolph vd., 2007: 351). Düşünceleri ile sürekli meşgul olan

mükemmeliyetçi kişilerin günlük stres yaşantılarının, belirtilerin tekrarında artışa sebep olan bir faktör olduğu belirtilmektedir (Flett vd., 2012b). Yapılan bir çalışmada, Besser vd. (2020) mükemmellik için gereksinim duyduğunu sıklıkla düşünen bireyin fazla stres yaşadığını ve bu stresin farklı biçimlerde görüldüğünü ifade etmektedir. Mükemmeliyetçi düşüncelerin sık olmasının eksilen başarı hissi ve hem duygusal hem de fiziksel olarak tükenme arasında olumlu bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Hill ve Appleton, 2011).

Yapılan çalışmalarda araştırmacılar mükemmeliyetçi kişilerin, *"hata yaptığımı gösteren görüntüler zihnimi meşgul ediyor"* ve *"mükemmel olmayı hayal ediyorum"* şeklinde bilişsel reaksiyonlarına dair deneyim sağlamaya çok fazla yönelim gösterdiklerini ifade etmişlerdir (Flett vd., 1998: 1363). Bu düşünceleri yüksek olan bireylerin, mükemmel olamama durumunda depresyon ve mükemmel olamayacağı ihtimaline yönelik kaygı yaşadıkları belirtilmektedir. Buna ek olarak bu bireylerin negatif duygulara hassas hale geldikleri ifade edilmektedir (Flett vd., 2002; Flett vd., 2007). Dolayısıyla depresyon, kaygı (Flett vd., 2002; Flett vd., 2007) ve karamsarlık (Gurgova, 2011) ile ilişkili olduğu ancak olumlu duygu değişkeni ile ilişkili olmadığı (Flett vd., 1998; Flett vd., 2012b) bulunmuştur. Ayrıca bu bireylerin, daha yüksek düzeyde bulimik bilişlerinin olduğu (Flett vd., 2011) ve bireylerin A tipik özellik göstermesi ile birlikte kendisine ceza verme eğilimi olabileceği belirtilmektedir (Flett vd., 1998). Oldukça sık mükemmeliyetçi düşüncelerin oldukça sık olması çok sık psikosomatik belirtilerin görülmesi ile bağlantılıdır (Flett vd., 2012b).

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi düşüncelerin yüksek düzeyde olması; günlük problemler (Flett vd., 2012b), nevroz (Flett vd., 1998; Flett vd., 2012b), olumsuz duygulanım (Flett vd., 1998) ve kendini suçlama (Rudolph vd., 2007) ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçi düşüncelerin, kişilik mükemmeliyetçiliği ile yeme bozukluğu (anoreksiya ve bulimiya) değişkenleri arasında aracı rolü olduğu (Downey vd., 2014) ve sosyal kaygıyı (Mackinnon vd., 2014) yordadığı görülmüştür. Genel yaşam doyumu (Flett vd., 1998), iyimserlik (Gurgova, 2011) değişkenleri ile anlamlı yönden olumsuz ilişkisi olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçi bilişlerin; bilişsel sınav kaygısı (Aydın ve Yerin- Güneri, 2020), olumsuz duygu ve stres (Flett vd., 2012b) arasında olumlu bir ilişkisi olduğu da görülmüştür.

2.4. Değişkenler Arası İlişkilere Dair Araştırmalar

Kendini yaralama, kendini gizleme ve mükemmeliyetçilik değişkenlerin birbirleri ile ilişkisi araştırmalarla incelenmiştir. Kendini yaralama davranışının açıklanması-saklanmasıyla ilgili literatür incelendiğinde; yapılan bir araştırmada üniversite örnekleminde kendini yaralama davranışının ifşa edilmesi araştırılmıştır. Araştırmada en az bir kez kendini yaralama davranışının yaklaşık %32 oranında olduğu ve bu öğrencilerin yaklaşık %57'sinin kendilerini kimseye açıklamadıkları görülmüştür (Armiento vd., 2014). Başka bir araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencileri hem yaralama davranışlarından hem de bu davranışta bulundukları için kendilerinden fazla biçimde utanç hissettiklerini söyledikleri ifade edilmiştir. Kendilerine zarar verdikleri için çevresindeki önemli bireyleri negatif etkileyebileceği endişesi ile yaralama davranışlarını sakladıklarını belirtmişlerdir (Rosenrot ve Lewis, 2020). Bununla birlikte yara izi bulunan bireylerin yarısından fazlası bazen diğer bireylerden ve kendinden bu izi sakladıklarını bildirmişlerdir. Diğer bireylerden ve kendinden yara izi saklama düzeyinin; daha çok negatif yara iziyle alakalı düşünce deneyimleriyle, fazla seviyede kaygı ve depresif belirti düzeyleriyle ve daha fazla kendine zarar verme dürtü şiddet düzeyiyle bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Burke vd., 2020). Buna ek olarak, kendine zarar verme davranışı sırasında acı hissi, yaralama davranışının sıklık dereceleri, sosyal işlevler ve yüksek düzeyde öz kırım düşüncesi ve kaliteli arkadaşlık düzeylerinin kendini yaralama davranışının ifşa edilmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Armiento vd., 2014). Chen ve diğerleri (2023) tarafından yapılan araştırma sonucunda kendini yaralamanın, kendini gizleme üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur.

Kendini yaralama ve mükemmeliyetçiliğin birlikte ele alındığı araştırmalar incelendiğinde; üniversite örnekleminde yapılan bir araştırmada kendini yaralayan bireylerin yaralama davranışında bulunmayanlara göre fazla düzeyde mükemmeliyetçi olduğu ve işlevsiz başa çıkma tarzlarını daha çok kullandıkları bulunmuştur. Kendini yaralama davranışında artış göstermenin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik” ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Malkoç, 2019: 65). Başka bir araştırmada kendini yaralamayı düşünen ve uygulayan bireylerde duygusal ve fiziksel olarak acının yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Kendini yaralayan bireylerde mükemmeliyetçi bilişlerin duygusal olarak acı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Kirtley vd., 2015).

Kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin birlikte ele alındığı araştırmalar incelendiğinde; üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçilik, kendini saklama ve genel ve fiziksel sıkıntı arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görölmüştür. Kendini saklama genel ve fiziksel sıkıntı arasında da anlamlı yönde olumlu ilişki olduğu bulunmuştur (Kawamura ve Frost, 2004). Başka bir araştırmada ruhsal acının saklanması ile mükemmeliyetçi kendini tanıtmaya değişkeni arasında anlamlı yönde negatif ilişki olduğu görölmüştür. Sonuç olarak kendini saklayan ve mükemmeliyetçi kendini tanıtmaya düzeyleri daha yüksek olan bireylerin, çoğunlukla psikolojik sıkıntılarını gizledikleri ifade edilmektedir (D'Agata ve Holden, 2018).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve araştırmanın analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, en az bir kere kendini yaralama davranışında bulunan 18 yaş üstü üniversite öğrencilerinde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı, kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliği inceleyen betimsel bir araştırma olan tarama türündedir. Bu araştırmadaki ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi, bulunan bu ilişkilerin düzeyini ifade eden modeldir (Karasar, 2016). Araştırmanın bağımlı değişkeni kendine zarar verme davranışdır. Kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler ise bağımsız değişkenlerdir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni 2023 yılı Türkiye’de yer alan devlet ve özel üniversitelerinde öğrenim gören 18 yaş ve üzerinde olan üniversite öğrencileridir. Araştırmada çok aşamalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı ve uygun örnekleme yöntemleri ile araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Amaçlı örneklemenin, belirlenen özelliklere sahip ya da daha önceki araştırmalar incelenerek onları temsil eden kişilere ulaşmak amacıyla yapılan yöntem olduğu ifade edilmektedir. Uygun örnekleme ise, araştırma için uygun görülen kişilere ulaşmak amacıyla yapılan yöntemdir (Fraenkel vd., 2023). İlk aşamada 600 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. İkinci aşamada ise en az bir kere kendini yaralama davranışında bulunan 209 üniversite öğrencisi örneklem grubunu oluşturmaktadır. Analizler ise 203 katılımcı ile yapılmıştır. Dolayısıyla araştırmanın örneklemini Türkiye’de çeşitli devlet ve özel üniversitelerinde öğrenim gören (22 ön lisans- 181 lisans) en az bir kere kendine zarar verme davranışı gösteren 18-27 yaş aralığında olan 203 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Bildik vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri, Deniz ve Çok

(2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendini Gizleme Ölçeği ve Aydın ve Yerin-Güneri (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği katılımcılara gönüllük ve gizlilik çerçevesinde uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcılara ilişkin üniversitenin adı, fakülte-yüksekokul, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, psikolojik yardım alma durumu, kimle ve nerede yaşadıklarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Kişisel bilgi formu Ek-1’de yer almaktadır.

3.3.2. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri

Klonsky ve Glenn (2009) tarafından geliştirilen envanterin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Bildik vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Bu envanter intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışlarının sıklığını ve işlevlerini ölçmek için geliştirilmiş ve iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm “kasıtlı-bilerek veya intihar amaçlı olmayan” 12 farklı davranışın kaç defa yapıldığını ölçen soru ve farklı açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. İkinci kısım ise bu davranışların işlevlerine ilişkin toplam 39 maddeden oluşmaktadır. Maddeler “hiç uygun değil”, “kısmen uygun” ve “çok uygun” şeklinde 3’lü likert tipindedir. İşlevler bölümünün iki alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar otonom (duyguyu düzenleme, sıkıntıyı etiketleme, intiharı önleme, kendini cezalandırma ve çözülmeyi önlemedir) ve sosyal (heyecan arama, kişilerarası sınırlar, intikam alma, kişilerarası etkileşim, dayanıklılık, kendiyi ilgilenme, akranlarıyla bağ kurma ve özerklik) işlevler şeklindedir. Her bir madde 0 -2 puan arasındadır. Her alt boyut için maddeler ayrı ayrı puanlanır. İki boyuttan elde edilen toplam puanlar ile ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 0-78 aralığındadır. Orijinal ölçeğin birinci bölüm için iç tutarlılık kat sayısı .71 iken ikinci bölüm için otonom ve sosyal işlevlerinin iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .80 ve .88 olarak hesaplanmıştır (Klonsky ve Glenn, 2009). Kendine zarar verme davranışını değerlendirme envanterinin Türkçe uyarlamasında birinci bölüm için iç tutarlılık kat sayısı .79 iken ikinci bölüm işlevler için iç tutarlılık kat sayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte işlevler bölümünün otonom ve sosyal işlevlerinin iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .81 ve .86 olarak bulunmuştur (Bildik vd., 2013). Bu araştırmada ikinci bölüm işlevler için Cronbach Alpha değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin otonom ve sosyal alt boyutları

için Cronbach Alpha değerleri sırasıyla .88 ve .89 olarak bulunmuştur. Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri Ek-2’de yer almaktadır.

3.3.3. Kendini Gizleme Ölçeği

Bu çalışmada Larson ve Chastain (1990) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Deniz ve Çok (2010) tarafından yapılan Kendini Gizleme Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek; sırrı kendine gizleme yönelimi, başka bireylerle paylaşılmayan bir sırrı veya olumsuz düşüncelere sahip olma ve gizlenen kişisel bilginin açıklanmasını ölçmektedir. Ölçek toplam 10 madde ve 5’li (1=kesinlikle katılmıyorum-5=kesinlikle katılıyorum) likert tipinde tek boyutludur. Ölçekten 10-50 arasında puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kendini gizleme düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .83 olarak hesaplanmıştır (Larson ve Chastain, 1990). Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .86 olarak bulunmuştur (Deniz ve Çok, 2010). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .88 olarak hesaplanmıştır. Kendini gizleme ölçeği Ek-3’te yer almaktadır.

3.3.4. Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği

Bu çalışmada Flett vd. (1998) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Aydın ve Yerin-Güneri (2018) tarafından yapılan Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 25 madde ve 5’li (0=asla-4=her zaman) likert tipinde tek boyuttur. Ölçekten alınan puanlar 0 ile 100 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar mükemmeliyetçi düşüncelerin fazla olduğunu ifade etmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .95 olarak bulunmuştur (Flett vd., 1998). Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirliği .89 olarak bulunmuştur (Aydın ve Yerin-Güneri, 2018). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .94 olarak hesaplanmıştır. Mükemmeliyetçi düşünceler ölçeği Ek-4’te yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci ve Veri Analizi

Bu çalışma için Bartın Üniversitesi Etik Kurul’undan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçme araçları Türkiye’de yer alan çeşitli üniversitelerde öğrenim gören

öğrencilere gönüllük ve gizlilik çerçevesinde uygulanmıştır. Veri toplama süreci çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Katılımcılar çalışmanın amacı ve gönüllülük esasına dayandığı ile ilgili bilgilendirilmiştir.

Elde edilen veriler SPSS 22.00 paket programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik ve kendine zarar verme davranışı özelliklerinin incelenmesi için betimsel frekansları ve değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama, standart sapma, min-maks değerleri) bulunmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik düzeyleri için Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır. Kendine zarar verme davranışı verileri için Ki-kare analizi ve Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Kendine zarar verme davranışı ve alt boyutları, kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. İntihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı üzerinde kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşüncelerin etkisini hesaplamak için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmadaki verilerin anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılara ait betimsel-tanımlayıcı istatistiklere, kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasına ve araştırmanın problemine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Data Temizleme

Bu araştırma için Türkiye’de yer alan özel ve devlet üniversitelerinde öğrenci olan toplam 600 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu öğrencilerden en az bir kere kendine zarar verme davranışı bulunan 209 öğrenci analize dahil edilmiştir. Analiz öncesinde kayıp değer ve uç değerler incelenmiştir. Ölçek puanlarının tek değişkenli uç değerler için z değerlerine, çok değişkenli uç değerler için ise mahallonobis uç değerlerine bakılmıştır. İncelenen uç değerler sonucunda toplam 6 veri analize dahile edilmeyerek 203 katılımcı ile analiz yapılmıştır.

4.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçek puanları, katılımcıların kişisel bilgi formunda verdikleri bilgiler ve katılımcıların kendini yaralama davranış özelliklerine ilişkin betimsel istatistikleri aşağıda yer almaktadır.

4.2.1. Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Araştırmadaki değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları, min-maks değerleri, basıklık-çarpıklık değerleri aşağıda tablo 4. 1.’de yer almaktadır.

Tablo 4. 1: Ölçek puanlarının tanımlayıcı özellikleri

	N	$\bar{X}$	SS	Min	Maks	Basıklık	Çarpıklık
KZVDDE	203	14,40	12,627	0	53	0,202	0,962
Otonom işlevler	203	7,67	6,573	0	28	-0,173	0,743
Sosyal işlevler	203	6,72	7,196	0	34	1,548	1,483
KGÖ	203	27,82	10,565	10	50	-0,964	0,074
MDÖ	203	56,61	21,455	0	100	-0,111	-0,211

*Not: KZVDDE=kendine zarar verme davranışı toplam işlev puanı, KGÖ=kendini gizleme toplam puan, MDÖ=mükemmeliyetçi düşünceler toplam puan

Tablo 4.1. incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanterinden aldıkları skorun ortalama değeri ($\bar{x}$ =14,40; ss=12,62) olarak hesaplanmıştır. Kendine zarar verme davranışının iki boyutundan biri olan otonom işlev puanının ortalama değeri ($\bar{x}$ =7,67; ss=6,57) bulunurken sosyal işlev alt boyutunun ortalama değeri ($\bar{x}$ =6,72; ss=7,19) olarak bulunmuştur. Kendini gizleme ölçeğinden aldıkları ortalama değer ($\bar{x}$ =27,82; ss=10,56) olarak hesaplanmıştır. Mükemmeliyetçi düşünceler ölçeğinden ortalama skor değeri ($\bar{x}$ =56,61; ss=21,45) olarak bulunmuştur.

Araştırmadaki kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin basıklık çarpıklık değerleri incelenmiştir. Basıklık değerleri -0.96- +1.54 arasında çarpıklık değerlerinin ise -0.21- +1.48 aralığında olduğu görülmektedir. George ve Mallery'e (2020) göre ± 1 ile 0 arasında bulunan basıklık ve çarpıklık değerlerinin mükemmel olduğu belirtilmektedir. Fakat genellikle ± 2 ile 0 arasındaki değerlerin de kabul görebileceği ifade edilmektedir. Bu sebeple verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

4.2.2. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Bu araştırma için 600 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır bu öğrencilerden 203'ü en az bir kere kendine zarar verme davranışında bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışının görülme sıklığı % 33 oranındadır.

Tablo 4. 2: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin betimleyici istatistikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	147	72,4
	Erkek	56	27,6
Yaş	18-20	72	35,4
	21-23	119	58,6
	24-27	12	6
Sınıf düzeyi	Hazırlık	10	4,9
	1.sınıf	38	18,7
	2.sınıf	56	27,6
	3.sınıf	36	17,7

Tablo 4.2: (devam ediyor)

	4.sınıf	57	28,1
	5.sınıf ve üzere	6	3,0
Sosyoekonomik durumu	Çok kötü	2	1,0
	Kötü	4	2,0
	Orta	144	70,9
	İyi	51	25,1
	Çok iyi	2	1,0
Kim ile yaşıyor	Aile	129	63,5
	Arkadaş	48	23,6
	Yalnız	13	6,4
	Diğer	13	6,4
Nerede kalıyor	Ev	104	51,2
	Yurt	99	48,8
Psikolojik yardım alma durumu	Evet	13	6,4
	Hayır	190	93,6
Toplam		203	100

Tablo 4. 2 incelendiğinde kendine zarar verme davranışında bulunan toplam 203 lisans ve ön lisans öğrencilerin frekanslarına ve yüzdeliklerine yer verilmiştir. Tabloda verilenlere ek olarak bu araştırma eğitim fakültesinden %24,1, edebiyat fakültesinden %10,3, mühendislik, mimarlık ve tasarım fakültesinden %8,4, sağlık bilimleri fakültesinden %13,3, iktisadi ve idari bilimler fakültesinden %9,4, spor bilimleri fakültesinden %9,9, diğer fakültelerden %13,8 ve meslek yüksekokuldan %10,8 oranında katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu 21-23 yaş aralığında değişmektedir (Ort=21,21, SS=1,72). Kadınların yaş ortalaması 21,22 iken erkeklerin yaş ortalaması 21,18'dir. Büyük çoğunluğu sosyoekonomik düzeyinin orta seviyede olduğu ve bu bireylerin tamamına yakını psikolojik destek almadıklarını belirtmişlerdir. Çoğunluğunun ailesi ile birlikte kaldığı ve katılımcıların yarısından fazlasının evde yarısına yakını ise yurttta kaldıklarını bildirmişlerdir.

4.2.3. Kendine Zarar Verme Davranışı Özellikleri

Katılımcıların davranışa başlama yaşı, en son kendilerini yaralama zamanına ile ilgili bilgileri ve bu davranışın sıklığı ile türlerine ilişkin betimsel istatistiklerine aşağıda yer verilmiştir.

4.2.3.1. KZVD Başlangıç Yaşı ve En Son Yaralama Davranışı Zamanı

Bu araştırma yaşamı boyunca en az bir kere kendine zarar veren %72,4 oranında kadın, %27,6 oranında erkek katılımcıdan oluşmaktadır. İntihar amaçlı olmayan kendilerini yaralayan üniversite öğrencilerinin bu davranışa başlama yaş ortalaması 12,63 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin en son kendilerini yaralama tarihine bakıldığında; katılımcıların %42,8'i son bir yıl içerisinde kendilerini yaraladıklarını belirtmiş %42,3'ü bir yıl öncesinde kendilerini yaraladıklarını bildirmişlerdir. Bireylerin %14,7'si ise tarih belirtmemiştir. Bireylerin en son kendilerini yaralama yaşları incelendiğinde ise bu katılımcıların %19,7'sinin (n=40) mevcut yaşlarında kendilerini yaralama davranışında bulundukları bulunmuştur. Bu bireylerin yaş ortalamasının 20,2 ve çoğunluğunun kadın olduğu görülmüştür.

4.2.3.2. Davranışı Sıklığı

Üniversite öğrencilerinde kendini yaralama davranış türlerinin sıklığı incelenmiş ve bu sıklık Klonsky ve Olino'ya (2008) göre derecelendirilmiştir. Bu dereceleme “hiç, 1 ya da 2 kez, 3-10 kez ve 10'dan fazla kez” şeklindedir. Bu derecelendirmeye göre “1 ya da 2 kez” davranış sıklığı incelendiğinde katılımcıların %14,8'i vurma, %9,9'u tırnaklama ve %8,9'u yaranın iyileşmesine engel olma davranışlarını bir ya da iki kez yaptığı bulunmuştur. 3-10 kez incelendiğinde katılımcıların %33'ü yaranın iyileşmesine engel olma, %29,1'i ısırma ve %23,2'si vurma davranışı göstermiştir. Davranışların 10'dan daha fazla kez tekrarı incelendiğinde katılımcıların %30'u yaranın iyileşmesine engel olma, %15,3'ü vurma ve %12,8'i saç kopartma davranışı sergilemiştir.

4.2.3.3. Davranış Türleri

Araştırmaya katılan bireylerin kendini yaralama davranış türlerinin betimsel istatistikleri incelenmiş ve elde edilen bulgular aşağıda tablo 4. 3'te yer almaktadır.

Tablo 4. 3: Kendine zarar verme davranış türleri dağılımı

	N	%
Yaranın iyileşmesine engel olma	146	71.9
Kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma	108	53.2
Isırma	98	48.3
Saç kopartma (kökünden)	70	34.5
Kendine iğne batırma	68	33.5
Tırnaklama (deriyi kanatacak kadar)	57	28.1
Kesme	47	23.2
Cilde harf/yazı şekil kazıma	42	20.7
Cildi sert bir yüzeye sürme	40	19.7
Yakma	33	16.3
Çimdikleme	24	11.8
Tehlikeli zararlı/madde içme yutma	3	1.4

Kendine zarar verme davranışları incelendiğinde katılımcıların tüm davranışlardan en az bir tanesini işaretlediği görülmüştür. Kendine zarar verme davranışı bulunan üniversite öğrencilerinden %44.8'i birden fazla türde kendini yaralama davranış yöntemini kullandığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin en fazla %71.9 oranında “*yaranın iyileşmesin engel olma*”, %53.2 oranında “*kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma*” ve %48.3 oranında “*ısırma*” davranışlarının olduğu bulunmuştur. En az ise “*tehlikeli zararlı madde içme yutma*” olduğu görülmüştür. Kadınların %74.1'i (n=109) ile erkeklerin %66.1'i (n=37) “*yaranın iyileşmesine engel olma*” davranışını daha sık yaptıklarını bildirmişlerdir. Kadınların %49.7'si (n=73) ile erkeklerin %62.5'i (n=35) “*kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma*” davranışını belirtmişlerdir. Kadınların %45.6'sı (n=67) ile erkeklerin %55.4'ü (n=31) “*ısırma*” davranışını bildirmişlerdir.

Kendini yaralama davranış türlerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığı olup olmadığını test etmek için ki-kare analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucuna göre cinsiyetler arasında “kesme” ($\chi^2=5.918$, $df=1$, $p<.05$), “yakma” ($\chi^2=12.771$, $df=1$, $p<.05$) ve “cildi sert bir yüzeye sürtme” ($\chi^2=4.656$, $df=1$, $p<.05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. “Kesme ve cildi sert bir yüzeye sürtme” davranışlarında kadınların sayısı erkeklerden fazla iken “yakma” davranışında erkeklerin sayısı kadınlardan daha fazla olduğu görülmüştür.

4.3. KZVD İşlevlerinin İncelenmesi

Kendine zarar verme davranışında bulunan üniversite öğrencilerinin hangi işlevlerde bulundukları incelenmiştir. Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanterinin ikinci bölümü 3'lü likert (0=hiç uygun değil, 1=kısmen uygun, 2=çok uygun) şeklindedir. Aşağıda tablo 4. 4'te işlevler için katılımcıların “çok uygun ve kısmen uygun” işaretlemeleri birleştirilerek “uygun” şeklinde tek bir değişken olarak ele alınmış ve “hiç uygun değil” değişken aynen kalarak analiz edilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre kendine zarar verme davranışı işlevlerini “uygun” olarak ifade edenler tablo 4. 4.'te gösterilmektedir.

Tablo 4. 4: Kendine zarar verme davranış işlevlerinin betimleyici istatistikleri

		N	%
Otonom işlevler	Duygu düzenleme	126	62,1
	Sıkıntıyı etiketleme	82	40,4
	Kendini cezalandırma	70	34,5
	Çözölmeyi önleme	53	26,1
	İntiharı önleme	40	19,7
Sosyal işlevler	Dayanıklılık	64	31,5
	Kendi ile ilgilenme	44	21,6
	Kişiler arası sınır	37	18,2
	İntikam alma	33	16,3
	Heyecan arama	33	16,2
	Özerklik	28	13,8
	Kişiler arası etkileşim	24	11,8
	Akranları ile bağ kurma	17	8,4

Tablo 4. 4.'te kendine zarar verme davranışlarının ortak işlevleri incelendiğinde katılımcıların % 42,85'i (n=87) otonom işlevleri tercih ederken %19,70'i (n=40) sosyal işlevleri tercih etmiştir. Tüm işlevler içerisinde duygu düzenleme işlevi %62.1 oranında en fazla kullanılan işlev olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme işlevinden sonra otonom işlevlerde en fazla iki işlev "sıkıntıyı etiketleme ve kendini cezalandırma" olduğu görülmüştür. Sosyal işlevlere bakıldığında en fazla ilk üç işlev "dayanıklılık, kendi ile ilgilenme ve kişilerarası sınır" olduğu bulunmuştur. En az tercih edilen işlev ise "akranları ile bağ kurma" olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların % 63,4'ü (n=94) duygu düzenleme, %39,4'ü (n=58) sıkıntıyı etiketleme, %33,3'ü (n=49) kendini cezalandırma işlevlerinin yanı sıra erkeklerin %57,1'i (n=32) duygu düzenleme, %42,8'i (n=24) sıkıntıyı etiketleme, %37,5'i (n=21) dayanıklılık ve aynı şekilde %37,5'i (n=21) kendini cezalandırma işlevlerini en fazla seçtikleri sonucuna ulaşılmıştır.

İşlevlerde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılığı belirlemek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Bu analize göre "kişilerarası sınır" ($u=3047,00$, $p<.05$), "heyecan arama" ($u=3302,00$, $p<.05$) "özerklik" ($u=3336,00$, $p<.05$) ve "akran bağı" ($u=3504,00$, $p<.05$) işlevlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer işlevlerde anlamlı bir farklılık yoktur. Bununla birlikte "heyecan arama ve akran bağı" işlevlerinde erkeklerin sayısı daha fazla iken "kişilerarası sınır" işlevinde cinsiyetler arası sayılar eşittir. Diğer tüm işlevlerde kadınların sayısı daha fazladır.

4.4. KZVD ile Sosyodemografik Özelliklerin İncelenmesi

Katılımcıların KZVD ile ilgili özellikleriyle sosyodemografik bilgilerin birlikte incelenmesi için ki-kare analizi yapılmıştır. Elde edilen analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4.5: Cinsiyet ile KZVD sırasında fiziksel acı hissetme durumunun incelenmesi

		Kadın		Erkek		Toplam		Ki-kare	df	p
		N	%	N	%	N	%			
Fiziksel acı hissetme	Evet	52	35,4	21	37,5	73	36,0	.091	2	.955
	Bazen	58	39,5	21	37,5	79	38,9			
	Hayır	37	25,2	14	25,0	51	25,1			

*Pearson ki-kare testi, $p < .05$

Kendine zarar verme davranışında bulunan katılımcıların fiziksel acı hissedip hissetmeme durumlarına ilişkin en fazla %38,9 oranında “bazen” bu orana yakın olarak %36,0 oranında “evet” acı hissettiğini ve %25,1’i ise acı hissetmediğini bildirmiştir. Cinsiyete göre kadınların %39,5’, “bazen” acı hissettiğini belirtirken erkeklerin %37,5’i “evet” acı hissettiğini ve “bazen” hissettiğini belirtmişlerdir. Kendine zarar verme davranışında bulunurken fiziksel acı hissedip hissetmediklerine ilişkin cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2=0.091$, $p < .05$).

Tablo 4. 6: Cinsiyet ile KZVD sırasında yalnız olma durumunun incelenmesi

		Kadın		Erkek		Toplam		Ki-kare	df	p
		N	%	N	%	N	%			
Yalnız olma durumu	Evet	79	53,7	24	42,9	103	50,7			
	Bazen	45	30,6	20	35,7	65	32,0	2,063	2	.356
	Hayır	23	15,6	12	21,4	35	17,2			

*Pearson ki-kare, $p < .05$

Katılımcıların yarısı kendini yaralama davranışında bulunurken yalnız olduklarını belirtmişlerdir. Kadınların yarısından fazlası kendini yaralama davranışı sırasında yalnız olurken, erkeklerin %42,9’u yalnız olduklarını bildirmiştir. Kendine zarar verme davranışı sırasında yalnız olup olmadığına ilişkin cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2=2,063$, $p > .05$).

Tablo 4. 7: Cinsiyet ile KZVD dürtüsü sonrası davranışta bulunmanın incelenmesi

		Kadın		Erkek		Toplam		Ki-kare	df	p
		N	%	N	%	N	%			
Dürtü sonrası eylem	1 saatten az	125	85.0	45	80.4	170	83.7			
	1 saatten fazla	22	15.0	11	19.6	33	16.3	0.353	1	.552

*Yates ki-kare testi, $p < .05$

Kendine zarar verme dürtüsünden sonra ne kadar süre sonra davranışta bulundukları incelendiğinde büyük çoğunluğunun “1 saatten az” (%83.7) sürede davranışta bulunduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların çok azı %7,4 oranında “1 günden fazla”, %6,4’ü “1-3 saat” arasında seçeneğini işaretlemiş iken “3-6 saat ve 6-12 saat” %1 oranında olduğu ve 12-24 saat aralığında %0.5’i dürtü sonrası davranışta bulunduğunu bildirmiştir. Cinsiyete göre kadınların ve erkeklerin büyük çoğunluğu “1 saatten az” sürede dürtü sonrası yaralama davranışında bulunduğunu belirtmişlerdir. Kendine zarar verme dürtüsünden sonra ne kadar sürede davranışta bulunup bulunmadığına ilişkin cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2=0.353$, $p>.05$).

Tablo 4. 8: Psikolojik yardım alma ile KZVD sonlandırma durumunun incelenmesi

		Evet		Hayır		Toplam		Ki-kare	df	p
		N	%	N	%	N	%			
Sonlandırma isteği	Evet	10	76,9	131	68,9	141	69,5	-	1	.399
	Hayır	3	23,1	59	31,1	62	30,5			

*Fisher kıkare testi, $p<.05$

Katılımcıların yarısından fazlasının yaralama davranışını sonlandırmak istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu psikolojik yardım almadıkları bildirilmiştir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin kendini yaralama davranışını sonlandırma isteği ile psikolojik yardım alma durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Fisher testi, $p>.05$).

Tablo 4. 9: Sosyoekonomik düzeyleri ile davranış sayılarının incelenmesi

		Kötü		Orta		İyi		Toplam		Ki-kare	df	p
		N	%	N	%	N	%	N	%			
Bir davranış kullanımı		2	33,3	82	56,9	28	52,8	112	55,2	1,457	2	.483
Davranış sayısı	Birden fazla davranış kullanımı	4	66,7	62	43,1	25	47,2	91	44,8			

*Pearson ki-kare $p<.05$

Katılımcıların yarısından fazlasının %55.2'sinin bir tane kendini yaralama davranışı tercih ederken %44.8'i birden fazla yaralama davranışını kullandığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu sosyoekonomik durumunun orta düzeyde olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin kendini yaralama davranış sayıları ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2=1,457$, $p>.05$).

4.5. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Üniversite öğrencileri arasında kendine zarar verme davranışının otonom işlev, sosyal işlev, toplam işlev puanı, kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçları Büyüköztürk (2020) tarafından belirlenen değer aralıkları (0.00-0.30 düşük düzey, 0.30-0.70 orta düzey ve 0.70-1.00 yüksek düzey) ile değerlendirilmiştir. Değişkenler arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları tablo 4. 10.'da yer verilmiştir.

Tablo 4. 10: Değişkenler arasındaki korelasyonlar

	Otonom işlev	Sosyal işlev	KZVDDE	KGÖ	MDÖ
Otonom işlev	1				
Sosyal işlev	.681**	1			
KZVDDE	.909**	.925**	1		
KGÖ	.385**	.239**	.337**	1	
MDÖ	.181**	.087	.143*	.457**	1

*Not: KZVDDE-Kendine zarar verme davranışı toplam işlev puanı, KGÖ-kendini gizleme toplam puanı, MDÖ-mükemmeliyetçi düşünceler toplam puanı

**0.01, *0.05 level (2-tailed)

Tablo 4. 10 incelendiğinde Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre kendine zarar verme davranışı toplam işlev puanlarının, kendini gizleme ile pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişkisi ($r=.337$, $p<.01$) bulunurken mükemmeliyetçi düşünceler ile arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkisi ($r=.143$, $p<.05$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kendini gizlemenin, otonom işlevler ile pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=.385$, $p<.01$) bulunurken sosyal işlevler ile arasında pozitif yönde ($r=.239$, $p<.01$) anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçi düşüncelerin, otonom işlevler ile pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=.181$, $p<.01$) bulunurken sosyal işlevler ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamsız bir ilişkisi olduğu ($r=.087$) sonucuna ulaşılmıştır.

Kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğu ($r=.457$, $p<.01$) sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda tüm değerlerin .087-.457 arasında değiştiği görülmektedir. Korelasyon değerleri .80'nin üzerinde olduğu zaman çoklu bağlantı oluşturabileceği ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2020). Bu sebeple çoklu doğrusallık problemi olmadığı için kendine zarar verme davranışı, kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler ile çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

4.6. Değişkenlerin KZVD Üzerindeki Etkisi

Kendine zarar verme davranışı üzerinde kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşüncelerin etkisini araştırmak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz kapsamında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde etkisi enter modeli ile analiz edilmiştir. Bununla birlikte bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde ayrı olarak etkisi de incelenmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 4. 11: Değişkenlerin anlamlılık düzeylerine ilişkin anova sonuçları

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort	F	Sig.
Regresyon	3654,967	2	1827,483	12,800	.000 ^b
Atık	28553,713	200	142,769		
Toplam	32208,680	202			

*a. Bağımlı değişken: kendine zarar verme davranışı toplam işlev puanı

b. Sabit: Kendini gizleme toplam puan, mükemmeliyetçi düşünceler toplam puan

Tablo 4. 11 incelendiğinde yordayan değişkenler olan kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşüncelerin yordanan değişken kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 4. 12: Kendine zarar verme davranışının yordayıcılarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Standart hata	β	t	p	R	R ²	Kısmi r
Sabit	3.447	2.728		1.263	.208			
KGÖ	.410	.089	.343	4.578	.000	0.337 ^a	.105	.308
MDÖ	-.008	.044	-.013	-.179	.858			-.013

*a. Sabit: Kendini gizleme toplam puan, mükemmeliyetçi düşünceler toplam puan

b. Bağımlı değişken: kendine zarar verme davranışı toplam işlev puanı

P<0.05

Tablo 4. 12 incelendiğinde çoklu regresyon analizi sonucuna göre kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşüncelerin birlikte, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (R=.33, R²=.10, p<0.05). Kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünce değişkenleri; kendine zarar verme davranışının %10'unu açıklamaktadır. Belirlilik kat sayısı 3,447 olarak bulunmuştur. Değişkenlerin kendini yaralama üzerindeki önem sırası, kendini gizleme, mükemmeliyetçi düşüncelerdir. Regresyon katsayılarının anlamlı olup olmadıkları incelendiğinde; mükemmeliyetçi düşüncelerin kendine zarar verme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, kendini gizlemenin ise anlamlı etkili olduğu görülmüştür. Çoklu regresyon analizi sonucuna göre kendini gizlemede bir birimlik artışın kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisi 0.410 birim olduğu bulunmuştur.

Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ayrı olarak incelendiğinde; kendini gizleme değişkenin kendine zarar verme davranış işlevlerini anlamlı olarak yordayıcısı olduğu ve varyansın %11'ini açıklamaktadır (R²=.11, p<.05). Bununla birlikte mükemmeliyetçi düşüncelerin kendine zarar verme davranışı işlevlerini anlamlı olarak yordadıcısı olduğu ve varyansın %02'sini açıklamaktadır (R²=.02, p<.05). Değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde kendini gizlemenin (β = .33) mükemmeliyetçi düşüncelerden (β =.14) daha fazla oranda etkilediği görülmüştür.

Kendine zarar verme davranışının alt boyutları olan otonom ve sosyal işlev puanlarının kendini gizleme ile ilişkisi yukarıda incelenmiştir. Kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı otonom ve sosyal işlevler alt boyutları üzerindeki etkisi basit regresyon analizi ile hesaplanmıştır.

Tablo 4. 13: KZVD otonom işlevleri ile kendini gizlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	1.011	1.205		.839	.402
KGÖ	.240	.040	.385	5.914	.000

$R=0.38$ $R^2=0.14$ $F= 34.97$ $P<0.05$

*a. Sabit: Kendini gizleme toplam puan

b. Bağımlı değişken: kendine zarar verme davranışı otonom işlev puanı

Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelendiğinde; kendini gizleme değişkeninin kendine zarar verme davranış otonom işlevleri ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kendini gizleme değişkeni, kendine zarar verme davranışı otonom işlevinin %14'ünü açıklamaktadır ($R=.38$, $R^2=.14$, $p<.05$). Standardize edilmiş regresyon katsayısı ve t değerleri incelendiğinde kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı otonom işlevler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Kendini gizleme değişkeninde 1 birimlik artışın kendine zarar verme davranışı otonom işlevi üzerindeki etkisinin .240 birim olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. 14: KZVD sosyal işlevleri ile kendini gizlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	2.193	1.388		1.580	.116
KGÖ	.163	.047	.239	3.491	.001

$R=0.23$ $R^2=0.05$ $F= 12.18$, $P<0.05$

*a. Sabit: Kendini gizleme toplam puan

b. Bağımlı değişken: kendine zarar verme davranışı sosyal işlev puanı

Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelendiğinde; kendini gizleme değişkeninin kendine zarar verme davranış sosyal işlevleri ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kendini gizleme değişkeni, kendine zarar verme davranışı sosyal işlevinin %05'ini açıklamaktadır ($R=.23$, $R^2=.05$, $p<.05$). Standardize edilmiş regresyon katsayısı ve t değerleri incelendiğinde kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı sosyal işlevler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Kendini gizleme değişkeninde 1 birimlik artışın kendine zarar verme davranışı sosyal işlevi üzerindeki etkisinin .163 birim olduğu bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde kendine zarar verme davranışının betimsel sonuçları, sosyodemografik özellikler ile kendine zarar verme davranışının bulguları ve değişkenler arasındaki ilişki ve etkinin tartışılmasına yer verilmiştir.

5. 1. Kendine Zarar Verme Davranışı Özellikleri

Katılımcılarda kendini yaralamanın görülme sıklığı, davranış sıklığı ve türleri ile birlikte katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. Bu sonuçlar literatürde yer alan çeşitli araştırmalarla birlikte aşağıda tartışılmıştır.

5.1.1. Görülme Sıklığı

Kendini yaralama davranışı klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda görülmekte ve farklı örneklem gruplarında yaygınlık oranı değişiklik göstermektedir. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında genç yetişkinlerde yaklaşık %13 oranında olduğu ve bu grubun büyük çoğunluğunun (%87) üniversite öğrencilerinden oluştuğu görülmüştür (Swannell vd., 2014). Dolayısıyla kendini yaralama üniversitede öğrenim gören genç yetişkinlerde daha fazla görülmektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde kendini yaralama %33 oranındadır. Bazı araştırmalarda yaygınlık yaklaşık %39 ile %74 oranında değişkenlik göstermektedir (Hamza ve Willoughby, 2013; Tuna, 2017; Malkoç ,2019; Akdemir, 2020; Kayar, 2021) ve mevcut oranın bu oranlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bazı araştırmalarda ise yaygınlık yaklaşık %28 ile %33 oranında bulunmuştur (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Öztürk vd., 2020) ve araştırma sonucu bu oranlara yakın değerdedir. Sonuç olarak literatürde görülme sıklığında farklı oranlara ulaşılmıştır. Bu araştırmanın diğer araştırmalara göre oranın farklı olmasının; araştırmaya katılım sayısı, kültürel farklılıklar ve seçilen üniversite konumlarının farklılığı ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Cinsiyet

Kendine zarar verme davranışı cinsiyete göre incelendiğinde farklı sonuçlar içermektedir. Bu araştırmada kendini yaralama davranışı gösteren kadın öğrenciler %72.4 oranında iken erkek öğrencilerin %27.6 oranında olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları kadın

katılımcıların kendini yaralamalarının daha sık olduğu diğer araştırmalarla tutarlı iken (Giletta vd., 2012; İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Hooley ve Franklin, 2017; Tuna, 2017; Hamza vd., 2021), erkek katılımcılarda daha yaygın olan araştırmalar ile farklı sonuçlar sergilemektedir (Toprak vd., 2011; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Toksoy ve Oktan, 2019). Sonuç olarak, literatürde cinsiyetler arasında davranışı gösterme sıklığı farklılık göstermektedir. Bu araştırmadaki kadın öğrencilerinin davranışı gösterme sıklık oranının daha fazla olması araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun kadın olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmaların çoğunluğu göz önünde bulundurulduğunda kadınların daha sık yaralama davranışını göstermesini desteklemektedir.

5.1.3. Yaş

Araştırmaya katılanların çoğunluğu 21-23 yaşları arasındadır ve yaş ortalaması 21.21 olarak bulunmuştur. Bu sonucun diğer araştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Sulak, 2015; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Üniversite öğrencilerinin kendine zarar verme davranışına başlama yaş ortalamasının 12.63 olduğu bulunmuştur. Diğer araştırmalarda başlangıç yaşının en fazla 14-15 yaş aralığında olduğu saptanmıştır (Gandhi vd., 2018; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Fakat başlangıç yaşının 16 (Klonsky, 2011) ya da 11 (Tuna ve Gençöz, 2021) olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Kendini yaralamaya başlama yaşı ile ilgili farklı sonuçlara ulaşmakla birlikte kendini yaralamanın genellikle ergenlik döneminde başladığı görülmektedir. Ergenlerin çoğunlukla problemlerini tanınması ve bu problemlerini azaltmak amacıyla uygun baş etme yöntemlerini bilmedikleri ifade edilmektedir (Walsh, 2012). Bu sebeple araştırma sonucunun literatürle uyumlu olduğu düşünülmektedir.

5.1.4. Davranış Sıklığı

Üniversite öğrencileri kendini yaralama davranış türlerinden en fazla “yaranın iyileşmesine engel olma, vurma ve saç kopartma” davranışlarını tekrarlı olarak yaptığı bulunmuştur. Diğer araştırmalar incelendiğinde; mevcut araştırma ile klinik örneklem üzerinde yapılan araştırmada tekrarlı davranışların sırasız hali ile uyumlu olduğu görülmüştür (Klonsky ve Olino, 2008). Ergenlerde en fazla tekrarlanan davranışlardan yaranın iyileşmesine engel olma ve vurma davranışı ile mevcut araştırmanın tutarlı olduğu bulunmuştur (Kabukçu-Başay, 2017). Ayrıca farklı bir araştırmada üniversite öğrencilerin yaklaşık %3’ü bir ya da

iki kez davranışı yaparken yaklaşık %25'inin ise tekrarlı bir şekilde davranışta bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Tüm bunlarla birlikte Bildik ve diğerlerine (2013) göre kendini yaralama davranışlarının hepsinin aynı şiddet düzeyinde olduğu anlamına gelmediği belirtilmektedir. Dolayısıyla on kez yapılan kesme ile yaranın iyileşmesine engel olma davranışı aynı derecede olmasına karşın aynı yoğunluk veya ciddiyet anlamına gelmediği ifade edilmektedir (Bildik vd., 2013). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde davranışların tekrarlı olduğu ve artabileceği düşünülmektedir. Ek olarak üniversite öğrencilerinin en son kendilerini yaralama yaşları incelendiğinde %19,7'sinin mevcut yaşlarında kendilerini yaralama davranışında bulundukları sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu öğrencilerin bir daha yaralama davranışında bulunup ya da bulunmayacağı bilinmemekte bu sebeple de yaralama davranışının tekrarlama riskinin olabileceği söylenebilir.

5.1.5. Davranış Türleri

Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranış türlerinde en sık tercih edilen “yaranın iyileşmesine engel olma, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma” olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; diğer araştırmalarla uyumlu olduğu görülmüştür (Çamuroğlu, 2014; Tuna, 2017; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Kayar, 2021). Literatürde “cilde bir harf/yazı şekil kazıma, çimdikleme” (Akdemir, 2020), “kesme ve kaşıma” (Gonçalves vd., 2023), “kesme ve yolma” (Öztürk vd., 2020) ve “vurma, saç kopartma” (Hamza ve Willoughby, 2013; Yasmeen ve Sitwat, 2023) gibi en fazla görülen davranış türlerinin olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada yaralama davranışlarının oranları sırasıyla %71.9 ve %53.2 olarak bulunmuştur. Bu oran diğer üniversite örnekleminden daha yüksektir (Tuna, 2017). Fakat genç yetişkinler arasında yapılan orandan da daha düşüktür (Tuna ve Gençöz, 2021). Davranış oranlarının örneklem büyüklüğü-küçüklüğü ve üniversitede öğrenim görmenin etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak bu davranışların öğrenciler arasında daha yaygın, tekrarlayan ve dürtüsel olduğu ifade edilebilir.

Yapılan bu araştırmada en fazla üçüncü davranışın “ısıрма” olduğu bulunmuştur. Bu sonuç üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmayla tutarlıdır (Örn. Tuna, 2017). Ancak üniversite örnekleminde bu oranın yaklaşık %28 ile %31 arasında olduğu bulunmuştur (İdiğ-Çamuroğlu, 2014; Tuna, 2017; Akdemir, 2020). Bu araştırmada %48 oranındadır ve bu

oranın diğer araştırmalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak “ısıırma” davranışı, “Küçük KZVD” olarak ifade edilen şiddet düzeyi daha az olan davranışlar içerisindedir (Lloyd-Richardson vd., 2007). Bu sebeple bu davranışın yüksek düzeyde görülmesini açıkladığı düşünülmektedir.

Cinsiyete göre “kesme, cildi sert bir y zeeye sürtme ve yakma” davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. “Yakma” davranışı hariç diğ r tüm davranışlarda kadınların sayısı daha fazladır. Farklı bir araştırmada yakma kadınlarda daha sık (Tuna, 2017) bulunurken “cilde bir harf/yazı şekil kazıma, tırnaklama, kendini sert bir yere çarpma veya vurma ve yaranın iyileşmesine engel olma” davranışlarında erkeklerin sayısının daha çok olduğu görülmüştür (Akdemir, 2020). Bu durum mevcut araştırmayla çelişmektedir. Fakat başka araştırmalarla tutarlıdır. Örneğın, kadın ve erkeklerde en fazla “yaranın iyileşmesine engel olma” bulunmuştur (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Kayar, 2021). Aynı şekilde cinsiyetler arasında anlamlı farklılığın bulanmadığı araştırmalarda vardır (Yasmeen ve Sitwat, 2023). Mevcut araştırmanın bu araştırmalarla da kısmen uyumlu olduğu söylenebilir. Dolayısıyla cinsiyetler arası davranış türlerinde daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu ifade edilebilir.

5.2. KZVD İşlevleri

Duygu düzenleme işlevinden sonra en fazla “sıkıntıyı etiketleme” işlevinin tercih edildiği bulunmuştur. Bu işlevde bireyler kendilerini yaraladıklarında “kendimi berbat hissettiğime dair fiziksel bir işaret yaratıyorum” şeklinde ifade ettikleri belirtilmiştir (Klonsky ve Glenn, 2009). Üniversite öğrencilerinde bu durum desteklenmektedir (Tuna, 2017; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). 18 yaş üstü bireylerle yapılan bir araştırmada en sık kullanılan işlev olduğu görülmüştür (Altan-Aytun, 2019). Sonuç olarak mevcut araştırma literatürü desteklemektedir. Öğrencilerin fiziksel olarak bedene bir iz bırakmak için kendilerini yaraladıkları söylenebilir.

Kendini yaralayanların geneli, kendini cezalandırmak ya da bireyin kendisine öfkelenmesiyle bağlantılı işlevleri ifade eder (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007). Üniversite öğrencilerinde üçüncü olarak tercih edilen “kendini cezalandırma” işlevinin olduğu bulunmuştur. Farklı araştırmalarda en sık tercih edilen işlevlerden biridir (Sulak, 2015; Tuna, 2017). Bu sonucun literatürü desteklediği ifade edilebilir.

Sosyal işlevlerde dayanıklılık işlevinin daha çok olduğu görülmüştür. Bu işlevi birey, “acıya dayanıp dayanmayacağımı görüyorum” şeklinde ifade etmektedir (Klonsky ve Glenn, 2009). Bu sonuç diğer araştırmalarla uyumludur (Çamuroğlu, 2014; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Altan-Aytun, 2019). Bununla birlikte yapılan bu araştırmada sosyal işlevlerde dayanıklılıktan sonra “kendi ile ilgilenme ve kişilerarası sınır” bulunmuştur. Bu işlevler ile tutarlı araştırma bulunmaktadır (Altan-Aytun, 2019). Farklı bir araştırmada sosyal işlevlerde sıklıkla ikinci ve üçüncü olarak kendi ile ilgilenme ve intikam işlevi bulunmuştur (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Mevcut araştırma sosyal işlevlerde en sık tercih edilen işlevlerden ilk ikisi ile literatür tutarlıdır. Fakat üçüncü işlev ile çelişmektedir. İncelenen araştırmayla farklı sonuç elde edilmesinde; seçilen üniversite konumları ve örneklem büyüklüğü-küçüklüğü ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Birey kişiler arası sınır işlevi kullanarak; kendisini çevresinden ve başka kişilerden ayırt ederek cilde işaret bırakır, böylelikle bireyin daha özerk ve bağımsız olma ya da başkalarından farklı duygu içerisinde olmasına yardım edebilir (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007). Sonuç olarak araştırma sonuçları çoğunlukla literatür ile uyumludur.

En az “akranları ile bağ kurma” işlevinin tercih edildiği bulunmuştur. Bu sonuç genç yetişkinlerde yapılan bir araştırma ile tutarlıdır (Tuna ve Gençöz, 2021). Bu işlevin, ergenlik dönemindeki bireylerle bağlantılı bir davranış olduğunu ileri süren birden çok araştırmanın

bulunduğu ifade edilmektedir (Prinstein vd., 2009). Çoğunlukla ergenlik döneminde, bireyler arkadaşları tarafından kendini yaralamayı öğrenmişlerdir. Bireyler bir kez kendilerine yaraladıklarında, duygusal olarak acılarını azaltmak amacıyla bedenlerine zarar vermeye hızlı bir şekilde inanmaya başlayabilmektedir (Walsh, 2012). Katılımcıların çoğunlukla 21-23 yaş aralığında olduğu görüldüğünde bu durum “akran bağı” işlevinin az tercih edilmesini desteklemektedir.

Cinsiyetler arasında işlevler açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda “kişilerarası sınır, heyecan arama, özerklik ve akran bağı” işlevlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç ergenler üzerinde yapılan farklı araştırmalarla çelişmektedir (Çimen vd., 2017b; Aköz, 2023). Mevcut araştırma ile sonuçların çelişmesinde örneklem farklılığı olduğu düşünülmektedir. Fakat cinsiyet açısından kadınların %63.4’ü ile erkeklerin %57.1’i duygu düzenleme işlevini tercih etmiştir. Sonuç olarak en fazla kullanılan işlev olmasıyla literatür ile uyumludur.

Bireylerin otonom işlevlerini daha fazla tercih etmelerini Cipriano vd. (2017) şu şekilde açıklamaktadır: Yaralama davranışını, negatif duygularının azalmasına yardımcı olacağı için yapıldığı ifade edilmektedir. Sosyal işlevlerin daha az kullanılmasını ise, yaralama davranışının özel aksiyon olması, yaralayanların sosyal yönden izole olması ve gerginliği azaltmak amacıyla farklı davranışlar gösterme ihtimali olan negatif duygular yaşamaları ile açıklanabileceği belirtilmektedir (Cipriano vd., 2017). Sonuç olarak mevcut araştırma, üniversite öğrencilerinin en sık duygu düzenleme işlevini tercih ettiğini ve kadınların yaralama davranışında daha yaygın olduğunu bulmuştur. Ayrıca araştırma birden fazla farklı yaralama yöntemlerini kullanıldığını belirten 10 kişiden 3’ünün intihar amaçlı olmayan kendilerini yaraladıklarını göstermektedir.

5. 3. KZVD ile Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi

Bu araştırmada kendini yaralama davranışında bulunurken fiziksel acı hissetme durumları incelendiğinde; öğrencilerin %36’sı acı hissettiğini, %38’si bazen hissettiğini ve %25’i ise hissetmediğini bildirmiştir. Diğer araştırmalar incelendiğinde üniversite örnekleminde yaklaşık %40 oranında acı hissettiği yaklaşık %46 oranında bazen hissettiği bulunmuştur (Tuna, 2017). Genç yetişkinlerle yapılan araştırma da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, katılımcıların yaklaşık %41’ acı hissettiğini, yarısının ise bazen hissettiğini bildirmiştir

(Tuna ve Gençöz, 2021). Literatüre yakın değerler olduğu düşünölmekle birlikte üniversite öğrencilerinin davranış sırasında fiziksel acı hissedip hissetmeme durumları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer araştırmalar incelendiğinde, on sekiz yaş üstü bireylerde kendilerini yaralarken acı hissedip hissetmedikleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Altan-Aytun, 2019). Diğer araştırmalarla bu durum tutarlıdır. Sonuç olarak literatürü desteklediği ifade edilebilir.

Yaralama davranışında bulunurken öğrencilerin %52'si yalnız olduklarını %32'si bazen yalnız olduklarını %17'si ise yalnız olmadıklarını bildirmiştir. Literatür incelendiğinde kendini yaralayan bireylerin çoğunluğunun yalnız oldukları bulunmuştur (Kabukçu-Başay vd., 2017; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin davranış sırasında yalnız olup olmama durumları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Farklı bir araştırmayla bu durum tutarlıdır (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Fakat on sekiz yaş üstü bireylerle yapılan araştırmada anlamlı bir farklılık görölmüştür (Altan-Aytun, 2019). Bu sonuç araştırma sonucu ile çelişmektedir. Araştırmanın üniversite örneklemini üzerinde yapılmış olmasının cinsiyetler arasında farklılıkla ilişkili olabileceği düşünölmektedir.

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin %83'ü kendini yaralama dürtüsü sonrasında “bir saatten az” sürede kendilerini yaraladıklarını bildirmiştir. Diğer araştırmalarda büyük çoğunluğunun “bir saatten az” sürede kendilerini yaraladıkları bulunmuştur (Kabukçu-Başay vd., 2017; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Toksoy ve Oktan, 2019; Tuna ve Gençöz, 2021). Bu sonuç literatürü desteklemektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin kendini yaralama dürtüsü sonrasında ne kadar sürede davranışta bulunmaları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer araştırmalar incelendiğinde, on sekiz yaş üstü bireylerin dürtü sonrasında ne kadar sürede davranışta bulunmaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Altan-Aytun, 2019). Diğer araştırmalarla bu durum tutarlıdır. Sonuç olarak literatürü desteklediği ifade edilebilir.

Bu araştırmada kendini yaralayan üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun yani %69'nun yaralama davranışını sonlandırmak istediği görölmüştür. Bu oran diğer araştırmalarla tutarlıdır (Kabukçu-Başay vd., 2017; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018).

Araştırmada öğrencilerin psikolojik yardım alma durumlarına ilişkin yanıtları incelendiğinde büyük çoğunluğunun psikolojik yardım almadıkları bulunmuştur. Benzer bir araştırma incelendiğinde, tekrarlayan şekilde yaralama davranışında bulunan bireylerin yarısından fazlası ile epizodik şekilde kendini yaralama davranışında bulunan bireylerin yarısına yakınının psikolojik destek almak istedikleri görülmüştür (Kabukçu- Başay, 2011). Bu durum mevcut araştırma sonucu ile tutarsızdır. Bu araştırma ile farklılığın olmasında; şiddet düzeyi fazla olan davranış türlerinin kullanılması olduğu düşünülmektedir. Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini yaralama davranışını sonlandırmak isteyip istememeleri ile psikolojik yardım alma arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak bireylerin bu davranış, sonlandırmak istedikleri belirtilse de yaralayan bireyler için baş etme yöntemi olmasıyla yardım almadıkları düşünülmektedir. Araştırmanın sonucu düşünüldüğünde; kendini yaralamanın bireylerin sosyal, duygu ve biliş deneyimlerini ayarlamada çabuk, etkili ve kolay yapılabilir bir davranış olmasıyla (Nock, 2010), ve bu davranışın dürtüsel şekilde görülmesiyle ilgili olduğu ifade edilebilir.

Katılımcıların yarısından fazlasının yani %55'nin bir tane kendini yaralama davranışını tercih ettiği bulunurken %44'ü birden fazla yaralama davranışını tercih ettiği bulunmuştur. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaklaşık %69'u ile %77'sinin birden fazla yöntem kullandığı bulunmuştur (Hamza ve Willoughby, 2013; İdiğ-Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Gonçaves vd., 2023). Diğer araştırmalar ise yaklaşık %16-%24 oranlarında (Xiao vd., 2022; Yasmeen ve Sitwat, 2023) birden fazla yöntemin kullanıldığı sonucuna varmışlardır. Mevcut araştırmadaki oran bazı araştırmalara göre yüksek bazı araştırmalara göre de düşüktür. Buna karşın birden çok kendini yaralama davranış yöntemlerinin kullanıldığı ve bu durumun literatürde desteklendiği görülmektedir. Kendini yaralayan öğrencilerin büyük çoğunluğu, sosyoekonomik durumunun orta düzeyde olduğunu bildirmiştir. Farklı bir araştırmayla bu sonuç tutarlıdır (Tuna, 2017). Fakat kendilerini yaralan bireylerin sosyoekonomik düzeyi düşük olduğu ile ilgili araştırmada vardır (Kabukçu-Başay vd., 2017). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin kendini yaralama davranış sayıları ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu ile ilgili bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla yeni bir bulgu olduğu ifade edilebilir.

5. 4. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İntihar amaçlı olmayan kendine zarar verme otonom, sosyal ve toplam işlev puanları ile kendini gizleme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Literatür incelendiğinde değişkenlerin birbiri ile ilişkisini inceleyen kısıtlı sayıda araştırma bulunmakta bu sebeple araştırılmak istenen konuyla benzer konuları inceleyen araştırmalar ele alınmıştır.

5.4.1. KZVD ile Kendini Gizleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yapılan analiz sonucunda kendine zarar verme davranışı işlev toplam puanları ile otonom ve sosyal işlevler toplam puanlarının kendini gizleme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Fakat otonom işlev toplam puanları ile kendini gizleme arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin kendini gizleme puanları arttıkça kendine zarar verme davranışı işlev puanlarının da arttığı ifade edilebilir. Kendini yaralama ve kendini gizleme ile ilgili kısıtlı sayıda araştırma bulunmakta ve yapılan bir araştırma ile bu sonuç tutarlıdır. Çin’de üniversite örneklemini üzerinde farklı bir ölçme aracı ile yapılan kendini yaralama davranışı ve kendini gizleme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Chen vd., 2023). Bu sonuçla çelişen araştırmalarda vardır (Armiento vd., 2014; Ammerman vd., 2020). Fakat üniversite öğrencilerinin yaklaşık %57’sinin kendini yaralama davranışını kimseye açıklamadığı bulunmuştur (Armiento vd., 2014). Bu sonuç mevcut araştırmayla kısmen tutarlıdır. Çünkü, Larson ve Chastain’e (1990) göre kendini saklayan kişi, ifşa davranışında bulunmaz ve ifşa davranışını az yapan kişi kendini saklamaktadır. Genç bireylerin, yaklaşık %40 oranından fazlasının KZVD’yi hiç kimse ile paylaşmamış olması, kendini yaralamanın gizli yapısını ve yaralama eyleminin açıklanması için teşvik etme gereksinimini önemle belirttiği ifade edilmektedir (Hasking vd., 2015). Kendini yaralamada otonom işlevlerin daha çok tercih edilmesi, kendine zarar verme davranışının açıkça ortaya koyulabilmesi ile ilişkili görülmüştür (Ammerman vd., 2020). Ancak sadece sosyal işlevlerinin tercih edilmesi, KZVD’nin açıklanmasının daha fazla ihtimali ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Armiento vd., 2014). Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, otonom ve sosyal işlevlerin yaralama davranışını açıklama ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca sadece sosyal işlevlerin daha sık kullanılması, yaralama davranışının açıklanma ihtimalini yükselten bir unsur olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada otonom işlevlerinin daha yaygın olduğu göz önünde bulundurulduğunda

üniversite öğrencilerinin kendilerini gizlemelerinin kendini yaralamalarıyla olumlu yönde ilişkili olduğu ifade edilebilir. Mevcut araştırmada öğrencilerin yarısına yakını, en az bir yıl öncesinde kendilerini yaraladıklarını bildirmiştir. Bu durumun, KZVD ile kendini gizleme arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olmasını açıkladığı düşünülmektedir.

5.4.2. KZVD ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma sonucunda kendine zarar verme davranışı işlev toplam puanları ile otonom işlev toplam puanlarının mükemmeliyetçi düşünceler ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Fakat kendine zarar verme davranışı sosyal işlev puanları ile mükemmeliyetçi düşünceler arasında anlamsız bir ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi düşüncelerinde artış olması yaralama davranışında bulunma ihtimalinde artma olması anlamına gelebilir. Kendini yaralama ve mükemmeliyetçilik arasında ilişki olduğu araştırmalar bulunmaktadır (Malkoç, 2019; Gu vd., 2022; Tonta vd., 2022). Ancak bu araştırmalarda intihar amaçlı olmayan kendini yaralama davranışı; çok boyutlu mükemmeliyetçilik (Malkoç, 2019), uyumsuz mükemmeliyetçilik (Gu vd., 2022) ve çabalama ve değerlendirme kaygılarını ölçen mükemmeliyetçilik (Tonta vd., 2022) özellikleri ile ilişkilidir. Mevcut araştırma ölçülen mükemmeliyetçilik özelliği yönünden farklılık göstermektedir. Bununla birlikte üniversite örnekleminde KZVD ile klinik mükemmeliyetçilik arasında ilişki olduğu fakat KZVD'nin yeni olma durumu ve sıklığı açısından ilişkili olmadığı bulunmuştur (Duncan-Plummer vd., 2023). Ayrıca bazı araştırmalarda KZVD puanları ile otomatik düşünceler (Duman, 2023) ve olumsuz otomatik düşünceler arasında (Demez ve Başgöl, 2020) olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergen bireylerin negatif otomatik düşünceleri arttıkça KZVD skorlarının arttığı bulunmuştur (Demez ve Başgöl, 2020). Araştırmanın ergen bireyler üzerinde yapılması ile birlikte araştırma sonuçlarının mevcut araştırmayı dolaylı olarak desteklediği görülmektedir. Yapılan araştırmanın, daha önceden kendine zarar verme davranışı ile mükemmeliyetçilik ve otomatik düşünceler ile birlikte ele alan diğer çalışmalarla kısmen tutarlı sonuçlar elde ettiği görülmüştür. Sonuç olarak, kendini yaralama davranışı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi destekleyen birden çok araştırma bulunmaktadır. Fakat mevcut araştırmada kendini yaralama ile mükemmeliyetçi düşünceler arasında az düzeyde de olsa bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılarak literatüre yeni bir katkı sağladığı ifade edilebilir. Mevcut araştırmada sosyal işlevlerin otonom işlevlere göre daha az kullanıldığı görülmüştür. Otonom işlevler; duygu, düşünce ve duyumlardaki değişimleri kapsar iken sosyal işlevler

isteklerin geri alınması ve sosyal desteğin artırılması gibi dış dünyadaki çevresel yapıya ilişkindir (Turner vd., 2012). Mükemmeliyetçi düşünceler, benlik ile ilgili mükemmeliyetçi bilişleri kapsamaktadır (Flett vd., 1998). Bu doğrultuda kendini yaralama ile mükemmeliyetçi düşünceler arasında az düzeyde bir ilişki olduğu sonucunu açıkladığı düşünülmektedir.

5.4.3. Kendini Gizleme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşünceler arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer araştırmalar incelendiğinde bu durum desteklemektedir (Örn: Kawamura ve Frost, 2004; Williams ve Cropley, 2014). Sonuç olarak, bu araştırmanın kısmen literatürü desteklediği söylenebilir. Fakat kendini gizleme ve mükemmeliyetçilik arasında ilişkinin olması ile beraber araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ifade edilebilir.

5. 5. Değişkenlerin KZVD Üzerindeki Etkisi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kendine zarar verme davranışı üzerinde kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin ayrı ve birlikte olarak anlamlı şekilde etkisinin olup-olmadığı incelenmiştir. Kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin, kendini yaralama üzerinde ayrı olarak anlamlı bir etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Fakat kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin birlikte etkisi incelendiğinde kendini gizlemenin diğer değişkene göre daha anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı otonom ve sosyal işlevleri üzerinde ayrı olarak etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları sonucunda kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı otonom işlevleri üzerinde daha fazla oranda etkili olduğu görülmüştür.

5.5.1. Kendini Gizlemenin KZVD Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Kendini gizleme, KZVD toplam işlev puanları üzerinde anlamlı bir etkisi ve olumlu bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kendini gizlemelerinin daha fazla olması kendine zarar verme davranışında bulunma ihtimalinin de fazla olduğu şeklinde ifade edilebilir. Üniversite öğrencilerinde kendini gizlemenin KZVD işlevlerinin artmasında bir etken ve risk faktörünün olduğu söylenebilir. Kendini gizleme, birden çok amaca yönelik davranış ve negatif ya da üzücü özel bilgilerin saklanmasına hizmet eden, duyguların

düzenlenmesi için işlevsiz yöntemlerin kullanıldığı karmaşık özellikler içeren bir modeldir (Larson vd., 2015). Dolayısıyla birinci olarak, kendini gizleyen bireylerin olumsuz bilgilerini saklaması için işlevsiz duygu düzenleme yöntemlerini kullandığı ifade edilebilir. Ayrıca işlevsiz duygu düzenleme yönteminin kullanılması kendini yaralama davranışında bulunma ihtimalini arttırmaktadır. Bu durumu desteleyen, kendini yaralama davranışı ile ilgili meta analiz sonucunda en fazla duygu düzenleme işlevinin kullanıldığı bulunmuştur (Taylor vd., 2018). Araştırma sonucunda kendini yaralama davranışı otonom işlevlerinde en fazla kullanılan işlevin duygu düzenleme olduğu görülmüştür. Böylelikle de kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı otonom işlevleri üzerinde daha fazla oranda etkili olduğunu desteklemektedir. Otonom işlevlerin davranışın sürdürülmesinde daha etkili olduğu düşünülmektedir (Tatnell vd., 2014). Bu bağlamda kendini gizlemenin; içsel olumsuz duygulara yönelik olan (örneğin kendini cezalandırma, intiharı önleme) otonom işlevler üzerinde etkisinin olması, bireylerin kendini yaralamalarını devam ettirme ihtimalini arttırmaktadır.

İkinci olarak, kendini gizleme sosyal yönden değerlendirme kaygısı ile pozitif yönden ilişkilidir ve bu kaygı kendini gizlemenin öncüllerinden biridir (Larson vd., 2015). Başkalarının değerlendirmelerini umursamaya eğilimli olan kişiler, kendilerini gizlemeye daha yatkındır. Bu bireyler utanmaya eğilimli, mükemmeliyetçi özellik gösteren, reddedilmeye duyarlı ve sosyal-psikolojik yönden çekingen bireyleri kapsar (Larson vd., 2015). Kendini yaralama ve artarak devam eden sosyal yönden değerlendirme kaygılarının ergen bireylerde yaygın olarak görüldüğü ifade edilmektedir. (Jiang vd., 2021). Dolayısıyla ergenliğin devamı olan genç yetişkinlikte de olabileceği düşünülmektedir. Örneğin kendini yaralayan bireylerin; utanç hissetmelerinin susmalarına yol açtığı (Rosenrot ve Lewis, 2020) ve reddedilmeye duyarlı (Jiang vd., 2021) özelliklerinden dolayı kendilerini gizleyebilecekleri ifade edilebilir. Ayrıca, farklı bir ölçme aracı ile yapılan araştırmada kendini yaralama davranışlarını açıklayan bireyler arasında sosyal onaylanmama korku düzeylerinin arttığı da bulunmuştur (Hasking vd., 2015). Dolaylı olarak bu sebeplerle, mevcut araştırmanın desteklendiği söylenebilir. Sonuç olarak kendini gizlemenin çevresel çevresel sistem ile ilgili olan (örneğin kişiler arası sınır) sosyal işlevler üzerinde düşüğe olsa etkisinin olmasından dolayı, bireylerin yaralama davranışında bulunabileceği ifade edilebilir.

Benzer bir araştırma incelendiğinde; KZVDDE değiştirilmiş soruları ile yapılan bir araştırmada en az bir yarası olan bireylerin hem kendisinden hem de diğer bireylerden yara izlerini saklama davranışında bulundukları sonucuna ulaşılmıştır (Burke vd., 2020). Dolayısıyla kendini yaralayan bireylerin yara izlerini bir sır olarak görebilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte farklı ölçme aracı ile yapılan bir araştırmada da kendini yaralama davranışını bildirenlerin şiddet düzeyi daha fazla olan davranışlarda bulundukları sonucuna ulaşılmıştır (Hasking vd., 2015). Yapılan bu araştırmada şiddet düzeyi az olan davranışlar daha fazla tercih edilmiştir. Bu sebeple şiddet düzeyi az olan davranışlarla kendini yaralayanların kendilerini gizleyebilecekleri düşünülmektedir. Sonuç olarak; kendilerini yaralayan bireylerin, yaralama davranışlarını, beden dokularını ve bunları sır olarak görmeleri dolayısıyla kendilerini gizlemeye yatkın olabilecekleri ifade edilebilir. Bu bağlamda kendini gizlemenin aksine bireylerin kendilerini açığa çıkarmasının, müdahale konusunda önem taşıdığı ve bu durumun hem yaralayan bireylere hem de çevresindeki bireylere yardımcı olabileceği düşünülebilir.

5.5.2. Mükemmeliyetçiliğin KZVD Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin kendine zarar verme davranışı işlevleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ancak düşük düzeyde bir etkisi olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin ulaşılamaz olması sebebiyle kişilerde kabul görmeyen acı ve sıkıntılara sebep olabilecek düşünceler olduğu belirtilir (Walsh, 2012a: 68). Mükemmeliyetçi düşüncelerin kendini yaralama ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçi düşünceler, mükemmellik için gereksinim duymaya ilişkin sürekli olan bilişler ile ilişkilendirilebilir. Birey kendini yaralama davranışında bulundukça, bu bilişlerin üstesinden gelmeye güdüleyecektir (Janssen ve Hamza, 2022). Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi düşünceleri arttıkça kendilerine zarar verme davranışlarının da arttığı ifade edilebilir. Dolayısıyla da bu sonucun desteklendiği söylenebilir. Bununla birlikte kendini yaralama ile alakalı bilişsel durum iki şekildedir. Bunlar sosyal çevredeki durumlardan gelen bilişsel değerlendirmeler ve bireyin kendisinin oluşturduğu düşüncelerdir. Kendini yaralayan birey, sosyal çevreden gelen durumlardaki bilişleri itici, acı ya da karışık biçimde değerlendiriyorsa problemlidir (Walsh, 2012a: 67-68). Birey çevreden gelen değerlendirmelerden mükemmel olmadığı görüşünde olabilir. Ek olarak sadece başarılı olamamayı ya da diğer bireylerden gelen eleştiriyi değerlendirmek ya da düşünmek, bireyin kendisi ile negatif ilişki içerisinde olmasına sebep olabilir. Dolayısıyla

da birey kendini yaralama davranışına yatkın olabilir, olası ve istenilebilir duruma geldiği düşünme biçimini oluşturabilir (Hooley ve Franklin, 2018).

Bunun yanı sıra mükemmeliyetçi bireylerin kendi belirledikleri standartlarına ulaşamadıklarında, kendilerini eleştirmeleri ve kendilerini negatif değerlendirmelerinin olası olduğu ifade edilmektedir (Shafran vd., 2002). Mükemmeliyetçi düşünceler benlik ile ilgili bilişleri içermektedir (Flett vd., 1998). Kendisi için negatif görüşte olanlar, kendini yaralamayı dikkate almamaya karşın yaralama davranışını tercih etmeyi bir yol olarak değerlendirir. Sonuç olarak, kendini yaralama benlik için olumsuz bir görüş açısı ile bağlantılıdır (Hooley ve Franklin, 2018). Kendini yaralama davranışı öncesinde negatif düşünce ve duyguların olması (Nock, 2010), yani üniversite öğrencilerinin kendileri ile ilgili mükemmel olmayı içeren düşüncelerinin olmasının kendilerini yaralamayı arttırdığını doğrulanmıştır. Kendini yaralayanların, sadece kendini yaralama ile ilgili düşüncesi olan bireylere göre duygusal acı düzeylerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir. Bu durumda fazla düzeyde duygusal tepkiselliğin, fazla mükemmeliyetçi düşüncelerin olması ve fazla düzeyde bireyin kendini eleştirmesi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Kirtley vd., 2015: 164). Sonuç olarak düşük düzeyde de olsa mükemmeliyetçi bilişlere sahip olmanın kendini yaralama davranışlarının sürdürülmesiyle ilişkilendirilebileceği ifade edilebilir. Bireylerin benlik ile ilgili olan mükemmeliyetçiliğe ulaşma düşünceleri üzerinde durulması gerektiği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu düşüncelerin kendini yaralama için bir risk taşıdığı söylenebilir.

5.5.3. Değişkenlerin Birlikte KZVD Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tüm bunlarla birlikte kendini yaralama üzerinde kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşüncelerin birlikte etkisi incelendiğinde; orta düzeyde ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Değişkenler kendine zarar verme davranışındaki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Kendini gizlemenin anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunurken mükemmeliyetçi düşüncelerin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde; kendini gizleyen ve mükemmeliyetçi kendini sunma durumunda fazla yüksek olan kişilerin çoğunlukla psikolojik rahatsızlıklarını sakladıkları ifade edilmektedir (D'Agata ve Holden, 2018). Ayrıca birden çok araştırmada, mükemmeliyetçi olan kişilerin kusursuz görünüşlerinin olması ve diğer kişiler tarafından negatif değerlendirmekten uzaklaşmak için negatif özel bilgilerini sakladıkları görüşünü desteklediği belirtilmiştir

(Kawamura ve Frost, 2004). Bu bağlamda mükemmel olma gereksinimi, *genellikle başkaları için önemli olma, kabul edilme, uyum sağlama, ait olma ve terk edilmeme, alay edilmeme ya da reddedilme*” gereksinimlerinden meydana gelir (Hewitt vd., 2017:57).

Kişiler arası mükemmeliyetçiliği yansıtan kısmın önemli yeri kusuru açıklamamaktır; burada eksiklik olarak görülen, kusur ya da diğer bireyler tarafından negatif değerlendirilme olarak görülebilecek bir bilgiyi kimseye ifade etmemek ya da sözlü olarak söylememektir. Bu nedenle özel sözlü ifadelerden yani bireyin düşüncelerini, duygularını ya da özel bilgilerini ifade etmekten kaçınma davranışında bulunulur (Hewitt vd., 2017: 54). Bireyin diğer bireylerden kasıtlı olarak olumsuz duygu, düşünce, davranış ya da yaşantılarını saklaması kendini gizleme olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Chastain, 1990). Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda mükemmeliyetçi bilişler; kusurların gizlenmesi, kusurları göstermekten kaçmayla ilişkili durumlardan kaynaklı olarak harekete geçebilir. Dolayısıyla birey kendini gizleyebilir. Bu bağlamda araştırma sonucu kendini gizlemenin kendini yaralama üzerinde daha fazla etkili olduğu sonucunu açıklayabilir.

Sonuç olarak, mevcut araştırma ile üniversite öğrencilerinde kendini yaralama davranışının yaygın olduğu desteklenmiştir. Literatürde genellikle kendini yaralayan bireylerin kendilerini açıkladıkları üzerine yoğunlaşıldığı görülmüştür. Fakat üniversite öğrencilerinin kendini yaralama davranışlarını ya da davranışta bulunmalarını yani dolayısıyla kendini gizleyebilecekleri düşünülmüştür. Bu konu ile kısıtlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Örn: Chen vd., 2023). Yapılan bu çalışmada kendini gizlemenin ve mükemmeliyetçi düşüncelerin ayrı olarak anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırma, kendini yaralayan bireylerin iyileşme artışı desteklemek için mükemmeliyetçiliği içinde barındıran düşünceleri ve bireylerin kendilerini gizleyebileceklerini göz önünde bulundurmalarının önemli olduğunu vurgulamaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı, kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin incelenmesi amaçlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin kendilerini gizlemeleri ve mükemmeliyetçi düşüncelerinin olması kendini yaralama davranışında risk taşıdığı ifade edilebilir. Bununla birlikte kendini yaralayan üniversite öğrencilerine ulaşmak ve müdahale konusunda bakış açısı sunacağı hedeflenen araştırmanın sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin kendini yaralama davranış sıklığı %33 oranındadır. Bu üniversite öğrencilerinin %72,4'ü kadın % 27.6'sı erkektir. Üniversite öğrencilerinin kendine zarar verme davranışına başlanma yaş ortalamasının 12,63 olduğu bulunmuştur. Kendine zarar verme davranış türlerinde en sık tercih edilen yaranın iyileşmesine engel olma, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma ve ısırma olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre kesme, cildi sert bir yüzeye sürme ve yakma davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yakma davranışı hariç diğer tüm davranışlarda kadınların sayısı daha fazladır.

Üniversite öğrencilerinin otonom işlevleri sosyal işlevlere göre daha fazla tercih ettiği bulunmuştur. Otonom işlevlerde en sık tercih edilen duygu düzenleme, sıkıntıyı etiketleme ve kendini cezalandırma işlevlerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal işlevlerde en fazla dayanıklılık, kendi ile ilgilenme ve kişilerarası sınır olduğu görülmüştür. İşlevler cinsiyet açısından incelendiğinde kişilerarası sınır, heyecan arama, özerklik ve akran bağı işlevlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kendini yaralama davranışında bulunan öğrencilerin %36'sı fiziksel acı hissettiğini, %38'si bazen acı hissettiğini ve %25'i ise acı hissetmediğini bildirmiştir. Üniversite öğrencilerinin davranış sırasında fiziksel acı hissedip-hissetmeme durumları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaralama davranışında bulunurken öğrencilerin yarsısından fazlası yalnız olduklarını bildirmiştir. Üniversite öğrencilerinin davranış sırasında yalnız olup -olmama durumları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu kendini yaralama dürtüsü sonrasında "bir saatten az" sürede kendilerini yaraladıklarını bildirmiştir. Kendini yaralama dürtü sonrasında ne kadar sürede davranışında bulunmaları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu yaralama davranışını sonlandırmak istediği bulunmuştur. Öğrencilerin büyük çoğunluğu psikolojik yardım almadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların kendini yaralama davranışını sonlandırmak isteyip-istememeleri ile psikolojik yardım alma arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların yarısından fazlası bir tane kendini yaralama davranışı tercih ettiği bulunmuştur. Kendini yaralayan öğrencilerin büyük çoğunluğu, sosyoekonomik durumunun orta düzeyde olduğunu bildirmiştir. Üniversite öğrencilerinin kendini yaralama davranış sayıları ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Korelasyon sonuçları incelendiğinde; kendine zarar verme toplam işlev, otonom ve sosyal işlev puanlarının kendini gizleme toplam puanları ile pozitif yöne anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Kendine zarar verme davranışı toplam ve otonom işlev puanlarının mükemmeliyetçilik puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Fakat kendine zarar verme davranışı sosyal işlev puanları ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini gizleme ve mükemmeliyetçilik ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yordama sonuçları incelendiğinde; kendini gizleme ve mükemmeliyetçi düşüncelerin ayrı şekilde kendine zarar verme davranışının yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin birlikte etkisi incelendiğinde; değişkenlerin orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu ve KZVD'nin %10'unu açıkladığı görülmüştür. Fakat kendini gizlemenin kendini yaralama üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte kendini gizlemenin kendine zarar verme davranışı otonom ve sosyal işlevleri üzerinde ayrı olarak etkisi olduğu bulunmuştur.

Gelecek araştırmalar için öneriler;

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin kendine zarar verme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenlerin birbiri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda kendini yaralayan ve gizleyen öğrencilerin bir işaret anlamı taşıyabileceği ve bir risk oluşturduğu düşünülebilir. Kendini yaralama ve kendini gizleme ile ilgili nitel çalışmalara yer verilerek bu konu üzerinde daha ayrıntılı bilgi elde edilebilir.

Araştırmada öğrencilerin son bir yıl ve en az bir yıl öncesinde kendilerini yaraladıkları bulunmuş farklı araştırmalarda bu durumun kendini gizleme üzerinde zamansal bir etkisinin

olup olmayacağı incelenebilir. Bununla birlikte kendini yaralama davranış türleri ve şiddet düzeylerinin kendini gizleme değişkeni ile birlikte araştırılabilir.

Kendini yaralama davranışının son zamanlarda yaygın olan bir davranış olduğu ifade edilebilir. Mevcut araştırmada uygun örnekleme yöntemi ile üniversite öğrencilerine ulaşılmıştır. Farklı örnekleme yöntemleri ile daha fazla örnekleme ulaşılabilir. Bununla birlikte ergenlik döneminde daha sık görülen kendini yaralama ve kendini gizleme ergen bireyler üzerinde araştırabilir.

Mevcut araştırmada kendini yaralama, kendini gizleme ve mükemmeliyetçilik ele alınmıştır. Kendini gizleme ve mükemmeliyetçiliğin KZVD üzerinde birlikte orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ancak kendini gizlemenin daha fazla etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu sebeple diğer değişkenler (örn; utanç, suçluluk, reddedilme duyarlılığı ve sosyal destek) ile birlikte araştırılabilir. Bununla birlikte kendini yaralama ve uzun süre kendini gizlemenin psikolojik rahatsızlıklarla birlikte ele alınabilir. Dolayısıyla kendini yaralama konusunu daha iyi anlamak ve müdahale konusunda bir bilgi sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (1956). Striving for Superiority. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Eds.). *In The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation In Selections From His Writings* (101-125). New York: Basic Books.
- Adler, P. A. ve Adler, P. (2011). *The Tender Cut: Inside The Hidden World of Self -Injury*. New York: University Press.
- Akay-Tunal, E. (2010). *Gençlerde Kendini Yaralama Davranışı İle İlişkili Duygusal Ve Ailesel Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdemir, Ş. (2020). Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı ile benlik saygısı, depresif duygulanım ve psikosomatik belirtilerin ilişkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmet Bey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 110-119. <https://dergi.park.org.tr/en/pub/ukmead/issue/59368/764589>
- Akdoğan, R. ve Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149: 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.028>
- Aköz, Ö. (2023). *Çocukluk Çağında Ruhsal Travmaya Maruz Kalan Ergenlerde Duygu Düzenleme, Kimlik Gelişimi Ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişki*. Uzmanlık Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Tıp Fakültesi.
- Aktepe, E., Çalışkan, S. ve Sönmez, Y. (2014). Kendine zarar veren ergenlerin aile işlevlerinin ve benlik saygılarının saptanması: Olgu-kontrol çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1): 69-76.
- Alharbi, R., Varese, F., Husain, N. ve Taylor, P. J. (2020). Posttraumatic stress symptomology and non-suicidal self-injury: The role of intrusion and arousal symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 276: 920-926. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.084>
- Altan-Aytun, Ö. (2019). *Kendine Zarar Verme Davranışı: Özellikleri, İşlevleri Ve Travmatik Yaşantılar, Çocukluk Örselenmeleri, Kişilik Özellikleri Ve Baş Etme Tutumlarının Rolü*. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Adli Tıp Enstitüsü.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders*. (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ammerman, B. A., Wilcox, K. T., O'Loughlin, C. M. ve McCloskey, M. S. (2020). Characterizing the choice to disclose nonsuicidal self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3): 683-700. <https://doi.org/10.1002/jclp.23045>
- Armiento, J. S., Hamza, C. A. ve Willoughby, T. (2014). An examination of disclosure of nonsuicidal self-injury among university students. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 24(6): 518-533. <https://doi.org/10.1002/casp.2190>

- APA (2023). American Psychological Association, <https://dictionary.apa.org/perfectionism> (22.03.2023).
- Aydın, G. ve Yerin-Güneri, O. (2018). Adaptation of perfectionism cognitions inventory into turkish. *Yıldız Journal of Educational Research*, 3(1): 91- 110. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yjer/issue/65841/1025555>
- Aydın, G. ve Yerin-Güneri, O. (2020). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 41(4): 1757-1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Backman, A. (2011). A critical analysis of non-suicidal self-injury in western culture. *Encephalon*, 4(1): 4-10.
- Bakar-Kahraman, B. ve Kızılay Çankaya, P. (2020). Kendine zarar verme davranışı olan erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve başa çıkma tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4): 349-358. <https://dx.doi.org/10.5455/apd.70047>
- Balcı, Ş., Gölcü, A. ve Arsal-Gölcü, A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı?. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1): 173-190. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.511318>
- Balcı, A., Kıral, E., Kalafat, T. ve Boysan, M. (2015). Kendini mükemmeliyetçi gösterme ölçeği'nin türk örnekleminde psikometrik özellikleri. *Kriz Dergisi*, 17(3): 23-32. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000303
- Barabadi, E., Khajavy, G. H., Booth, J. R., Rahmani-Tabar, M. ve Vahdani-Asadi, M. R. (2022). The links between perfectionistic cognitions, L2 achievement and willingness to communicate: Examining L2 anxiety as a mediator. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04114-7>
- Bem, D. J. (1967). Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, 74(3): 183-200. <https://doi.org/10.1037/h0024835>
- Besser, A., Flett, G. L., Sherry, S. B., ve Hewitt, P. L. (2020). Are perfectionistic thoughts an antecedent or a consequence of depressive symptoms? A cross-lagged analysis of the Perfectionism Cognitions Inventory. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1): 99-111. <https://doi.org/10.1177/0734282919877764>
- Bildik, T., Somer, O., Kabukçu-Başay, B., Başay, Ö. ve Özbaran, B. (2013). Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanterinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1): 49-57.
- Bozkur, B. ve Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37): 147-159. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mkusbed/issue/44714/555563>

- Briere, J. ve Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4): 609-620. <https://doi.org/10.1037/h0080369>
- Burke, T. A., Ammerman, B. A., Hamilton, J. L., Stange, J. P. ve Piccirillo, M. (2020). Nonsuicidal self-injury scar concealment from the self and others. *Journal of Psychiatric Research*, 130: 313-320. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.040>
- Burns, D. D. (1980). *The Perfectionist's Script for Self Defeat*. Psychol Today, 34-51.
- Burns, L. R. ve Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1):103-113. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.012>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (27. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cansız, C. (2020). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismarın Kendine Zarar Verme Ve Riskli Davranışlar İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Casale, S., Fioravanti, G., Rugai, L., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2019). What lies beyond the superordinate trait perfectionism factors? The perfectionistic self-presentation and perfectionism cognitions inventory versus the big three perfectionism scale in predicting depression and social anxiety. *Journal of Personality Assessment*, 102(3): 370–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1573429>
- Chen, X., Ma, Q., Peng, X., Yang, H., Ye, Z., Yang, C., ve He, C. (2023). Mediating effect of self-concealment between non-suicidal self-injury and internet addiction in college students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1): 406. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01393-y>
- Cipriano, A., Cella, S. ve Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8: 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Cook, N. E. ve Gorraiz, M. (2016). Dialectical behavior therapy for nonsuicidal self-injury and depression among adolescents: Preliminary meta-analytic evidence. *Child and Adolescent Mental Health*, 21(2): 81-89. <https://doi.org/10.1111/camh.12112>
- Cramer, K. M. ve Barry, J. E. (1999). Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the self-concealment scale. *Personality and Individual Differences*, 27(4): 629-637. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00222-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00222-0)
- Çimen, İ. D., Coşkun, A., Nasıroğlu, S. ve Etiler, N. (2017a). İzmit'te yaşayan ergenlerde kendine zarar verme davranışı ve aile özellikleri ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3): 257-264. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.211669>
- Çimen, İ. D., Coşkun, A. ve Etiler, N. (2017b). Non-suicidal self-injury behaviors' features and relationship with adolescents' daily life activities and mental status. *Turki*

Journal of Pediatrics, 59(2): 113-121. <https://doi.org/10.24953/turkjpeds.2017.02.002>

- Çimşir, E. ve Akdoğan, R. (2019). Yalnızlık ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide kendini saklamanın aracı rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1): 111-128. doi:10.18039/ajesi.520833
- D'Agata, M. T. (2017). *The Role Of Self-Concealment And Perfectionistic Self-Presentation In Concealment Of Psychache And Suicide Ideation*. Unpublished Doctoral Dissertation. Canada: Queen's University.
- D'Agata, M. T. ve Holden, R. R. (2018). Self-concealment and perfectionistic self-presentation in concealment of psychache and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*, 125: 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.034>
- Değerli, F. İ. (2015). *Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Risk Alma Davranışı Ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demez, M. ve Başgöl, Ş. S. (2020). Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(3):201-210. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.53752>
- Deniz, M. ve Çok, F. (2010). Psychometric properties and adaptation of the self-concealment scale to the turkish adolescents. *Elementary Education Online*, 9(1): 424-432. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Downey, C. A., Reinking, K. R., Gibson, J. M., Cloud, J. A. ve Chang, E. C. (2014). Perfectionistic cognitions and eating disturbance: Distinct mediational models for males and females. *Eating Behaviors*, 15(3), 419-426. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.020>
- Duman, M. K. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışının İncelenmesi: Çocukluk Çağı Travmaları Ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Duncan-Plummer, T., Hasking, P., Tonta, K. ve Boyes, M. (2023). The relationship between clinical perfectionism and nonsuicidal self-injury: The roles of experiential avoidance, self-esteem, and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 79: 1799-1815. <https://doi.org/10.1002/jclp.23506>
- Dzombak, J. W., Haynos, A. F., Rienecke, R. D. ve Van Huysse, J. L. (2020). Brief report: Differences in nonsuicidal self-injury according to binge eating and purging status in an adolescent sample seeking eating disorder treatment. *Eating Behaviors*, 37: 101389. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101389>
- Edmonds, J., Masuda, A. ve Tully, E. C. (2014). Relations among self-concealment, mindfulness, and internalizing problems. *Mindfulness*, 5: 497-504. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0204-z>

- Elibol, Ş. ve Sevi-Tok, E. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılıgan narsisizm ile ilişkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2): 127-148. <https://doi.org/10.31682/ayna.515625>
- Ellis, A. (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. G. L. Flett and P. L. Hewitt (Eds.). *In Perfectionism: Theory, Research, And Treatment* (217-229). Washington: American Psychological Association.
- Erdem, Ş. (2009). *Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışının Demografik Değişkenler, Travmatik Yaşantılar Ve Benlik Kapasitesi İle Olan İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erol, Y. (2021). *Çocukluk Çağı Travması Ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü, Stres Toleransı, Öz Şefkat Ve Öz Tiksindenmenin Aracı Rollerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eyüboğlu, D., Güvenir, T., Kavurma, C. ve Taş, F. V. (2018). Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin aile işlevselliği. *Klinik Psikiyatri*, 21: 370-379. doi 10.5505/kpd.2018.77598
- Fariz, S. ve Düşünceli, B. (2021). Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın kendine zarar verme davranışı açısından incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(25): 31-51. <http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>
- Favazza, A. R. (1989). Abstracts and reviews: 1. general and theoretical issues: Normal and deviant self-mutilation. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 26(2): 113-127. <http://doi.org/10.1177/136346158902600202>
- Favazza, A. R. (2009). A Cultural Understanding of Nonsuicidal Self-Injury. M. K. Nock (Ed.). *In Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (19-35). Washington: American Psychological Association
- Favazza, A. R. ve Conterio, K. (1988). The plight of chronic self-mutilators. *Community Mental Health Journal*, 24(1): 22-30. <https://doi.org/10.1007/BF00755050>
- Favazza, A. R. ve Conterio, K. (1989). Female habitual self-mutilators. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79 (3): 283-289. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1989.tb10259.x>
- Favazza, A. R. ve Rosenthal, R. J. (1990). Varieties of pathological self mutilation. *Behavioural Neurology*, 3(2): 77-85.
- Favazza, A. R. ve Rosenthal, R. J. (1993). Diagnostic issues in self-mutilation. *Hospital and Community Psychiatry*, 44(2): 134-140.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5):1363–1381. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.75.5.1363>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 9: 185-201. <https://doi.org/10.1007/BF01061229>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Demerjian, A., Sturman, E. D., Sherry, S. B. ve Cheng, W. (2012a). Perfectionistic automatic thoughts and psychological distress in adolescents: An analysis of the Perfectionism Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30: 91-104. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0131-7>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T. ve Besser, A. (2018). Perfectionism Cognition Theory: The Cognitive Side of Perfectionism. J. Stoeber (Ed.). *In The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications* (89-110). New York: Routledge.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Whelan, T. ve Martin, T. R. (2007). The Perfectionism cognitions inventory: Psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4): 255-277. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0055-4>
- Flett, G. L., Molnar, D. S., Nepon, T. ve Hewitt, P. L. (2012b). A mediational model of perfectionistic automatic thoughts and psychosomatic symptoms: The roles of negative affect and daily hassles. *Personality and Individual Differences*, 52(5): 565-570. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.010>
- Flett, G. L., Nepon, T. ve Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, Worry, and Rumination in Health and Mental Health: A Review And A Conceptual Framework For a Cognitive Theory of Perfectionism. F. M. Sirois and D. Molnar (Eds.). *In Perfectionism, Health, and Well Being* (121-155). New York: Springer.
- Flett, G. L., Newby, J., Hewitt, P. L. ve Persaud, C. (2011). Perfectionistic automatic thoughts, trait perfectionism, and bulimic automatic thoughts in young women. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29: 192-206. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0135-3>
- Flett, G.L., Madorsky, D., Hewitt, P.L. ve Heisel, M.J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 20(1): 33-47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2023). *How To Design and Evaluate Research in Education*. (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gandhi, A., Luyckx, K., Adhikari, A., Parmar, D., Desousa, A., Shah, N., Maitra, S. ve Claes, L. (2021). Non-suicidal self-injury and its association with identity formation in India and Belgium: A cross-cultural case-control study. *Transcultural Psychiatry*, 58(1): 52-62. <http://dx.doi.org/10.1177/1363461520933759>
- Gandhi, A., Luyckx, K., Baetens, I., Kiekens, G., Sleuwaegen, E., Berens, A., Maitra, S. ve Claes, L. (2018). Age of onset of non-suicidal self-injury in Dutch-speaking adolescents and emerging adults: An event history analysis of pooled data. *Comprehensive psychiatry*, 80: 170-178. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.>

- George, D. ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step By Step: A Simple Guide and Reference*. (16th edition). New York: Routledge.
- Gholamrezaei, M., De Stefano, J. ve Heath, N.L. (2015). Nonsuicidal self-injury across cultures and ethnic and racial minorities: A review. *International Journal of Psychology*, 52(4): 316–326. <https://doi.org/10.1002/ijop.12230>
- Giletta, M., Scholte, R. H., Engels, R. C., Ciairano, S. ve Prinstein, M. J. (2012). Adolescent non-suicidal self-injury: A cross-national study of community samples from Italy, the Netherlands and the United States. *Psychiatry Research*, 197(1-2): 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.02.009>
- Glassman, L. H., Weierich, M. R., Hooley, J. M., Deliberto, T. L. ve Nock, M. K. (2007). Child maltreatment, non-suicidal self-injury, and the mediating role of self criticism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10): 2483-2490. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.002>
- Glenn, C. R. ve Klonsky, E. D. (2009). Social context during non-suicidal self-injury indicates suicide risk. *Personality and Individual Differences*, 46(1): 25-29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.020>
- Gollust, S. E., Eisenberg, D. ve Golberstein, E. (2008). Prevalence and correlates of selfinjury among university students. *Journal of American College Health*, 56(5): 491- 498. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.491-498>
- Gonçalves, S., Vieira, A. I., Machado, B. C. ve Bessa, C. (2023). Non-suicidal self-injury in Portuguese college students: Relationship with emotion regulation, resilience and self compassion. *Current Psychology*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-023-04985-4>
- Graff, H. ve Mallin, R. (1967). The Syndrome of The Wrist Cutter. *American Journal of Psychiatry*, 124(1): 36-42. <https://doi.org/10.1176/ajp.124.1.36>
- Gratz, K. L. ve Chapman, A. L. (2007). The role of emotional responding and childhood maltreatment in the development and maintenance of deliberate self-harm among male undergraduates. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(1): 1-14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1524-9220.8.1.1>
- Green, A. H. (1978). Self-destructive behavior in battered children. *The American journal of Psychiatry*, 135(5): 579-582. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ajp.135.5.579>
- Gu, H., Hu, C. ve Wang, L. (2022). Maladaptive perfectionism and adolescent NSSI: A moderated mediation model of psychological distress and mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 78(6): 1137-1150. <https://doi.org/10.1002/jclp.23304>
- Gurgova, B. Z. (2011). Perfectionistic cognitions as related to optimism and pessimism in college students. *The New Educational Review*, 26(4): 272-280.

- Hamza, C. A. ve Willoughby, T. (2013). Nonsuicidal self-injury and suicidal behavior: A latent class analysis among young adults. *PloS One*, 8(3): e59955. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059955>
- Hamza, C. A., Goldstein, A. L., Heath, N. L. ve Ewing, L. (2021). Stressful experiences in university predict non-suicidal self-injury through emotional reactivity. *Frontiers in Psychology*, 12: 610-670. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.610670>
- Harris, J. (2000). Self-harm: Cutting the bad out of me. *Qualitative Health Research*, 10(2): 164-173. <https://doi.org/10.1177/104973200129118345>
- Hasking, P., Momeni, R., Swannell, S. ve Chia, S. (2008). The nature and extent of non-suicidal self-injury in a non-clinical sample of young adults. *Archives of Suicide Research*, 12(3): 208-218. <https://doi.org/10.1080/13811110802100957>
- Hasking, P., Rees, C. S., Martin, G. ve Quigley, J. (2015). What happens when you tell someone you self-injure? The effects of disclosing NSSI to adults and peers. *BMC Public Health*, 15: 1-9. DOI:10.1186/s12889-015-2383-0
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3): 456-470. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2002). Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology. G. L. Flett and P. L. Hewitt (Eds.). *In Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (255-284). Washington: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A Relational Approach To Conceptualization, Assessment, And Treatment*. New York: Guilford Publications.
- Higgins, M. (2015). *Teen Self-Injury*. United States of America: Abdo Publishing.
- Hill, A. P. ve Appleton, P. R. (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7): 695-703. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.551216>
- Hogge, I. ve Blankenship, P. (2020). Self-concealment and suicidality: Mediating roles of unmet interpersonal needs and attitudes toward help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*, 76(10): 1893-1903. <https://doi.org/10.1002/jclp.22964>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Hooley, J. M. ve Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychological Science*, 6(3): 428-451. <https://doi.org/10.1177/2167702617745641>

- ISSS (2022). International Society for the Study of Self-Injury, <https://www.itriples.org/what-is-nssi> (14.06.2022).
- ISSS (2023). Treatments for Self-Injury, International Society for the Study of Self-Injury, <https://www.itriples.org/aboutnssi/treatments-for-self-injury> (15.10.2023).
- İdiğ-Çamuroğlu, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı İle İntihar Olasılığının Çocukluk Örselenmeleri Ve Saldırganlık İle İlişkisi*. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Adli Tıp Enstitüsü.
- İdiğ-Çamuroğlu, M. ve Gölge, Z. B. (2018). Non-suicidal self-injury among university students in Turkey: The effect of gender and childhood abuse. *Psychiatra Danubina*, 30(4): 410-420. <https://doi.org/10.24869/psyd.2018.410>
- Janssen, W. F. ve Hamza, C. A. (2022). What do we still need to know? Pressing issues and promising directions in research on perfectionism and nonsuicidal self injury. *Frontiers in Psychology*, 13: 873410. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873410>
- Jarvi, S., Jackson, B., Swenson, L. ve Crawford, H. (2013). The impact of social contagion on non-suicidal self-injury: A review of the literature. *Archives of Suicide Research*, 17(1): 1-19. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.748404>
- Jiang, Y., Ren, Y., Liu, T. ve You, J. (2021). Rejection sensitivity and adolescent non suicidal self-injury: Mediation through depressive symptoms and moderation by fear of self compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94: 481-496. <http://dx.doi.org/10.1111/papt.12293>
- Kabukçu-Başay, B. (2011). *Lise Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı: İşlevleri, Emosyonel Regülasyon Ve Ayrılma Bireyleşme*. Uzmanlık Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Tıp Fakültesi.
- Kabukçu-Başay, B., Başay, Ö., Bildik, T., Özbaran, B., Kandulu-Olcay, R., Öztürk, Ö., Somer, O., Tamar, M. ve Aydın, C. (2017). Türk örnekleminde lise öğrencilerinde kendine zarar verme davranışının doğası, işlevleri ve ilişkili risk faktörleri. *Arch Neuropsychiatr*, doi: 10.5152/npa.2016.12553
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavurma, C., Bilaç, Ö., Önder, A., Doğan, Y., Uzunoğlu, G., Adanir, A. ve Kandemir, H. (2023). Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde aile işlevlerinin, ebeveyn ve arkadaşlara bağlanmanın, karar verme stillerinin ve problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 14(2): 312-320.
- Kawamura, K. Y. ve Frost, R. O. (2004). Self-concealment as a mediator in the relationship between perfectionism and psychological distress. *Cognitive Therapy and Research*, 28(2): 183-191. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000021539.48926.c1>

- Kayar, A. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmasının Depresif Belirtiler Ve Kendine Zarar Verme Davranışı İle İlişkisinde Öz Eleştirinin Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kelly, A. E. (2002). *The Psychology Of Secrets*. New York: Springer Science & Business Media.
- Kiekens, G., Hasking, P., Claes, L., Boyes, M., Mortier, P., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J.G., Kessler, R.C., Myin-Germeys, I., Nock, M. K. ve Bruffaerts, R. (2019). Predicting the incidence of non-suicidal self-injury in college students. *European Psychiatry*, 59: 44-51. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.04.002>
- Kirtley, O. J., O'Connor, R. C. ve O'Carroll, R. E. (2015). Hurting inside and out? Emotional and physical pain in self-harm ideation and enactment. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2): 156-171. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.156>
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2): 226-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in united states adults: Prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9): 1981-1986. <https://doi.org/10.1017/S0033291710002497>
- Klonsky, E. D. ve 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: 215-219. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z>
- Klonsky, E. D. ve Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11): 1045-1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Klonsky, E. D. ve Olino, T. M. (2008). Identifying clinically distinct subgroups of self injurers among young adults: A latent class analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1): 22-27.
- Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F. ve Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160(8): 1501-1508. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1501>
- Köklü, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Beğenilme Arzusu, Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ve Sosyal Kaygı İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kuentzel, J. G., Arble, E., Boutros, N., Chugani, D. ve Barnett, D. (2012). Nonsuicidal self injury in an ethnically diverse college sample. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(3): 291-297. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2012.01167.x>
- Küçük, A. ve Çetinkaya, S. (2019). İntihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ve intihar ilişkisi; tanı, borderline kişilik bozukluğu ve mizaç ve karakter özelliklerinin rolü. *Cukurova Medical Journal*, 44(2): 360-368.
- Lane, J. D. ve Wegner, D. M. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2): 237-253. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.2.237>
- Larson, D. G. (1994). Self-concealment: Implications for stress and empathy in oncology care. *Journal of Psychosocial Oncology*, 11(4): 1-16. https://doi.org/10.1300/J077V11N04_01
- Larson, D. G. ve Chastain, R. L. (1990). Self- concealment: Conceptualization, measurement and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4): 439-455. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.439>
- Larson, D.G., Chastain R. L., Hoyt, W.T. ve Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(8): 705-e774. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.8.705>
- Lereya, S. T., Winsper, C., Heron, J., Lewis, G., Gunnell, D., Fisher, H. L. ve Wolke, D. (2013). Being bullied during childhood and the prospective pathways to self-harm in late adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(6): 608-618. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.03.012>
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L. ve Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological Medicine*, 37(8): 1183-1192. <https://doi.org/10.1017/S003329170700027X>
- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B. ve Stewart, S. H. (2014). Perfectionistic self presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, 56: 143-148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.038>
- Malkoç, D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı İle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi: Mükemmeliyetçilik, Strese Yönelik Tepkisellik Ve Baş Etme Tarzlarının Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mannekote Thippaiah, S., Shankarapura Nanjappa, M., Gude, J. G., Voyiaziakis, E., Patwa, S., Birur, B. ve Pandurangi, A. (2021). Non-suicidal self-injury in developing countries: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5): 472-482.
- Masuda, A. ve Latzman, R. D. (2012). Psychological flexibility and self-concealment as predictors of disordered eating symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2): 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.002>

- Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y. Y., Price, M. ve Feinstein, A. B. (2011a). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50(2): 243-247. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.037>
- Masuda, A., Boone, M. S. ve Timko, C. A. (2011b). The role of psychological flexibility in the relationship between self-concealment and disordered eating symptoms. *Eating Behaviors*, 12(2): 131-135. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.01.007>
- Menninger, K. A. (1938). *Man Against Himself*. New York, NY: Harcourt and Brace.
- Mukhtarova, G. (2020). *Ergenlerin Cinsel Eğitime Yönelik Tutumları Ve Kendini Gizleme Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Newman, C. F. (2009). Cognitive Therapy For Nonsuicidal Self Injury. M. K. Nock (Ed.). *In Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (201-219). Washington: American Psychological Association.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6: 339-363.
- Nock, M. K. ve Favazza, A. R. (2009). Nonsuicidal Self-Injury: Definition And Classification. M. K. Nock (Ed.). *In Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (9-18). Washington: American Psychological Association.
- Nock, M. K. ve Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5): 885-890. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.72.5.885>
- Oktan, V. (2014). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının risk alma davranışı ve benlik saygısı açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(175): 183-191. <https://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3409>
- Omori, M. (2007). Japanese college students' attitudes toward professional psychological services: The role of cultural self-construal and self-concealment. *Psychological Reports*, 100(2): 387-399. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.2.387-399>
- Ögel, K. ve Aksoy, A. (2006). *Kendine Zarar Verme Davranışı Raporu*. Yeniden Yayın no:18, İstanbul. <http://www.ogelk.net/dosyadepo/kzvdrapor2.pdf>
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4): 59-71. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pegog/issue/22592/241321>
- Özden, E. (2021). *Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi İle İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksınme Ve Sosyal Desteğin Aracı Rolünün*

İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Öztürk, E., Derin, G. ve Okudan, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile savunma mekanizmaları ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine & Forensic Sciences*, 17(1): 10-24. doi:10.5336/forensic.2019-71979
- Pachankis, J. E. ve Goldfried, M. R. (2010). Expressive writing for gay-related stress: Psychosocial benefits and mechanisms underlying improvement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(1): 98-110. <https://doi.org/10.1037/a0017580>
- Pattison, E. M. ve Kahan, J. (1983). The deliberate self-harm syndrome. *The American Journal of Psychiatry*, 140(7): 867-872. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ajp.140.7.867>
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 26(2): 82-95. <https://doi.org/10.1037/h0080025>
- Pennebaker, J. W. ve Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3): 274-281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K. ve Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2): 239-245. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.2.239>
- Potoczniak, D. J., Aldea, M. A. ve DeBlaere, C. (2007). Ego identity, social anxiety, social support, and self-concealment in lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4): 447-457. <https://doi.org/10.1037/00220167.54.4.447>
- Prestele, E. ve Altstötter-Gleich, C. (2019). Perfectionistic cognitions: Stability, variability, and changes over time. *Journal of Personality Assessment*, 101(5): 521-533. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1418746>
- Prinstein, M. J., Guerry, J. D., Browne, C. B. ve Rancourt, D. (2009). Interpersonal Models Of Nonsuicidal Self-Injury. M. K. Nock (Ed.). In *Understanding Nonsuicidal Self Injury Origins, Assessment and Treatment* (79-98). Washington: American Psychological Association.
- Rosenrot, S. A. ve Lewis, S. P. (2020). Barriers and responses to the disclosure of non suicidal self-injury: A thematic analysis. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2): 121-141. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1489220>
- Rudolph, S.G., Flett, G.L. ve Hewitt, P.L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4): 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>

- Selvidge, M. M., Matthews, C. R. ve Bridges, S. K. (2008). The relationship of minority stress and flexible coping to psychological well being in lesbian and bisexual women. *Journal of Homosexuality*, 55(3): 450–470. <https://doi.org/10.1080/00918360802345255>
- Serras, A., Saules, K. K., Cranford, J. A. ve Eisenberg, D. (2010). Self-injury, substance use, and associated risk factors in a multi-campus probability sample of college students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(1):119-128. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0017210>,
- Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7): 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)000596](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)000596)
- Sher, L. ve Stanley, B. (2009). Biological Models Of Nonsuicidal Self-Injury. M. K. Nock (Ed.). In *Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (99-116). Washington: American Psychological Association.
- Simeon, D. ve Favazza, A. R. (2001). Self-Injurious Behaviors: Phenomenology And Assessment. D. Simeon and E. Hollander (Eds.). In *Self-Injurious Behaviors: Assessment and Treatment* (1-28). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Sourander, A., Aromaa, M., Pihlakoski, L., Haavisto, A., Rautava, P., Helenius, H. ve Sillanpää, M. (2006). Early predictors of deliberate self-harm among adolescents. A prospective follow-up study from age 3 to age 15. *Journal of Affective Disorders*, 93(13): 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.015>
- Stoeber, J. (2018). The Psychology Of Perfectionism: An Introduction. J. Stoeber (Ed.). In *The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications* (3-16). New York: Routledge.
- Stoeber, J., Kobori, O. ve Brown, A. (2014). Examining mutual suppression effects in the assessment of perfectionism cognitions: Evidence supporting multidimensional assessment. *Assessment*, 21(6): 647-660. <https://doi.org/10.1177/1073191114534884>
- Sulak, B. (2015). *Non-Suicidal Self-Injury, Anxiety, And Self-Esteem Among Undergraduate College Students*. Doctoral Dissertation. United States: Ohio University.
- Suyemoto, K. L. (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical Psychology Review*, 18(5): 531-554. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00105-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00105-0)
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P. ve St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3): 273-303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Şahin, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gizlemeleri İle Ebeveyn Kabul Red Düzeyleri, Çocukluk Deneyimleri Ve Zamana Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tarçın, S. (2015). *Kendini Yaralayan Gençlerin Ruhsal İşleyişlerinin Deri Benlik Kuramı Çerçevesinde Projektif Testlerle Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatnell, R., Kelada, L., Hasking, P. ve Martin, G. (2014). Longitudinal analysis of adolescent NSSI: The role of intrapersonal and interpersonal factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42: 885-896.
- Taydaş, O. ve İldız, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yalnızlık algılarının sosyal medyadaki yansıması: Sivas cumhuriyet üniversitesi örneği. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 8(1): 1-20. <https://doi.org/10.46442/intjcss.1119258>
- Taylor, P. J., Jomar, K., Dhingra, K., Forrester, R., Shahmalak, U. ve Dickson, J. M. (2018). A meta-analysis of the prevalence of different functions of non-suicidal self injury. *Journal of Affective Disorders*, 227: 759-769. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.073>
- Terzi, Ş., Güngör, H. C. ve Erdayı, G. S. (2010). Kendini saklama ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3): 645-660. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/>
- Tighe, J., Nicholas, J., Shand, F. ve Christensen, H. (2018). Efficacy of acceptance and commitment therapy in reducing suicidal ideation and deliberate self-harm: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 5(2): e10732.
- Togay, A. ve Bilge, F. (2020). Evli bireylerin otantiklik düzeyi üzerinde kendini saklama eğilimi ve öfke ifade tarzının yordayıcılığı. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(1): 282-297. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.561519>
- Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toksoy, P. ve Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48): 1-14.
- Tonta, K. E., Boyes, M., Howell, J., McEvoy, P., Johnson, A. ve Hasking, P. (2022). Modeling pathways to non-suicidal self-injury: The roles of perfectionism, negative affect, rumination, and attention control. *Journal of Clinical Psychology*, 78(7): 1463-1477. <https://doi.org/10.1002/jclp.23315>
- Topkaya N., Şahin E. ve Gençoğlu, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini saklamayla ilişkili değişkenler: Cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, benlik saygısı ve saygınlığını yitirme kaygısı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1): 192-204. <https://dergipark.org.tr/en/pub/higheredusci/issue/61505/918449>

- Toprak, S., Cetin, I., Guven, T., Can, G. ve Demircan, C. (2011). Self-harm, suicidal ideation and suicide attempts among college students. *Psychiatry Research*, 187(1 2): 140- 144. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.09.009>
- Tuna, E. (2017). *Understanding Non-Suicidal Self-Injury: Psychological And Psychophysiological Factors That Distinguish Self Injurers From Non-Injurers*. Doctoral Dissersation. Ankara: Middle East Technical University. The Graduate School Of Social Sciences.
- Tuna, E. ve Gençöz, T. (2021). Pain perception, distress tolerance and self-compassion in Turkish young adults with and without a history of non-suicidal self-injury. *Current Psychology*, 40: 4143-4155. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00634-2>
- Turner, B. J., Chapman, A. L. ve Layden, B. K. (2012). Intrapersonal and interpersonal functions of non suicidal self-injury: Associations with emotional and social functioning. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(1): 36-55. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2011.00069.x>
- Tüzün, O. (2008). *Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergenlerin Aleksitimi, Mizaç Ve Karakter Özellikleri Ve Çocukluk Dönemi İhmal Ve İstismarı Yönünden Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- URL-1 (2024). <https://sioutreach.org/>, Self-Injury Outreach & Support, 06 Haziran 2024.
- Uysal, A., Lee-Lin, H. ve Raymond-Knee, C. (2010). The role of need satisfaction in self concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2): 187-199. <https://doi.org/10.1177/0146167209354518>
- Uysal, A. ve Lu, Q. (2011). Is self-concealment associated with acute and chronic pain? *Health Psychology*, 30(5): 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0024287>
- Uysal, A., Lin, H. L. ve Bush, A. L. (2012a). The reciprocal cycle of self-concealment and trust in romantic relationships. *European Journal of Social Psychology*, 42(7): 844-851. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1904>
- Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R. ve Bush, A. L. (2012b). The association between self concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1): 39-51. <https://doi.org/10.1177/0146167211429331>
- Walsh, B. (2007). Clinical assessment of self-injury: A practical guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11): 1057-1068. <https://doi.org/10.1002/jclp.20413>
- Walsh, B. W. (2012). *Treating Self Injury: A Practical Guide*. (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Walsh, B. W. (2012a). A biopsychosocial model for self-injury. *Treating Self Injury: A Practical Guide* (2nd ed.) in (59-71). New York: The Guilford Press.

- Walsh, B. W. (2012b). Definition and differentiation from suicide. *Treating Self Injury: A Practical Guide* (2nd ed.) in (3-19). New York: The Guilford Press.
- Wang, J., Qi, L. ve Cui, L. (2014). The mediating effect of personality traits on the relationship between self-concealment and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 42(4): 695-704. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.4.695>
- Wertheim, R., Hasson-Ohayon, I., Mashlach-Eizenberg, M., Pizem, N., Shacham-Shmueli, E. ve Goldzweig, G. (2018). Hide and “sick”: Self-concealment, shame and distress in the setting of psycho-oncology. *Palliative & Supportive Care*, 16(4): 461-469. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000499>
- Wheaton, M. G., Sternberg, L., McFarlane, K. ve Sarda, A. (2016). Self-concealment in obsessive compulsive disorder: Associations with symptom dimensions, help seeking attitudes, and treatment expectancy. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 11: 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.08.002>
- Whitlock, J., Eckenrode, J. ve Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6): 1939-1948. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2543>
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Purington, A., Eckenrode, J., Barreira, P., Baral-Abrams, G., Marchelli T., Victoria, K., Kristine, G., Calvin, C. ve Knox, K. (2011). Nonsuicidal self injury in a college population: General trends and sex differences. *Journal of American Colleg Health*, 59(8): 691-698. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.529626>
- Wilcox, H. C., Arria, A. M., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Pinchevsky, G. M. ve O'Grady, K. E. (2012). Longitudinal predictors of past-year non-suicidal selfinjury and motives among college students. *Psychological Medicine*, 42(4): 717-726. <https://doi.org/10.1017/S0033291711001814>
- Wild, N. D. (2004). *Self-Concealment As A Predictor Of Psychotherapy Outcome*. Unpublished Doctoral Dissersation. Canada: Windsor University.
- Williams, C. J. ve Cropley, M. (2014). The relationship between perfectionism and engagement in preventive health behaviours: The mediating role of self concealment. *Journal of Health Psychology*, 19(10): 1211-1221. <https://doi.org/10.1177/1359105313488971>
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J. ve Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139: 301-312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D. ve Huang, X. (2022). Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 2010 and 2021 among a non clinical sample of adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13: 912441. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.912441>

- Yasmeen, N. ve Sitwat, A. (2023). Behaviors of non suicidal self injury in university student. *Journal of Arts & Social Sciences*, 10(1): 64-68. <https://doi.org/10.46662/jas.s.v10i1.305>
- Yıldırım, A. ve Bahtiyar, B. (2022). Öz tikslenme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kendini gizlemenin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(90): 44-53. doi: 10.31828/tpd1300443320191125m000045
- Yıldırım, B. ve Sarıçam, H. (2022). Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(1): 228-252. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1059991>
- Yukawa, S., Tokuda, H. ve Sato, J. (2007). Attachment style, self-concealment, and interpersonal distance among Japanese undergraduates. *Perceptual and Motor Skills*, 104 (3_suppl): 1255-1261. <https://doi.org/10.2466/pms.104.4.1255-1261>
- Zhang, L., Zhang, D., Fang, J., Wan, Y., Tao, F. ve Sun, Y. (2020). Assessment of mental health of Chinese primary school students before and after school closing and opening during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9): e2021482. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.21482
- Zheng, Y., Xiao, L., Wang, H., Chen, Z. ve Wang, G. (2022). A retrospective research on non-suicidal self-injurious behaviors among young patients diagnosed with mood disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 13:895892. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.895892>
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Sar, V., Tutkun, H., Savaş, H. A., Öztürk, M., Alyanak, B. ve Erocal-Kora, M. (2003). Suicide attempt and self-mutilation among Turkish high school students in relation with abuse, neglect and dissociation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57(1): 119-126. <https://doi.org/10.1046/j.14401819.2003.01088.x>

EKLER

EK 1: Onam formu ve kişisel bilgi formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma Bartın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında Dr. Öğretim Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Seda ERİK tarafından yürütülmektedir. Çalışma “Üniversite Öğrencilerinde İntihar Amaçlı Olmayan Kendine Zarar Verme Davranışı, Kendini Gizleme ve Mükemmeliyetçiliği” incelemektir. Çalışmaya katılım için Türkiye’de yer alan çeşitli üniversitelerde öğrenim görüyor olmak gerekmektedir. Çalışma gönüllü katılımcılarla yürütülecektir. Bu bağlamda üç farklı ölçme aracına cevap vermeniz istenmektedir. Ölçme araçlarının tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürecektir. Araştırma sürecinde katılımcılardan alınan bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve sorularınız için aşağıda yer alacak araştırmacının bilgileri ile iletişime geçebilirsiniz.

Desteginiz için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Seda Erik

E-mail

Yukarıda açıklamasını okuduğum çalışmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

☐ Onaylıyorum

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Üniversitenizin Adı:

2.Fakülte-MYO:

3.Sınıf Düzeyiniz: Hazırlık () 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf () 5.Sınıf ve üzeri ()

4.Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

5.Yaş:

6.Ailenin Sosyoekonomik Düzeyi: Çok kötü () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi ()

7.Kiminle Yaşıyorsunuz?: Aile () Arkadaş () Partner () Yalnız () Diğer ()

8. Nerede Yaşıyorsunuz?: Ev () Yurt () Diğer ()

9. Psikolojik Yardım Alma Durumu: Evet () Hayır ()

EK 2: Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri

Bölüm I: Davranışlar

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		Cildi sert bir yere sürme	
kazıma		Kendime iğne batırma	
Çimdikleme		Tehlikeli/zararlı madde içme/ yutma	
Saç kopartma (kökünden)		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.

2. Eğer temel bir kendine zarar verme davranışınız varsa aşağıda yer alan bu tür davranış(lar)ı işaretleyiniz.

3. Hangi yaşta?

a) İlk kez kendinize zarar verdiniz?

b) 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 oluyorsunuz?

Lütfen daire içine alınız

EVET BAZEN HAYIR

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

Lütfen daire içine alınız

1 saatten az

1-3 saat

3-6 saat

6-12 saat

12-24 saat

1 günden fazla

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

Lütfen daire içine alınız

EVET

HAYIR

BÖLÜM II: İŞLEVLER

Yönerge:

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

- Belirtilen durum size **hiç uygun değilse** "0" işaretleyiniz.
- Belirtilen durum size **kısmen uygunsa** "1" işaretleyiniz.
- Belirtilen durum size **çok uygunsa** "2" işaretleyiniz.

"Kendime zarar verdiğimde, ...		Yanıt		
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 hıncımı 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	... kaygı, hüsrân, 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 yaramın 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 sevdiklerimle aramda bir dostluk ya da akrabalık bağı simgesi oluşturmuş olurum	0	1	2
35	... sevdiğim birinin benden ayrılmasına ya da beni terk etmesine engel olmuş olurum	0	1	2
36	... fiziksel acıya katlanabileceğimi kanıtlamış olurum	0	1	2
37	... yaşadığım duygusal stresi anlamlandırmış olurum	0	1	2
38	... bana yakın birini incitmeye çalışmış olurum	0	1	2
39	... özerkliklerimi/ bağımsızlığımı ortaya koymuş olurum	0	1	2

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

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

EK: 3 Kendini gizleme ölçeği

Kendini Gizleme Ölçeği

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, size ne kadar uyduğunu ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. **Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu BOS BIRAKMAYINIZ ve en yakın seçeneği işaretleyiniz.**

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Kararsızım	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun
1. Hiç kimseyle paylaşmadığım önemli bir sırrım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Arkadaşlarımla bütün sırlarımı paylaşıyordum beni daha az severlerdi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Benimle ilgili yalnızca kendime sakladığım pek çok konu var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Bazı sırlarım bana gerçekten acı veriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Bana kötü bir şey olduğunda, bu konuyu kendime saklama eğilimindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Sık sık ortaya çıkmasını istemediğim şeyleri ortaya çıkaracağımdan korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Bir sırrı biriyle paylaşmak genellikle geri teper ve sırrı söylememiş olmayı isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Bana sorulduğunda yalan söyleyebileceğim çok özel bir sırrım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Sırlarım başkalarıyla paylaşılmayacak kadar utandırıcıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Kendimle ilgili hiç kimseyle paylaşmadığım olumsuz düşüncelerim var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK: 4 Mükemmeliyetçi düşünceler ölçeği

Aşağıda mükemmeliyetçilikle ilgili insanların aklına bazen gelebilecek cümleler sıralanmıştır. Lütfen her düşüncüyü okuyup bu düşüncenin geçen hafta boyunca aklınıza ne sıklıkta geldiğini belirtiniz. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak uygun rakamı işaretleyiniz.	Asla	Bazen	Orta Sıklıkta	Sık Sık	Her Zaman
1. Neden mükemmel olamıyorum?	0	1	2	3	4
2. Daha iyisini yapmam gerekiyor.	0	1	2	3	4
3. Mükemmel olmalıyım.	0	1	2	3	4
4. Asla aynı hatayı iki kere yapmamalıyım.	0	1	2	3	4
5. Hedeflerim üzerinde çalışmaya devam etmeliyim.	0	1	2	3	4
6. En iyi olmak zorundayım.	0	1	2	3	4
7. Daha fazlasını yapıyor olmalıyım.	0	1	2	3	4
8. Hata yapmaya tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4
9. Her zaman çok çalışmalıyım.	0	1	2	3	4
10. Ne kadar yaparsam yapayım, hiçbir zaman yeterli olmuyor.	0	1	2	3	4
11. İnsanlar benden mükemmel olmamı bekliyor.	0	1	2	3	4
12. Her zaman verimli olmalıyım.	0	1	2	3	4
13. Hedeflerim çok yüksek.	0	1	2	3	4
14. Her şey neredeyse mükemmel olsa bile, her zaman daha iyisini yapabilirim.	0	1	2	3	4
15. Mükemmel olmayı beklerim.	0	1	2	3	4
16. Bazı şeyler neden mükemmel olamıyor?	0	1	2	3	4
17. Yaptığım iş olağanüstü olmak zorunda.	0	1	2	3	4
18. Hayatımdaki her şey mükemmel olsa harika olur.	0	1	2	3	4
19. Yaptığım iş kusursuz olmalı.	0	1	2	3	4
20. İdeal olan şeyler çok nadirdir.	0	1	2	3	4
21. Yaptıklarımı ne kadar iyi yapıyorum?	0	1	2	3	4

22. Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapamam.	0	1	2	3	4
23. Kesinlikle yüksek standartlarım var.	0	1	2	3	4
24. Hedeflerimi belki de düşürmeliyim.	0	1	2	3	4
25. Aşırı mükemmeliyetçiyim.	0	1	2	3	4



EK: 5 Ölçek izinleri

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Kullanım İzni

Gelen Kutusu



Merhaba,
Sayın Bürge hocam. Ben Seda Erik. Bartın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Tez çalışmamda kendine zarar verme davranışını çeşitli değişkenler ile incelemek istiyorum. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanterinizi tezimde kullanmak için sorumlu yazar Sayın Tezan hocaya iki farklı mail adresi ile ulaşmak istedim. Fakat uzun zamandır cevap alamıyorum. Çalışmada kullanmam için izin verirseniz çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Saygılarımla

Merhaba Seda,
Elbette ölçeği tezinde kullanabilirsin.
Başarılar ve iyi çalışmalar dilerim.

Kendini Gizleme Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu



Seda Erik 23.08.2022

Alıcılar: metindeniz19



Merhaba Metin hocam. Ben Bartın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Seda Erik. Tez çalışmamda kendine zarar verme davranışı, kendini gizleme ve çeşitli değişkenlerle bir araştırma yapmak istiyorum. Kendini Gizleme Ölçeğini çalışmamda kullanmam için izin verirseniz çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Saygılarımla

Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu



Seda Erik 15.08.2022



Merhaba Sayın Gökçen hocam. Ben Seda Erik. Bartın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Tez çalışmamda üniversite öğrencileri üzerinde farklı değişkenlerle birlikte mükemmeliyetçilik kavramını çalışmak istiyorum. Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeğini çalışmada kullanmam için izin verirseniz çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Saygılarımla

Merhaba Sevgili Seda,

Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği'ni tezinde memnuniyetle kullanabilirsin. Şimdiden okumayı heyecanla bekliyorum, çalışmada başarılar diliyorum. Ekte ölçeği ve ayrıntılı bilgiyi bulabileceğin makalesini iletiyorum.

EK: 6 Etik kurul onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2200126084
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

02.12.2022

Protokol No:	2022-SBB-0556
Araştırmanın Başlığı:	Üniversite Öğrencilerinde İntihar Amaçlı Olmayan Kendine Zarar Verme Davranışı ile Kendini Gizleme Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçi Düşüncelerin Aracı Rolü
Proje Yürütücüsü:	Seda ERİK
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	23.11.2022
Karar Tarihi:	23.11.2022
Toplantı No:	27

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 23.11.2022 tarihli ve 27 numaralı toplantıda 2022-SBB-0556 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

