



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**KENDİNİ MÜKEMMELİYETÇİ GÖSTERME EĞİLİMİ İLE İNTİHAR  
DÜŞÜNCESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT, ÖZ TİKSİNME  
VE SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Elifnur ÖZDEN

Yüksek Lisans

Ankara, 2021

KENDİNİ MÜKEMMELİYETÇİ GÖSTERME EĞİLİMİ İLE İNTİHAR DÜŞÜNCESİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT, ÖZ TİKSİNME VE SOSYAL DESTEĞİN ARACI  
ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Elifnur ÖZDEN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans

Ankara, 2021

## KABUL VE ONAY

Elifnur Özden tarafından hazırlanan “Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi ile İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksınme ve Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 24.05.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Doç. Dr. Sait ULUÇ (Başkan)

---

Prof. Dr. Müjgan İnözü MERMERKAYA (Danışman)

---

Doç. Dr. Ayşe Bikem HACİÖMEROĞLU (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYINLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin / raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma ama iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “ **Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricinde YÖK Ulusal Tez Merkezi / H. Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren .... Ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

..... /..... /.....

**Elifnur ÖZDEN**

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. Şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü ve fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir\*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.  
Madde 7. 2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Profesör Doktor Müjgan İnoz Mermerkaya** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

**Elifnur ÖZDEN**

## ÖZET

ÖZDEN, Elifnur. *Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi ile İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksınme ve Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Ankara, 2021.

İntihar, her geçen gün önemi daha çok anlaşılan bir halk sağlığı problemidir. İntiharı önlemede intihar düşüncesinin oluşumunda etki eden risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ise kişinin kusurlarını gizleyerek ve olumlu yönlerini ortaya çıkarmaya çalışarak kusursuz bir kendilik sergileme çabasını ifade eder. Mevcut çalışmada, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesi ile ilişkisinde öz şefkat, öz tiksınme ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 – 58 yaş aralığında Türkiye’de üniversite eğitimi görmekte olan 519 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın amaçları doğrultusunda katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ölçeği, İntihar Düşüncesi Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Öz Tiksınme – Revize Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın hipotezlerine dayanarak oluşturulan aracı değişken modelinin test edilmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Yürütülen analiz sonucunda, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz şefkat, öz tiksınme ve algılanan sosyal desteğin aracı rolleri anlamlı bulunmuştur. Değişkenler arasındaki dolaylı etkiler incelendiğinde, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin öz şefkat ve öz tiksınme üzerinden intihar düşüncesini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bunun yanında öz şefkat ve öz tiksınmenin algılanan sosyal destek üzerinden intihar düşüncesini anlamlı şekilde yordadıkları saptanmıştır. Ayrıca, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin öz şefkat ile algılanan sosyal destek üzerinden ve öz tiksınme ve algılanan sosyal destek üzerinden intihar düşüncesini yordadığı görülmüştür. Bu bulgular kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişinin öz şefkat düzeyini düşürerek ve öz tiksınme düzeyini yükselterek algıladığı sosyal destek düzeyini düşürdüğü, azalan sosyal destek algısının ise kişinin intihar düşüncelerinin oluşmasına zemin açtığı şeklinde yorumlanmıştır.

### Anahtar Sözcükler

Kendini mükemmeliyetçi gösterme, intihar düşüncesi, öz şefkat, öz tiksınme, algılanan sosyal destek

## ABSTRACT

OZDEN, Elifnur. *Investigation of the Mediator Role of Self-Compassion, Self-Disgust and Social Support in the Relationship Between Perfectionistic Self Presentation and Suicide Ideation*, Master's Thesis, Ankara, 2021.

Suicide is a serious public health problem. In preventing suicide, understanding the risk and protective factors of suicide ideation is of great importance. Perfectionistic self-presentation refers to an effort to exhibit a perfect self by hiding one's flaws and trying to reveal its positive aspects. In this study we aimed to investigate the mediating role of self-compassion, self-disgust and perceived social support on the relationship between perfectionistic self-presentation and suicide ideation. The sample of this study consisted of 519 Turkish university students between the ages of 18 and 58. For the purpose of the study, Demographic Information Form, Perfectionistic Self Presentation Scale, Suicide Ideation Scale, Self-Compassion Scale, Self-Disgust Revised Form and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support were applied to the participants. The Structural Equation Model Analysis was carried out in order to test the mediation model which was created based on the hypotheses of the study. The model testing revealed that the mediating role of self-compassion, self-disgust and perceived social support on the relationship between perfectionistic self-presentation and suicide ideation was significant. Furthermore, as a result of the examination of indirect effects between variables, it was found that perfectionistic self-presentation significantly predicts suicide ideation through self-compassion and self-disgust. In addition, self-compassion and self-disgust significantly predict suicide ideation through perceived social support. Moreover, perfectionistic self-presentation significantly predicts suicide ideation both through self-compassion and perceived social support and self-disgust and perceived social support. These findings have interpreted as perfectionistic self-presentation reduces perceived social support by reducing self-compassion and enhancing self-disgust, and reduction in perceived social support leads to suicide ideation.

### Keywords

Perfectionistic self-presentation, suicide ideation, self-compassion, self-disgust, perceived social support

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI</b> .....	ii
<b>ETİK BEYAN</b> .....	iii
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	iv
<b>ÖZET</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vi
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	ix
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	x
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	2
<b>1.1. KENDİNİ MÜKEMMELİYETÇİ GÖSTERME</b> .....	2
1.1.1. Mükemmeliyetçilik.....	2
1.1.2. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme.....	3
<b>1.2. İNTİHAR DÜŞÜNCESİ</b> .....	6
1.2.1. Üç Aşama Teorisi .....	8
1.2.2. Kişiler Arası Psikolojik Teori .....	9
1.2.3. İntihar Düşüncesini Yordayan Faktörler.....	10
<b>1.3. ÖZ ŞEFKAT</b> .....	12
<b>1.4. ÖZ TİKSİNME</b> .....	15
1.4.1. Tiksinme .....	15
1.4.2. Öz Tiksinme .....	18



<b>1.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK</b> .....	20
<b>1.6. DEĞİŞKENLERİN BİRBİRLERİ İLE İLİŞKİLERİ</b> .....	22
1.6.1. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve İntihar Düşüncesi...	22
1.6.2. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve Öz Şefkat .....	24
1.6.3. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve Öz Tıksınma .....	25
1.6.4. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve Sosyal Destek .....	27
1.6.5. İntihar Düşüncesi ve Öz Şefkat .....	28
1.6.6. İntihar Düşüncesi ve Öz Tıksınma .....	29
1.6.7. İntihar Düşüncesi ve Sosyal Destek.....	30
1.6.8. Öz Şefkat ve Öz Tıksınma .....	32
1.6.9. Öz Şefkat ve Sosyal Destek .....	33
1.6.10. Öz Tıksınma ve Sosyal Destek .....	34
<b>1.7. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER</b> .....	35
<b>2. BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....	38
<b>2.1. ÖRNEKLEM</b> .....	38
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b> .....	40
2.2.1. Demografik Bilgi Formu .....	41
2.2.2. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ölçeği (KMGÖ) .....	41
2.2.3. İntihar Düşüncesi Ölçeği .....	42
2.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....	43
2.2.5. Öz Anlayış Ölçeği .....	44
2.2.6. Öz Tıksınma Ölçeği - Revize .....	45
2.2.7. Yaşamın Anlamı Ölçeği .....	46
<b>2.3. İŞLEM</b> .....	47
<b>2.4. VERİLERİN ANALİZİ</b> .....	48
<b>3. BÖLÜM: BULGULAR</b> .....	49

3.1. VERİLERİN ANALİZE UYGUNLUĞUNUN TEST EDİLMESİ .....	49
3.2. TEMEL DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ .....	50
3.3. KORELASYON ANALİZİ BULGULARI .....	51
3.4. ÖNERİLEN MODELİN VERİYE UYUMUNUN TEST EDİLMESİ ....	52
3.5. SON MODELİN ANALİZ BULGULARI .....	54
4. BÖLÜM: TARTIŞMA .....	57
4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ .....	57
4.2. MODEL ANALİZİ BULGULARINA DAYANARAK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ DOLAYLI ETKİLERİN TARTIŞILMASI .....	62
4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER .....	69
4.3. ARAŞTIRMANIN ÖNLEYİCİ ÇALIŞMALAR İÇİN KLİNİK DOĞURGULARI .....	72
SONUÇ .....	75
KAYNAKÇA .....	76
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU .....	95
EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ .....	96
EK 3. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU .....	97
EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	99
EK 5. KENDİNİ MÜKEMMELİYETÇİ GÖSTERME ÖLÇEĞİ .....	101
EK 6. İNTİHAR DÜŞÜNCESİ ÖLÇEĞİ .....	103
EK 7. ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ .....	105
EK 8. ÖZ TİKSİNME ÖLÇEĞİ .....	108
EK 9. ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ .....	110
EK 10. YAŞAMIN ANLAMI ÖLÇEĞİ .....	112

**TABLULAR DİZİNİ**

<b>Tablo 1.</b> Örneklemin Demografik Özellikleri .....	39
<b>Tablo 2.</b> Araştırmadaki Temel Değişkenlerin Betimleyici Özellikleri .....	50
<b>Tablo 3.</b> Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri .....	52
<b>Tablo 4.</b> Önerilen ve Düzeltilen Modellerin Uyum İndeksleri .....	53
<b>Tablo 5.</b> Dolaylı Etkilerin Regresyon Katsayıları ve Güven Aralıkları .....	56

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Araştırma Modeli .....	37
Şekil 2. Model 1 .....	54
Şekil 3. Doğrudan Etkilerin Regresyon Katsayıları .....	56

## GİRİŞ

İntihar, dünya genelinde genç yaştaki ölümlerin önemli nedenlerin biridir. İntihar girişiminin ölüm riski çok yüksek bir sağlık problemi olması sebebiyle ölüm riskini azaltmanın en etkili yolu intihar girişimini önleyici çalışmalar yapmaktır. Klonsky ve May (2015) intihar girişiminin, düşünceden eyleme uzanan aşamalı bir süreç olduğunu savunmaktadırlar. Bu nedenle intihar düşüncesinin öncülü olan psikolojik problemleri ve kişilik özelliklerini belirlemek intihar girişimlerini önlemede önemli bir yere sahiptir. İntihar düşüncesinin oluşum süresinde birçok faktörün etkileşimi rol oynamaktadır. Bu nedenle intihar düşüncesini araştırırken koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin birlikte değerlendirilmesi önemlidir. Bu çalışmada intihar düşüncesini yordayan faktörler kapsamlı bir şekilde ele alınmaya çalışılmıştır.

Mükemmeliyetçilik, psikoloji literatüründe elli yılı aşkın süredir çalışılan önemli bir kişilik özelliğidir. Bu çalışmanın ana değişkenlerinden biri olan kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ise psikoloji literatüründe nispeten yakın zamanda tanımlanmış ve araştırılmaya başlanmış bir tür mükemmeliyetçi kişilik örüntüsüdür. Kendini mükemmeliyetçi göstermenin, mükemmeliyetçilikten farklılaşan yönü bu kişilerin mükemmeliyetçi kişiler gibi mükemmel olma itkisiyle değil yalnızca mükemmel görülme itkisiyle hareket ediyor olmalarıdır. Bu nedenle kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi olan kişilerin dışarıya gösterdikleri mükemmel imaj ile kendilerine dair olan mükemmel olmama algıları bir araya geldiğinde kendini mükemmeliyetçi göstermenin mükemmeliyetçilikten daha yıkıcı sonuçlar doğurabilecek bir kişilik özelliği olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada kendini mükemmeliyetçi göstermenin intihar düşüncesi üzerindeki etkisi öz şefkat, öz tikslenme ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin aracı rolleri dikkate alınarak incelenecektir.

# 1. BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. KENDİNİ MÜKEMMELİYETÇİ GÖSTERME

#### 1.1.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, 1950’li yıllardan bu yana psikoloji alanında pek çok araştırmacı tarafından incelenmiş bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçiliğin tanımı ilk olarak Kaven Horney (1950) tarafından “gerekliliğin zorbalığı” şeklinde yapılmıştır. Horney, gerekliliklerin kişilerin duygusal ya da fiziksel durumuna bakmaksızın kişiyi her alanda mükemmel olmaya zorladığını, bazen bir alanda birden fazla gerekliliğin birbiriyle çakışabildiğini ve her zaman kişide gerginlik hissine neden olduğunu açıklamıştır. Ayrıca Horney’e göre mükemmeliyetçilik kişinin istek, duygu ve düşüncelerindeki doğallığı zedelemektedir. Horney’in ilk tanımlamasından sonra psikoloji alanındaki birçok farklı kuramcı tarafından mükemmeliyetçiliğin farklı tanımları yapılmıştır. Baufman ve Bergler (1955) mükemmeliyetçiliği süpergonun baskısından kurtulmaya çalışan egonun kullandığı savunma mekanizmalarından biri olarak tanımlamıştır. Adler (1956) ise mükemmeliyetçiliğin aşağılık duygusundan kaynaklanan güvensizlik hissi ile ilişkili olduğunu savunmuştur. Adler’e göre mükemmeliyetçi kişilerde güvensizlik duygusu kişinin hayali bir yaşam planına, ideal bir benliğe ve prensiplere sıkı sıkıya bağlanmasına neden olmaktadır. Kişi, temelde aşağılık duygusunu nötralize edebilmek için kendisine ulaşılması imkânsız hedefler koymaktadır. Hollender (1965) klinik deneyiminde karşılaştığı mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini anlatırken; işlerinde önem sıralaması yapamadıklarını, küçük detaylarla vakit kaybettiklerini, genellikle yalnız çalışmak zorunda kaldıklarını, mesleklerinde ilerleyemediklerini ve kendi koydukları hedeflere ulaşamadıkları

için genellikle depresif olduklarını belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik Ellis (1962) tarafından akılcı olmayan bir inanç olarak tanımlanmıştır. Ellis'e göre mükemmelliğe ve kesinliğe yer olmayan, ihtimaller ve şans üzerine kurulu bir dünyada yaşarken kişilerin sorunlarına mükemmel çözümler bulmak zorunda olduklarına inanmaları akıldışıdır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin kendisi kişinin çözüm yöntemlerini kısıtladığı için kişinin mükemmeliyetçi olmayan bir kişiye göre daha az "mükemmel" bir sonuç elde etmesine neden olmaktadır. Mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir kavram olarak ilk defa Hewitt ve Flett (1991) tarafından tanımlanmıştır. Hewitt ve Flett daha önce tek boyutlu olarak incelenen mükemmeliyetçiliğin kişisel ve sosyal olmak üzere farklı alanlarda değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüşler ve mükemmeliyetçiliğin üç ayrı boyutunu tanımlamışlardır. İlk alt boyut olan "Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik" kişinin kendi kendine mükemmeliyetçi standartlar koyması ve kendi kendinin bu standartlara uyup uymadığını denetlemesi hatta uymadığı durumda kendini cezalandırmasıdır. İkinci alt boyut olan "Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik" kişinin kendisi için değerli olan yakınlarını gerçekçi olmayan mükemmeliyetçi değerler ile değerlendirmesidir. Üçüncü alt boyut olan "Başkalarınca Belirlenen Mükemmeliyetçilik" kişilerin kendileri için önemli olan yakınları tarafından belirlenen mükemmeliyetçi standartlara uyma çabasını ifade etmektedir. Kişi üçüncü durumda, yakınlarının gerçekçi olmayan beklentilerinin olduğu, bunlardan dolayı acımasızca eleştirildiği ve üzerinde baskı kurulduğunu hisseder. Mükemmeliyetçilik, uzun yıllardır psikoloji alanında çalışılan bir konu olmasının yanında mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutunun da son yıllarda özellikle gençler arasındaki artış göstermiş olması (Curran ve Hill, 2019) mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının araştırılmaya devam edilmesini anlamlı kılmaktadır.

### **1.1.2. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme**

Kendini mükemmeliyetçi gösterme, Hewitt ve arkadaşları tarafından (2003) başkalarına mükemmel görünme arzusu ile belirli biçimsel bir kişilik özelliği

olarak tanımlanmıştır. Alan yazında görece yeni tanımlanmış olan kendini mükemmeliyetçi gösterme kavramı mükemmeliyetçi kişilik özelliğinden farklı bir yapı olarak değerlendirilmelidir. Mackinnon ve Sherry (2012) kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimini mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin bir karakteristik adaptasyonu olarak değerlendirmiştir. Kişilik özellikleri, değişen zaman ve koşullarda tutarlılık gösteren özelliklerken karakteristik adaptasyonlar kişiliğin motivasyona ve algılara göre değişiklik gösterebilen, kültürel ve çevresel faktörlerden daha çok etkilenen bir boyutu olarak tanımlanmaktadır (McAdams ve Pals, 2006). Kendini mükemmeliyetçi göstermenin, mükemmelliğini başkalarına sunma ve kusurlarını başkalarından gizleme ihtiyaçlarına işaret eden üç alt boyutu tanımlanmıştır. Bunlardan ilki kişinin başarılarını, becerilerini, sosyal ilişkilerinin ve ahlaki tutumlarını ön plana çıkararak kendisini kusursuz bir imajla tanıtmaya çalıştığı Mükemmeliyetçi Öz-Tanıtmı'dır. İkinci boyutu ise kişinin başkalarınca kınanacağını düşündüğü, zayıflık ya da kusur olarak algıladığı özelliklerini aktif olarak gizlemeye çalışması olarak tanımlanan Kusur Saklama'dır. Üçüncü alt boyut kusurların sözel olarak ifade edilmemesine dayanan Kusuru Açığa Vurmama alt boyutudur. Hata yaptığında bunu kabul etmemek bir tür kusuru açığa vurmama davranışıdır (Hewitt ve ark., 2003). Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kendini gizleme (self concealment) (D'Agata ve Holden, 2018) ve kendini susturma (self silencing) (Schrack, Sharp, Zvankovic ve Reifman, 2012) ile yüksek oranda ilişkili olduğu saptanmıştır. Ancak kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi bu iki kavramdan farklılık göstermektedir. Kendini gizleme ve kendini susturma kişinin benliğine dair olumsuz gördüğü yanlarını ve sorunlarını yakınlarından gizleme çabası iken kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi benliğin olumsuz yanlarını gizleme davranışlarının yanı sıra olumlu yanlarını ön plana çıkarmaya yönelik aktif çabayı da içermektedir.

Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi, mükemmeliyetçiliğe oranla görece yeni tanımlanmış bir yapıdır. Bu nedenle kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin mükemmeliyetçi kişilik yapısından ne şekilde ayrıştığının



netleştirilmesi önemlidir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi mükemmeliyetçilikten farklı olarak; mükemmel olmayı değil mükemmel görünmeyi içermektedir. Diğer bir deyişle; mükemmeliyetçi kişiler hem kendileri hem de çevrelerindeki kişiler için mükemmel olmayı bir gereklilik olarak görürken kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi olan kişiler için önemli olan mükemmel olmak değil başkaları tarafından mükemmel görülmektir. Dolayısıyla, mükemmeliyetçiliğin hem oluş hem de görünüş açısından mükemmel olmayı esas alması bakımından kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimini de içerdiği söylenebilir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ise bir kişilik yapısı olarak mükemmeliyetçiliğin sadece dışarıya karşı görünüş kısmını içermektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi, mükemmeliyetçiliğin terapötik ilişki dahil kişilerin insanlar arası ilişkilerini nasıl etkilediğini ve hangi şekillerde uyumsuzluğa yol açtığına incelenmesi için önemli bir yapıdır. Ayrıca, mükemmeliyetçilikten farklı olarak kişinin kendisine dair algısı ile dışarıya yansıttığı imajın farklılığına dayanan bir yapı olduğu için doğuracağı sonuçların mükemmeliyetçi kişilik yapısından daha olumsuz olduğu tahmin edilmektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile benlik ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişilerin belirli bir benlik imajı oluşturma hedefleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Hadden, Øverup ve Knee, 2014; Nepon, Flett ve Hewitt, 2016). Bu ilişki, kişilerin akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri ve kendini geliştirme gibi farklı alanlarda sergiledikleri benlik imajı hedefleri için geçerlilik göstermektedir. Ayrıca, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi olan kişiler bu alanlarda benlik imajı oluşturmakla alakalı ruminasyon yapmakta, imajlarını korumak konusunda sürekli bir endişe hali içinde bulunmaktadırlar (Nepon ve ark., 2016). Kişinin kendi kendilik değerine (self worth) dair sağlam bir hissinin olmasının benlik imajı oluşturmak ve bunu korumakla alakalı ihtiyaçları ortadan kaldıracağı düşünülmektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişinin sevmeye ve takdir edilmeye değer olduğunu ispat etme ihtiyacı (Flett, Besser ve Hewitt, 2014) ve kusurluluk şemasıyla (Ko, Hewitt, Cox, Flett ve Chen, 2019) ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda; kendini mükemmeliyetçi gösterme çabasının kişilerin kendilik değerlerini kanıtlama çabalarıyla ilişkili olabileceği

düşünülmektedir. Bu düşünce ile paralel olarak Hewitt ve arkadaşları (2003) benlik saygısı ve kendini mükemmeliyetçi gösterme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermişlerdir.

Alan yazında kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimine dair çalışmalar oldukça az sayıdadır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişinin hem kendi benliği hem de sosyal çevresi ile olan ilişkilerini zedeleyerek olumsuz sonuçlara yol açtığı düşünülmektedir. Bu çalışmada kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin hem benliğe yönelik hem de sosyal ilişkilere yönelik olumsuz sonuçlarının intihar düşüncesi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 1.2. İNTİHAR DÜŞÜNCESİ

İntihar, sağlık örgütlerinin gün geçtikçe daha çok önem verdiği halk sağlığı problemleri arasında yer almaktadır. Genç yaşta ölümlerin önemli nedenleri arasında intihar görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünya genelinde her yıl ortalama 800.000 kişinin ölümünün intihar kaynaklı olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca 24 – 29 yaş arası genç nüfusun ölüm nedenleri arasında trafik kazalarından sonra ikinci sırada intihar nedeni gelmektedir (World Health Organization [WHO], 2014). Ülkemizde de her yıl TÜİK tarafından açıklanan ölüm verileri en son 2019 yılında yayınlanmıştır. Bu veriler idari kayıtlara gecikmeli yansıyan yeni verilerin eklenmesi nedeniyle bir yıl gecikmeli olarak açıklanmaktadır. TÜİK ölüm nedeni verilerine göre 2018 yılında ölümlerle sonuçlanan intihar sayısı 2463 kişi olarak kayıtlara geçmiştir. Bu sayının cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde intihar sonucu ölenlerin 1866'sının erkek, 597'sinin kadın olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2018) erkeklerin intihar kaynaklı ölme oranlarını kadınlara oranla %75 daha fazla olduğunu

açıklamaktadır. Ülkemizde intihar kaynaklı ölümlerin cinsiyete göre dağılımı Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklaması ile paralellik göstermektedir.

İstatistik kurumlarından elde edilen veriler, ölümlerle sonuçlanan intihar girişimlerine dair bilgi edinmemizi sağlamaktadır. Bu bilgiler bize intihar konusunun, toplumsal açıdan önemine ve akademik olarak neden araştırılması gerektiğine dair fikir vermektedir. Ancak, intihar araştırmaları yürütülürken; sonuçlanmış intiharlar kadar intihar düşüncelerinin de dikkate alınması önemlidir. Klonsky ve May (2014), intiharın risk faktörlerini araştırırken takip edilmesi gereken yapının “düşünceden eyleme” şeklinde olması gerektiğini ileri sürmüştür. İntihar riski faktörleri belirlenirken intihar düşüncesini yordayan faktörler, intihar girişimlerini yordayan faktörler ve her ikisini birden yordayan faktörler şeklinde sınıflandırılmalıdır. “Düşünceden eyleme” bakış açısı başta Üç Aşama Teorisi olmak üzere intihar girişimlerini anlamlandırmak için tasarlanmış birçok modele teorik arka plan sağlamıştır. İntihar düşüncelerinin sorgulanması ve araştırılması, intihar girişimlerini ve intihar kaynaklı ölümleri önlemede en önemli basamak olarak görülmektedir. Bilimsel araştırmaların yanı sıra psikoterapi sürecinde de klinik psikologların, danışanlarının intihar düşüncelerini sorgulaması gerektiği, fikir birliğine bağlanmış bir kanıdır. İntiharı sorgulamanın, intihar düşüncelerini doğurması ihtimaline dayanarak intiharı gündeme getirmemek, danışanın intihar girişiminde bulunma riskini anlamaya engel olacaktır. Hollanda örneğinde yaklaşık beş bin katılımcıyla yapılan boylamsal bir araştırmada, ilk ölçümde intihar düşünceleri olduğunu bildiren kişilerin, iki yıl sonra %31'i hala intihar düşünceleri olduğunu ve sadece %7.4'ü bu süre içerisinde intihar girişiminde bulduklarını rapor etmişlerdir (Have ve ark., 2009). Bunun yanında ülkemizde yapılan yakın zamanlı bir çalışmada intihar düşüncesinin lise ve üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğu bulunmuştur. Eskin (2017) tarafından Aydın ilinde 2000'den fazla lise ve üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların üçte birinden fazlasının yaşamları boyunca en az bir kez intihar etmeyi düşündükleri bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, intihar düşünceleri liseli gençler

arasında üniversiteli gençlere nispeten daha yaygındır. İntihar düşüncesinin ve intihar girişimlerinin gençler arasında yaygın oluşu bu alanda çalışmalar yapmanın önemini ortaya koymaktadır. İntihar düşüncesinin oluşumundan intihar girişimine kadar ilerleyen süreçte etkili olan risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri tespit etmeye yönelik yapılan araştırmaların bulgularına dayanarak intihar sürecini açıklayabilmeyi hedefleyen modeller oluşturulmuştur. Aşağıda intihar sürecini açıklamak için kullanılan ve mevcut araştırma ile ilişkili görülen iki farklı teori tanıtılmıştır.

### 1.2.1. Üç Aşama Teorisi

Klonsky ve May (2015) intiharda “düşünceden eyleme” sistemini temel alarak intihar girişimini üç aşamadan oluşan bir süreç olarak açıklamışlardır. Üç Aşama Teorisine göre intiharın ilk aşaması intihar düşüncelerinin oluşmasıdır. İntihar düşünceleri bireydeki “ıstırap” hissiyle başlar. Burada bahsedilen ıstırap sadece psikolojik ya da duygusal kaynaklı değildir. Yazarlara göre deneyimlenen ıstırapın her türüsü farklı bireylerde intihar düşünceleri doğurabilir. Ancak, fiziksel ya da psikolojik ıstırap tek başına intihar düşüncesini yordamamaktadır. Üç aşama teorisine göre intiharın ilk aşaması olan intihar düşünceleri, ıstırap duyan kişinin aynı zamanda umutsuzluk da yaşadığı durumda ortaya çıkmaktadır. İntihar girişimi ile sonlanan süreçte ikinci aşama kişinin düşüncesinin yoğun ya da orta dereceli olması ile belirlenmektedir. Teoriye göre ıstırap ve umutsuzluk içindeki kişi, eğer hayatında herhangi bir “bağlılık” yoksa intihar düşünceleri güçlenmektedir. Burada kullanılan bağlılık terimi, sadece kişiler arası bağlılıkları değil; bireyi, yaşadığı hayata yatırım yapmaya devam etmeye teşvik eden her türlü anlam arayışını ifade etmektedir. İntihar düşüncesi olan bireyi, hayatına devam etmeye teşvik edebilecek kişiler, işler ya da hedefler intihar girişimlerinde bulunmaktan alıkoyabilmektedir. Fiziksel, duygusal ya da psikolojik ıstırap içindeki kişinin hayatında anlam

attettiği bir bağıllığı yoksa intihar düşüncesi yoğunlaşmaktadır. Dolayısıyla, anlamlı bağların bulunması intihar düşüncesine karşı koruyucu bir faktörken, anlamlı bağlara sahip olmama bir risk faktörü olarak görülmektedir. Üçüncü aşama, yoğun intihar düşünceleri olan kişilerin intihar girişiminde bulunma kapasitesine göre şekillenmektedir. Yazarlara göre, yoğun intihar düşüncesi olan bir kişinin intihar girişiminde bulunup bulunmayacağı bireyin genetik yatkınlığı, acıya ve korkuya dair alışkanlıkları ve pratik olarak intihar eylemini gerçekleştirebilme yetilerine bağlı olarak değişmektedir. Dhingra, Boduszek ve O'Connor (2015) intihar girişiminde bulunmuş kişiler ile intihar düşünceleri olan fakat intihar girişiminde bulunmamış kişileri birbirleri ile kıyaslayarak bu iki grup arasındaki farklılıkları araştırmışlardır. Araştırma bulguları Üç Aşama Teorisi ile uyumlu olarak intihar girişiminde bulunmuş kişileri farklılaştıran faktörlerin ölümden korkmamak, dürtüsellik ve daha önce intihar davranışlarına maruz kalmak olduğunu göstermiştir.

### **1.2.2. Kişilerarası Psikolojik Teori**

İntiharda Kişilerarası Psikolojik Teoriye (Joiner, 2005) göre intihar düşüncesinin ya da isteğinin ortaya çıkmasında kişinin aidiyet duygusunun engellenmiş olması ve umutsuzluk hisleri etkili olmaktadır. Ancak bu duygular intihar düşüncesinin oluşmasını tek başına yordamamaktadır. Kişilerarası Psikolojik Teoriye göre umut ve aidiyet duyguları zedelenmiş kişide başkalarına yük olduğuna dair düşüncelerinin gelişmesi ile birlikte intihar düşünceleri ortaya çıkmaktadır. Kişinin intihar düşüncesinin intihar girişimine dönüşmesinin ise bu iki faktörün yanında kişinin intihar eylemini gerçekleştirebilme yetisinin olmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. İntihar eylemini gerçekleştirme yetisi ile kast edilen kişinin fiziksel acıya toleransının yüksek olması ve travmatik deneyimlerinin olması gibi yatkınlık faktörleridir (akt. Ma, Batterham, Calear ve Han, 2016). Khazem ve Anestis (2016) intihar düşüncesi geçmişi olan, intihar

girişimi geçmiş olan ve geçmişte ne intihar düşüncesi ne de intihar girişimi olmamış katılımcılarla Kişilerarası Psikolojik Teoriyi test eden bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, engellenmiş aidiyet ve algılanan umutsuzluk seviyeleri, kontrol grubu olan ne intihar düşüncesi ne de intihar girişimi geçmiş bulunmayan kişilere göre intihar düşünceleri olan ya da intihar geçmiş bulunan kişilerde yüksek bulunmuştur. Fakat intihar girişimi geçmiş olan ve intihar düşüncesi olan katılımcılar arasında aidiyet ve umutsuzluk değerlerinde farklılaşma görülmemiştir. İntihar düşünceleri olan grup ile intihar geçmiş olan grup arasındaki tek farklılık, kişinin hayatı boyunca acı veren olaylara tanık olması ölçeğinde ortaya çıkmıştır. Teoriyle uyumlu olarak, kişinin acı veren yaşam deneyimlerinin seviyesi intihar girişimlerinin yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kişilerarası Psikolojik Teori'ye dayanarak yapılan bir başka çalışmadaysa intihar eylemini gerçekleştirebilme yetisinin, intihar düşüncesi olan kişiler ile intihar girişiminde bulunmuş kişiler arasında sadece öz bildirim ölçeklerinde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışmada, bu iki grup arasında psikofizyolojik ölçümlerde bir farklılık gözlemlenmemiştir. Dolayısıyla, bireyin korkusuzluğundan ziyade kendisini ne kadar korkusuz gördüğü intihar girişimi risklerini belirlemede daha etkili bir faktör olarak görülmüştür (Smith, Curkowitz, Poindexter, Hobson ve Cohen, 2010).

### **1.2.3. İntihar Düşüncesini Yordayan Faktörler**

Bireyde intihar düşüncelerinin oluşması, intihar girişimlerini açıklayan birçok modelde intiharın ilk basamağı olarak kabul edilmektedir. İntihar düşüncelerinin hangi özelliklere sahip bireylerde diğerlerine göre daha sık görüldüğünü araştıran çalışmalar, önleyici programların düzenlenmesinde yüksek öneme sahiptir. Telefon anketi yöntemi kullanılarak 2000'den fazla katılımcı ile yapılan bir çalışma ile normal popülasyonda intihar düşüncesini yordayan önemli risk faktörleri olarak; psikiyatrik rahatsızlıklar, özellikle depresyon ve kaygı

bozuklukları belirtileri, aşağılanma, düşmanlık, uykusuzluk, boşanma ve işsizlik bulunmuştur (Lee ve ark., 2010). Genel popülasyonda intihar düşüncesini yordayan faktörleri incelemek için yapılan, altı farklı ülkeden alınan verilerin incelendiği bir başka araştırmada, depresyon belirtilerinin seviyesi ve başkaları tarafından gösterilen ilgilinin azlığı ile intihar düşüncesi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bunun yanında, kadınlar için bir zorlukla karşılaştıklarında yardım alamamaları intihar düşüncesi ile ilişkili iken, zorlukla karşılaşan erkeklerde bu ilişki görülmemiştir (Casey ve ark., 2006). Duygu düzenleme stratejilerinin intihar ile ilişkisini Kişilerarası Psikolojik Teori kapsamında inceleyen bir çalışmada, olumsuz durumlara karşı toleransı daha düşük olan ve olumsuz duygulanım sonucu aniden tepkisellik gösterebilen kişilerin yüksek intihar düşüncesi, arzusu gösterdiği görülürken, aynı grubun intihar eylemini gerçekleştirebilme yetisinin düşük olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, duygu düzenleme stratejilerinin yetersiz oluşu bireyin intihar düşüncelerini artırabilirken intihar girişiminde bulunma riskini azaltarak intihar üzerinde çelişkili bir etki yaratmaktadır (Anestis, Bagg, Tull ve Joiner, 2011). İleri yaşlı kişiler arasında intihar düşüncelerini yordayan faktörlerin incelendiği bir araştırma sonucunda düşük sosyal destek, depresyon öyküsü, güncel depresyon ve kaygı bozukluğu belirtileri ve dini pratiklerde bulunmama intihar düşünceleri üzerinde etkili özellikler olarak görülmüştür (Almeida ve ark., 2012). Depresyon belirtileri ve duygu düzenleme stratejilerinin doğru kullanılmamasının intihar düşünceleri ile ilişkisinin olup olmadığını test eden benzer araştırmaların yanında, depresyon görülen her kişide intihar düşüncesinin bulunmaması araştırmacıları duygudurum bozuklukları ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemeye sevk etmiştir. Bu ilişkiyi araştıran Rajappa, Gallagher ve Miranda (2012) bireyin umutsuzluk düzeyinin duygu düzenleme stratejilerinin etkin kullanılmaması ile intihar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. İntihar düşünceleri olan fakat girişimde bulunmamış kişiler ile intihar düşüncesi olmayan kişilerin kıyaslandığı, ulusal madde kötüye kullanım anketlerine dayanan bir çalışmada, geçmiş yıllarda alkol kötüye kullanımı ve kaygı bozukluğu belirtileri göstermenin bu iki grup arasında önemli bir fark teşkil ettiği bulunmuştur (Gunn, Lester ve McSwain, 2011).

İntihar, gün geçtikçe önemi artan bir toplum sağlığı problemi olması nedeniyle ulusal ve uluslararası alan yazında yaygın şekilde incelenen bir konudur. Günümüze kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde intihar düşüncesinin oluşumunda farklı psikopatolojiler, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar, stres verici yaşam olayları ve işlevsiz baş etme stratejileri gibi birçok farklı etkenin rol oynadığı görülmektedir. İntihar düşüncesi üzerinde etkili olan faktörlerin çeşitliliği, intihar düşüncesini araştıran çalışmaların koruyucu ve risk etmenlerini birlikte barındıracak şekilde kapsamlı araştırmalar olması gerektiğini göstermektedir. Mevcut araştırmada, intihar düşüncesi öz şefkat ve algılanan sosyal destek gibi koruyucu faktörler ile kendini mükemmeliyetçi gösterme ve öz tikslenme gibi risk faktörlerini içeren kapsamlı bir model ile test edilecektir.

### 1.3. ÖZ ŞEFKAT

Öz şefkat kavramı psikoloji literatürüne Neff (2003a) tarafından tanıtılmıştır. Psikoloji literatüründe yakın zamanda yer bulmuş bu kavram aslında doğu felsefesinde köklü bir yere sahiptir. Budist öğretilerde, bütün varlıklara karşı sahip olunması gereken şefkatin bir parçası olarak kişinin kendine karşı öz şefkatli olması salık verilmiştir (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997). Fromm (1963) da benzer bir şekilde “kendini sevme” kavramını, İncil’de geçen “Kendini sevdiğin gibi komşunu sev.” ilkesini alıntılıyarak açıklamıştır. Neff (2003a) öz şefkati, kişinin kendi acılarını fark edebilmesi, acılarına karşı yargılayıcı olmaması, acıları karşısında hislenmesi, acılarını, hatalarını ve yetersizliklerini insan olmanın bir parçası olarak görmesi ve acılarını nezaketle dindirmeyi arzulaması olarak tanımlamaktadır. Öz şefkat kavramının Neff (2003a) tarafından üç alt boyutu tanıtılmıştır, bunlar; öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutlarıdır. İlk alt boyut olan öz-sevecenlik, kişinin deneyimleri sonrasında kendisini acımasızca



eleştirmemesidir. İkinci alt boyut olan paylaşımların bilincinde olma, kişinin deneyimlerini sadece onun başına gelen bireysel felaketler olarak görmek yerine, bunlara insan olmanın doğası gereği ortaya çıkan, başka birçok kişinin de başına gelebilecek olaylar olarak yaklaşmasıdır. Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunu kişinin kendi hatalarını ya da zayıflıklarını örtmek için kullandığı bir savunma mekanizması olarak değerlendirmek önemli bir yanlış anlaşılmaya sebep olmaktadır. Paylaşımların bilincinde olma kişinin, her insan gibi kendisinin de sınırlılıkları olan, mükemmel olmayan bir canlı olduğunu kabul etmesinden ileri gelmektedir. Öz şefkat, kişinin eksikliklerini kendinden saklamamasını, dolayısıyla kendisini daha açık bir şekilde değerlendirebilmesini sağlamaktadır. Yakın zamanda yapılmış deneysel bir çalışma bu duruma bilimsel bir netlik getirmiştir. Araştırmanın sonuçları katılımcılara öz şefkat düzeylerini artırıcı müdahalede bulunulduğunda öz saygılarına zarar veren deneyimlerini daha açık bir şekilde aktarmaya cesaret edebildiklerini göstermiştir (Dupasquier, Kelly, Moscovitch ve Vidovic, 2020). Bunun yanında öz şefkat ve otantiklik (autenticity) arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada öz şefkat ile otantikliğin olumlu ilişki içinde olduğu, öz şefkati artırıcı müdahalede bulunan katılımcıların kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde otantiklik bildirdiği ve öz şefkatin kişilerin otantiklik düzeyinin bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Zhang ve ark., 2019). Bilimsel çalışmalar göz önüne alındığında öz şefkatin bireylerin hatalarını örtmekten ziyade kendilerine karşı daha açık olmalarını desteklediği söylenebilir. Neff (2003a) bunun yanında öz şefkatin kendine acıma (self-pity) ile de karıştırılmaması gerektiğini belirtmiştir. Kendine acıyan bireyin sadece kendi acısına odaklandığı ve diğer insanların da benzer sorunları olabileceğini unuttuğu düşünüldüğünde bu durumun öz şefkatin “paylaşımların bilincinde olma” boyutuyla örtüşmediği görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar öz şefkatin bencillikten ayrı tutulması gerektiğini göstermektedir. Araştırma bulgularına göre öz şefkat düzeyinin yüksek olması, kişinin kendi kusurlarını kabullendiği gibi romantik partnerinin ya da yakın çevresindeki insanların da kusurlarını kabullenmesini yordamaktadır (Zhang, Chen ve Tomova Shakur, 2019). Kendi kusurlarına karşı müsamahakâr olan birey, çevresine karşı da aynı şekilde yaklaşabilmektedir. Bunun yanında öz

şefkatin diğerkâmlıkla ilişkisini araştıran bir çalışmada başkalarına yardım etme davranışlarının bireylerin öz şefkat düzeylerini artırdığı gösterilmiştir (Breines ve Chen, 2013). Öz şefkat ile öz güvenin kıyaslandığı bir çalışmada ise öz güvenin narsisizm ile ilişkili olduğu fakat öz şefkatin ilişkili olmadığı gösterilmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Öz şefkatin üçüncü alt boyutu ise bilinçliliktir. Kişi, bilinçlilik sayesinde deneyimlerini yaşarken hem onları kendisinden tamamen ayırık tutmasının hem de onları kendi öz benliğini belirleyen yapı taşları olacak kadar onlarla özdeşleşmesinin önüne geçer. Bilinçlilik, kişinin deneyimlerinin, düşüncelerinin, hislerinin farkında olmasıdır. Bu üç alt boyut birbirinden farklı fakat birbirini tamamlayan kavramlardır. Bilinçlilik sayesinde kişi işlevsel olmayan tutum ve davranışları ile kendisi arasına belli bir mesafe koyarak onları saptayabilmektedir. Öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma ise kişiye duygusal bir güvenlik alanı sağlayarak işlevsel olmayan düşünce ve davranış örüntülerini değerlendirebilmesine olanak sağlamaktadır.

Öz şefkat, psikoloji literatüründe yakın zamanda tanımlanmış olmasına rağmen pozitif psikolojik işlevsellik özellikleri olarak görülen birçok kavram ile ilişkisi bilimsel çalışmalar ile ortaya koyulmuştur. Örneğin öz şefkatin mutluluk, iyimserlik, pozitif duygulanım, bilgelik, kendi kişisel gelişimi için inisiyatif alabilme, merak, keşif, uyumluluk, dışa dönüklük ve dürüstlük (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2006) ve yaşam doyumu (Yang, Zhang ve Kou, 2016) ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Psikoloji literatürüne girişi Amerikalı bir psikolog tarafından yapılmış olsa da aslen Budist öğretilerde kaynak bulan öz şefkat kavramının doğu ve batı kültürleri arasında farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve öz şefkat düzeyinde batı ve doğu kültürleri arasında bir fark olmadığı gösterilmiştir (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008). Öz şefkatin cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde, öz şefkatin kadınlarda erkeklere oranla daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ülkemizde de 2007 – 2018 yılları arasında yayınlanmış tez ve makalelerin incelendiği bir meta analiz çalışması sonucunda öz şefkatin kadınlar arasında erkeklere oranla daha düşük düzeyde görüldüğü saptanmıştır. Fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirtilmiştir.

(Bacanlı ve Çarkıt, 2020). Öz şefkatin cinsiyetler arası farklılık göstermesinin özellikle depresyon ve anksiyete şikayetlerinde kadınların oranlarının erkeklere göre daha yüksek olmasının açıklamalarından biri olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir (Raes, 2010). Bu düşüncede öz şefkatin psikolojik iyilik hali ve yaşam doyumu ile ilişkisinin olması etkili olmuştur. Öz şefkat ile iyilik hali arasındaki anlamlı derecede olumlu ilişki birçok farklı çalışmada gözlemlenmiştir (Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund ve Crocker, 2017; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009; Neff, Kirkpatrick ve Rude 2006; Neff ve McGehee, 2010; Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015). Öz şefkat, psikoloji alanında tanıtılmasından sonra psikoterapi ve psikolojik danışmanlık alanlarında kullanılmaya başlamıştır. Öz şefkate dayalı müdahalelerin psikolojik sonuçlarını inceleyen bir meta analiz çalışması, bu müdahalelerin patolojik yeme davranışı, ruminasyon, stres, depresyon, öz eleştiri ve kaygı problemlerinin tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir (Ferrari ve ark., 2019). Öz şefkat temelli terapiler incelendiğinde, bu terapilerin öz şefkatin artırılması, depresyon ve kaygı belirtilerinin azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Wilson, Mackintosh, Power ve Chan, 2019).

Öz şefkat kavramını inceleyen bugüne kadar gerçekleştirilmiş araştırmaların ortak bulgusu, öz şefkatin farklı psikopatolojilere karşı koruyucu bir faktör olduğu yönündedir. Mevcut araştırmada kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin yüksek olması durumunda öz şefkatin intihar düşüncesinin oluşumuna karşı koruyucu bir faktör olarak rol oynayıp oynamadığı incelenecektir.

## **1.4. ÖZ TİKSİNME**

### **1.4.1. Tiksinme**

Tiksinme, evrimsel bakış açısıyla, türün devamı için hayati önem taşıyan bir duygudur. İnsan dışındaki hayvanlarda da görülen bu tepki en temelde zehirlenmenin ve hastalık kapmanın önüne geçmeye yardımcı olmaktadır. İlk defa Darwin (2009, Orijinal çalışma 1872) tarafından temel duygular arasında tanımlanan tiksinme, temelde tat alma duyusuyla ilgili olarak görülmüştür. Darwin bir nesneyi koklama, görme ya da ona dokunma ile meydana gelen tiksinme tepkisinin o nesneyi yeme fikrinden dolayı ortaya çıktığını iddia etmiştir. Temelde zehirlenme ve hayatta kalma stratejileriyle ilişkili görülen tiksinmenin psikoloji alanında incelenmeye başlanması ise bundan yaklaşık yüz yıl sonra olmuştur. Rozin ve Fallon (1987) tiksinmenin tanımını “rahatsız edici bir maddenin ağız yoluyla bedene alınmasından doğan iğrenme” olarak yapmışlardır. Tiksinme psikoloji alanında da ilk olarak yemek ile ilgili bir duygu olarak görülmüş ve incelenmiştir. Tiksinti uyandıran nesnelerin temel probleminin pislik ya da hastalık bulaştırması olduğu ve bu nesnelerin ortak özelliğinin hayvanlardan kaynaklı olmaları olduğu savunulmuştur. İlk çalışmalardan sonra tiksinmenin rasyonel olmayan yanları incelenmiş ve sağlığa zararlı olmayan fakat görsel olarak rahatsız edici (hamam böceği, insan dışkısı gibi) nesnelere karşı da tiksinme tepkisinin doğabileceği gösterilmiştir (Rozin, Millman ve Nemeroff, 1986).

Tiksinmenin sadece sağlığı tehdit eden durumlarda ortaya çıkmadığının anlaşılmasından sonra Rozin, Haidt ve McCauley (2016) tiksinmenin beş farklı çeşidi olduğunu göstermişlerdir. Bunlar; temel tiksinme (core disgust), ölüm/yaralanmaya dair tiksinme (animal reminder disgust), insanlar arası tiksinme (interpersonal disgust), cinsel tiksinme (sexual disgust) ve ahlaki tiksinmedir (moral disgust). Temel tiksinme, tiksinmenin ilk tanımıyla benzer olarak oral yoldan alınan rahatsız edici maddelerin doğurduğu tepki olarak tanımlanmıştır. Bulaşma kaygısı ve hastalık yapıcı mikroplardan kaçınma, temel tiksinmenin temelini oluşturmaktadır. Ölüm ve yaralanmaya dair tiksinmede ise daha önce yalnızca ağızla ilgili görülen tiksinme tepkisinin bedenin tamamına yönelik bir savunma tepkisi olduğu savunulmaktadır. Yazarlara göre ölü insan

bedeni ve yaralanma görüntülerinin insanlarda tikslenme tepkisi uyandırmasının nedeni insanlara hayvani yönlerini hatırlatmasıdır. Daha önce bulaşıcı hastalık tehlikesine karşı bir tepki olarak görülen tikslenme duygusu, artık varoluşsal bir tehlikeden, insanın ölümlü olduğu gerçeğinden kaçınma tepkisi olarak da yorumlanmaktadır. Cinsel tikslenmede ise cinsel yolla patojen bulaşma ihtimalinden ve sağlıksız bir partner seçiminden kaçınmanın etkili olduğu savunulmuştur. Ayrıca cinsellik, insanın hayvani yönünü hatırlatan ve ahlaki değer yargılarıyla sıkı sıkıya belirlenmeye çalışılan bir alan olması dolayısıyla da tikslenme tepkisine açık hale gelmektedir. Ahlaki tikslenme, tikslenmenin yalnızca bedensel bir tepki olmaktan çıkarılıp manevi bir alanda da tikslenme tanımı yapılmasıyla ortaya çıkmaktadır. İnsanı, ilahi ve saf bir varlık ile şeytani ve hayvansal bir varlık arasında gidip gelen bir varlık olarak tanımladığınızda ahlaki olarak uygunsuz bulunan bazı davranışlara ve bu davranışları sergileyen insanlara gösterilen tikslenme tepkisinin karşıdakini insan-altı bir varlık olarak görmekten kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Ahlaki tikslenme kavramı ile tikslenmenin sadece nesnelere karşı değil başka insanlara karşı da ortaya çıkabileceği saptanmıştır. İnsanlar arası ilişkilerde tikslenme tepkisine yol açan birbirinden farklı nedenler söz konusudur. Rozin, Markwith ve McCauley (1994) kişinin yabancı olması, hastalık sahibi olması, talihsizlik yaşaması (araba kazası geçirmek gibi) ve ahlaka aykırı davranış göstermesi (katil ya da hırsız olmak gibi) gibi nedenlerin insanlarda bulaşmadan kaçınma tepkisi doğurduğunu göstermişlerdir. İnsanlar arası tikslenmede, tikslenme sosyal hayatı düzenleyen bir rol oynamaktadır. Tikslenmenin, kişiyi tiksinti uyandıran nesneden uzaklaşmaya yönlendirmesi ve tikslenme hisseden ve tiksinti uyandıran kişi arasındaki hiyerarşiyi arttırması insanlar arası ilişkilerde olumsuz tavırları ve ön yargıları beslemektedir. Sosyal grubunuzun sınırlarını ve yabancı insanlarla aranıza koyacağınız sosyal mesafeyi belirlemede tikslenme tepkisi etkili olmaktadır. Tikslenmenin farklı türleri üzerine araştırmalar yapan Hodson ve Costello (2007), temel tikslenme ve ölüm/yaralanmaya dair tikslenme ile kıyaslandığında yalnızca insanlar arası tikslenmenin yabancılara, göçmenlere ve düşük sosyal statülü insanlara karşı tavrı yordadığını göstermiştir. Tikslenmenin fiziksel sağlık ve sosyal ilişkileri düzenlemedeki öneminin öngörülmesi ve araştırılmasına kıyasla,

psikoloji alanındaki önemi uzun süre görülememiştir. Tiksindenin obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları ve depresyon gibi birçok hastalıkla ilişkili olabileceği fakat psikiyatri alanında unutulmuş bir duygu olduğu düşünülmüştür (Phillips, Senior, Fahy ve David, 1998). Tiksindenin sadece zararlı maddelere karşı değil başka insanlara karşı da hissedildiğinin tespit edilmesinden sonra tiksindenin kişinin kendi benliğine yönelik olarak da ortaya çıkabileceği tartışılmaya başlanmıştır. Öz tiksindenme olarak adlandırılan bu kavram aşağıda açıklanmıştır.

#### **1.4.2. Öz Tiksindenme**

Tiksindenin psikoloji literatürüne geç girmesinden dolayı öz tiksindenme alan yazında yakın zamanda yer bulmuş bir kavramdır. İlk olarak Power ve Dalglish (2008) utanç duygusunu, benliğe yönelmiş tiksindenme olarak tanımlamışlardır. Bu çalışmadan ilham alınarak 2008'de ilk öz tiksindenme ölçeği oluşturulmuş böylece öz tiksindenin psikoloji literatüründeki operasyonel tanımı yapılmıştır (Overton, Markland, Taggart, Bagshaw ve Simpson, 2008). Bu ölçekte öz tiksindenme değişkeni iki faktörlü olarak değerlendirilmiş, Tiksindirici Benlik (Disgusting Self) ve Tiksindirici Davranışlar arasında ayırım yapılmıştır. Öz tiksindenme, bireyin kendisine, fiziksel ya da davranışsal özelliklerine karşı tiksindenme duyması şeklinde tanımlanmaktadır. Ancak Powell, Overton ve Simpson (2015) öz tiksindenin basit olarak tiksindenme duygusunun bireyin kendisine yansıtması şeklinde algılanmasının doğru olmadığını vurgulamıştır. Öz tiksindenin hem duygusal hem de bilişsel unsurları olan bir zihinsel şema olarak tanımlanması gerektiğini savunmuşlardır. Kişilerin başkalarından işittikleri kendilerine yönelik tiksindenme ifadelerini zaman içinde içselleştirmeleri sonucu öz tiksindenin doğabileceğini iddia etmişlerdir. Benzer şekilde Power ve Dalglish (2008) benliğe yönelmiş tiksindenme duygusunun temellerinin çocuklukta sosyal etkileşimler ile atıldığını belirtmişlerdir. Yakın zamanda depresyonlu kadın

hastalar ve obezite sorunu olan genç kadınlar ile gerçekleştirilen görüşmelere dayanan nitel çalışmalar ile öz tiksindenin kökenlerinin sosyal ilişkilere dayanabileceği gösterilmiştir. Öz tiksindenin gelişmesinde kişiler için önemli olan yakınları tarafından sergilenen tiksindenme temelli eleştirilerin içselleştirilmesinin rolü gösterilmiştir (Griffiths ve Page, 2008; Powell, Overton ve Simpson, 2014). Bunların yanı sıra öz tiksindenin her koşulda uyumsuz bir duygu olmadığına da dikkat çekilmiştir. Örneğin kişinin üzerindeki temizlenebilecek bir lekeden tiksindenme duyması uyum bozucu değildir. Öz tiksindenin uyum bozucu niteliği benliğin kalıcı ya da kısa vadede değişmeyecek yönlerine yönelik olduğunda ortaya çıkmaktadır. Tiksindenme duygusu kişinin öz kavramıyla (self concept) ne kadar ilişkiliyse kişi için o kadar işlev bozucu bir durum ortaya çıkmaktadır (Powell ve ark., 2015). Öz tiksindenin işlev bozucu yanını inceleyen çalışmalar öz tiksindenin birçok farklı psikopatoloji ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz tiksindenme kavramının klinik uygulamalardaki işe yararlığını araştıran bir meta analiz çalışması, öz tiksindenin duygudurum bozuklukları, beden algısı bozuklukları, travma ile ilişkili bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluk ve kendine zarar verme davranışları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Clarke, Simpson ve Varese, 2018). Bunun yanında psikiyatri hastaları ile kontrol grubunu kıyaslayan bir çalışmada kontrol grubuna göre hasta popülasyonda öz tiksindenme değerlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ille ve ark., 2014).

Öz tiksindenme kavramını inceleyen çalışmalar uluslararası ve ulusal alan yazında oldukça kısıtlıdır. Yayınlanmış çalışmalar incelendiğinde öz tiksindenin psikopatolojiler ve sosyal işlev bozukluklarını yordayıcı bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Ancak mevcut bulguları test eden daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Mevcut çalışmada öz tiksindenin intihar düşüncesinin bir yordayıcısı olup olmadığı test edilecektir. Bunun yanında ulusal ve uluslararası alan yazında ilk defa öz tiksindenin kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile ilişkisi incelenecektir.

### 1.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK

Sosyal destek kavramı, olumlu ve olumsuz sonuçları ile birlikte psikoloji alanında uzun yıllardır araştırılan bir konudur. Ancak, psikoloji literatüründe sosyal desteğin tanımı ve nasıl araştırılması gerektiği konularında farklı görüşler olduğu görülmektedir. Barrera, 1986'da sosyal destek kavramlarını üçe ayırmış ve farklı araştırma alanları olarak tanımlamalarını yapmıştır. Barrera'ya göre sosyal destek çalışmaları; sosyal iç içe geçiklik (social embeddedness), harekete geçirilmiş destek (enacted support) ve algılanan sosyal destek (perceived social support) olmak üzere üç alana ayrılmaktadır. Sosyal iç içe geçiklik çalışmalarında kişinin çevresindeki önemli kişilerle olan bağları nicel olarak araştırılmaktadır. Sosyal ağ (social network) analizi olarak da adlandırılan bu çalışmalarda incelenen sosyal bağların her birinin kişi için sosyal destek kaynağı olup olmadıkları netleştirilmemektedir. Ancak, farklı sosyal bağların kişi için farklı yoğunluklarda sosyal destek kaynakları olabileceği ya da sosyal destek kaynağı olmayabileceği bilinmektedir. Bu nedenle sosyal bağ sayısını incelemek sosyal desteğin niteliğini anlamakta yeterli olmamaktadır. Harekete geçirilmiş destek çalışmalarında sosyal destek, insanların yardım ederken yaptıkları eylemler olarak tanımlanır. Bu çalışmaların dezavantajlarından biri, öz bildirim formları ile araştırıldıklarında destek sağlayıcının eylemlerinden ziyade destek alıcının eyleme dair algısını ölçmeleri olarak görülmektedir. Algılanan sosyal destek çalışmalarında ise sosyal destek, kişinin kendisi için önemli olan kişilere olan bağlılığına olan güvenine yönelik algısı olarak tanımlanmaktadır. Algılanan sosyal destek çalışmalarında kullanılan farklı ölçekler temelde kişinin gördüğü sosyal desteğin ulaşılabilirliği (availability) ve uygunluğuna (adequacy) dair algısını ölçmektedir. Algılanan sosyal desteğin, sosyal iç içe geçmişlikten farkı kişinin sahip olduğu sosyal destekçilerinin sayısını değil ihtiyaç duyduğunda sosyal destek alabileceğine dair algısını ölçmesidir. Algılanan sosyal destek ile harekete geçirilmiş sosyal desteğin farklı kavramlar olup olmadığının araştırıldığı bir meta analiz



çalışmasında algılanan sosyal destek ölçeklerinin kullanıldığı araştırmaların bulguları ile harekete geçirilmiş destek ölçeklerinin kullanıldığı çalışmaların bulguları birbirleri ile kıyaslanmıştır. Araştırma sonucunda iki farklı sosyal destek kavramının ölçümleri arasında düşük seviyede korelasyon ilişkisi ( $r=.35$ ) olduğu gösterilmiştir (Haber, Cohen, Lucas ve Baltes, 2007). Bunun yanında algılanan sosyal desteğin, harekete geçirilmiş desteğin nedensel öncülü olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceye göre kişinin ihtiyacı olduğunda sosyal destek alabileceğine dair inancının olması, destek isteme davranışında bulunmasını sağlayarak destek alabilme ihtimalini artırmaktadır. Stres verici yaşam olaylarına adaptasyon konusunda sosyal desteğin etkisini inceleyen bir çalışma, iki sosyal destek kavramı arasındaki bu ilişkiye işaret etmektedir. Araştırmanın sonuçları algılanan sosyal destek ile stres verici yaşam olaylarına adaptasyon arasındaki ilişkide harekete geçirilmiş desteğin aracı rol oynadığını göstermiştir. Algılanan sosyal desteğin artması ile harekete geçirilmiş desteğin artışı arasında olumlu ilişki gözlenirken harekete geçirilmiş destek düzeyindeki artış kişinin stres verici yaşam olayına adaptasyonun artışına işaret etmektedir (Wethington ve Kessler, 1986).

Algılanan sosyal desteğin psikolojik iyilik hali ile ilişkisi yakın zamanlı birçok çalışma ile ortaya konmuştur. Klainin-Yobas ve arkadaşları (2016) algılanan sosyal desteğin tüm alt dallarının psikolojik iyilik halinin yordayıcısı olduğunu göstermişlerdir. Kırsalda ve şehirde yaşayan kişileri karşılaştıran bir araştırma, sosyal desteğin iyilik halini koruyucu etkisinin iki grup için de geçerli olduğunu ortaya koymuştur (Liu, Li, Xiao ve Feldman, 2014). Algılanan sosyal desteğin psikolojik iyilik hali ile ilişkisinde rol oynayan etmenler incelendiğinde kişilerin farkındalık (mindfulness), öz-şefkat ve deneyimlerin tadını çıkarma (savoring) düzeylerinin bu ilişkide aracı rol oynadığı saptanmıştır (Wilson, Weiss ve Shook, 2020). 18 yaşından 95 yaşına kadar farklı yaşlardaki binden fazla katılımcının yer aldığı bir çalışmada algılanan sosyal destek düzeyinin katılımcıların yaşları fark etmeksizin yaşam doyumunun yüksek oluşunu yordadığı gösterilmiştir (Siedlecki, Salthouse, Oishi ve Jeswani, 2014). Bunun yanında algılanan sosyal

destek, duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide de aracı rol oynamaktadır. Bu ilişkide algılanan sosyal destek düzeyi hem olumlu duygulanım hem de olumsuz duygulanım ile ilişkisi üzerinden yaşam doyumunu yordamaktadır (Kong, Gong, Sajjad, Yang ve Zhao, 2019). Bunların yanında algılanan sosyal desteğin işe bağlı stres (Pluut, Ilies, Curseu ve Liu, 2018), fiziksel hastalıklar (Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir ve Barjasteh, 2018), yaşlılık (Newsom ve Schulz, 1996), hamilelik (Rahman, Iqbal ve Harrington, 2003) ve bakım veren yükü (del-Pino-Casado, Frias-Osuna, Palomino-Moral, Rufaza-Martinez ve Ramos-Morcillo, 2018) gibi farklı stres yükleyici koşullarda psikolojik sağlığı koruyucu rol oynadığı gösterilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin psikopatolojiler ile ilişkisini inceleyen çalışmalar, algılanan sosyal desteğin depresyon (Finch, Okun, Pool ve Ruehiman, 1999), kaygı bozuklukları (Dour ve ark., 2014) ve travma sonrası stres bozuklukları (Catabay, Stockman, Campbell ve Tsuyuki, 2019) gibi birçok farklı psikopatoloji ile olumsuz yönde anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sosyal destek psikoloji literatüründe uzun zamandır incelenmiş ve farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmış bir kavramdır. Farklı sosyal destek tanımları arasında değerlendirildiğinde algılanan sosyal desteğin psikolojik işlevsellik, yaşam doyumu ve psikopatolojilere karşı koruyucu faktör araştırmalarında en anlamlı sonuç veren sosyal destek ölçümü olduğu görülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada intihar düşüncesine karşı koruyucu bir faktör olarak algılanan sosyal destek düzeyi incelenecektir.

## **1.6. DEĞİŞKENLERİN BİRBİRLERİ İLE İLİŞKİLERİ**

### **1.6.1. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve İntihar Düşüncesi**

Elli yıldan fazla süredir psikoloji literatüründe yer alan mükemmeliyetçiliğin, intihar düşüncesi de dahil olmak üzere birçok farklı olumsuz sonuç ile ilişkili bir kişilik yapısı olduğuna dair birçok farklı araştırma bulunmaktadır. Smith ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen meta analiz çalışması ile 45 araştırma incelenmiş ve intihar düşüncesinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve kişisel standartlar gibi mükemmeliyetçiliğin birçok alt boyutu ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme ise mükemmeliyetçiliğe oranla çok daha yakın zamanda tanımlanmış bir kişilik özelliği olmasına rağmen kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişki birçok çalışma ile ortaya koyulmuştur. D'Agata ve Holden (2018) kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesini yordadığını göstermiştir. Araştırma bulgularına göre kendini mükemmeliyetçi göstermenin kusur saklama ve kusuru açığa vurmama alt boyutları ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve psikolojik acıyı gizleme (concealment of psychache) aracı rol oynamaktadır.

Kendini mükemmeliyetçi göstermenin zihinsel hastalıklara dair damgalama ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme düzeyi yüksek olan kişilerde zihinsel hastalıklara dair olumsuz inançların ve yardım istemeye dair olumsuz tutumların diğer kişilere göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Shannon, Goldberg, Flett ve Hewitt, 2018). Bu durum kendini mükemmeliyetçi gösterme ve psikolojik acıyı gizleme arasındaki ilişkiyi de açıklar niteliktedir. Zihinsel hastalığa sahip olmaya dair kendi kendini damgalayan kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimli kişilerin psikolojik acılarını gizlemeleri intihar düşüncelerinin gelişmesinden önce yardım almalarını engeller nitelikte görülmektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişki çevrimiçi anketler kullanılarak Amerikalı örneklem ile yürütülen bir araştırma ile gösterilmiştir. Araştırmaya katılan kişiler intihar girişiminde bulunmuş (n=107), intihar düşüncesi olmuş ama girişimde bulunmamış (n=164) ve intihar düşüncesi olmamış (n=194) katılımcılar olmak üzere üç gruba

ayrılmıştır. Araştırma sonuçları, intihar düşüncesi olanlarda olmayanlara göre kusur saklamanın daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca depresyon ve kaygı bozukluğu belirtileri kontrol edildiğinde de bu ilişkinin geçerliliğini koruduğu saptanmıştır. Ancak, intihar düşüncesi olan katılımcılar ile intihar girişiminde bulunmuş katılımcılar kıyaslandığında bu iki grup arasında kendini mükemmeliyetçi göstermenin küçük oranda değişim gösterdiği görülmüştür. Araştırmacılar bu durumu, kendini mükemmeliyetçi göstermenin intihar düşüncesinin oluşumda etkili olurken düşünceden eyleme geçiş aşamasında etkili olmayabileceği şeklinde yorumlamışlardır (Shahnaz, Saffer ve Klonsly, 2018). Yetişkin katılımcılar ile yapılan çalışmaların yanı sıra çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalarda da kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişki ortaya koyulmuştur. Roxborough ve arkadaşları (2012) tarafından ayakta tedavi edilen çocuk ve ergen psikiyatri hastaları ile yapılan bir çalışma çocuk ve ergenler arasında kendini mükemmeliyetçi göstermenin intihar düşüncesi ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre çocuk ve ergenler arasında kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar riski arasındaki ilişkide zorbalığa uğrama ve sosyal umutsuzluk düzenleyici rol oynamaktadır. Alan yazın incelendiğinde kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesi ile ilişkili bir kişilik yapısı olduğu görülmektedir. Ancak, bu ilişkinin test edilmesi ve bu ilişkide rol oynayan aracı faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

### **1.6.2. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve Öz Şefkat**

Mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasındaki ilişki uzun zamandır incelenmekte ve mükemmeliyetçiliğin birçok farklı psikolojik sağlık belirtisi ile olduğu gibi öz şefkat ile de olumsuz yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir (Abdollahi, Allen ve Taheri, 2020; Barnett ve Sharp, 2016; Ferrari, Yap, Scott,

Einstein ve Ciarrochi, 2018; Mehr ve Adams, 2016; Richardson, Trustly ve George, 2020; Stoeber, Lalova ve Lumley, 2020). Öz şefkatin kendini mükemmeliyetçi göstermek ile olan ilişkisi ise mükemmeliyetçiliğe oranla çok daha az sayıda bilimsel çalışmaya konu edilmiştir. Hristiyan öğrenci topluluklarına üye olan öğrenciler arasında öz şefkat ile kendini mükemmeliyetçi gösterme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, öğrencilerin öz şefkat düzeyleri düştükçe kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimlerinin artış gösterdiğini ortaya koymuştur (Brodar, Crosskey ve Thompson Jr., 2015). Alan yazında bu iki değişken arasındaki ilişkiye tek bir çalışmada yer verilmiş olmasına rağmen, öz şefkatin bireyin kendi kendisine karşı açık ve dürüst olması ile ilişkili olması kendini mükemmeliyetçi gösterme ile ilişkisinin araştırılmasının önemli olduğunu düşündürmektedir. Dupasquier ve arkadaşları (2020) deneysel bir çalışma sonucunda öz şefkat düzeyini artırıcı müdahalede bulunan katılımcıların öz saygılarını zedeleyen anılarını daha açık anlatabilmeye başladıklarını göstermişlerdir. Öz şefkat düzeyinin yükselmesi kişinin rahatsız edici ve benlik saygısına zarar veren deneyimlerini başkalarıyla paylaşabilmesine yardımcı olmaktadır. Başkalarına karşı daha açık olmanın yanında öz şefkatin kişinin kendi kendisine karşı da daha açık ve dürüst olması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Zhang ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen deneysel bir çalışma öz şefkatin artmasının kişinin otantikliğini artırdığını göstermiştir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimine sahip kişilerin kusurlarını saklamaya dair davranışları otantikliğe aykırı davranışlardır. Bu nedenle öz şefkatin kişinin kendisine ve çevresine karşı daha açık olması ile ilişkili olması, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Ulusal ve uluslararası alan yazında bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların kısıtlı olması daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

### **1.6.3. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve Öz Tiksinme**

Öz tiksınme ve kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arasındaki ilişki henüz ulusal ve uluslararası alan yazında incelenmemiştir. Mevcut yüksek lisans araştırması, öz tiksınme ve kendini mükemmeliyetçi gösterme arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından literatürde bir ilk olma özelliği taşımaktadır. Öz tiksınme ile korelasyon içinde olan utanç (Olajunti, Cox ve Kim, 2015), öz eleştiri gibi kavramların kendini mükemmeliyetçi gösterme ile olumlu yönde ilişki içinde olması bu çalışmada bizi bu iki kavram arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönlendirmiştir. Utanç, kişinin başkalarının olumsuz değerlendirildiğine dair inançlara sahip olmasıyla ilişki bir duygudur. Kişinin kendi kendini olumsuz şekilde değerlendirmesi ve bu nedenle sosyal ortamlarda olduğundan farklı ya da mümkün olduğunca az görünmeye çalışması ile ilişkisi düşünüldüğünde utancın hem öz tiksınme hem de kendini mükemmeliyetçi gösterme çabası ile yakın ilişki içinde olacağı tahmin edilmektedir. Erken dönem olumlu duygusal anıların yokluğu ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, utanç ve kendini mükemmeliyetçi göstermenin bu ilişkide aracı rol oynadıklarını ortaya koymuştur. Araştırmanın korelasyonel bulgularına göre kendini mükemmeliyetçi gösterme ile utanç duygusu arasında olumlu yönde ( $r=.43$ ) ilişki bulunmaktadır (Ferreira, Mendes ve Trindade, 2018). Utancın yanı sıra öz tiksınme ile ilişkili olduğu bilinen dışavurumsal bastırmanın (expressive suppression) kendini mükemmeliyetçi gösterme amaçlı kusur saklama stratejileri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bir tür duygu düzenleme yöntemi olan dışavurumsal bastırma öz tiksınmeyi yordayıcı bir strateji olarak görülmektedir (Lazuras, Ypsilanti, Powell ve Overton, 2019). Ayrıca, yakın zamanlı bir çalışma ile dışavurumsal bastırmanın öz tiksınme ile psikopatolojiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı saptanmıştır (Akram ve Stevenson, 2021). Kişilerin duygularını yansıtan doğal yüz ifadelerini kasti olarak engellemesinin kendini mükemmeliyetçi gösterme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Duyguların etkisi altında olmayı zayıflık olarak görmek gibi nedenlerden ötürü bir tür kusur saklama davranışı olarak dışavurumsal bastırma kullanılabilir. Bu durum, kendini mükemmeliyetçi göstermenin öz tiksınme ile ilişkili olabileceğini düşündüren bir başka göstergedir. Alan yazının detaylıca incelenmesi

sonucunda gözlenen ortak özelliklere dayanarak bu iki kavram arasındaki ilişki ilk defa bu araştırma kapsamında incelenecektir.

#### **1.6.4. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ve Sosyal Destek**

Mükemmeliyetçilik, farklı psikopatolojilerle ilişkili olduğu uzun yıllardır araştırmalar ile ortaya konulan işlevsiz bir kişilik örgütlenmesi olarak görülmektedir. Hewitt, Flett ve Mikail (2017) mükemmeliyetçiliğin işlevselliği bozucu ve psikopatolojiye yatkınlaştırıcı etkisinin nasıl ortaya çıktığına dair araştırmaları sonucunda Mükemmeliyetçilik Sosyal Kopukluk Modeli'ni (Perfectionism Social Disconnection Model – PSDM) tanımlamışlardır. Bu modele göre mükemmeliyetçiliğin farklı türleri ile psikopatolojiler ve işlevsiz tutumlar arasındaki ilişkide kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler aracı rol oynamaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler kusursuz olma ve kusursuz ilişkiler kurmaya odaklı oldukları için bir yandan reddedilmeye karşı çok duyarlı olup insanların davranışlarını düşmanca bulmaya meyilli davranırken bir yandan da kişilerarası ilişkilerde soğuk davranma, kendini açmama gibi tutumlar sergileyebilmektedirler. Bu durum mükemmeliyetçi kişilik örgütlenmesinin farklı türlerine sahip kişilerin sosyal ilişkilerine zarar vermekte ve modele göre sosyal ilişkilerin zarar görmesi olumsuz sonuçların doğmasında rol oynamaktadır. Alan yazın incelendiğinde model ile uyumlu olarak kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişilerin kendini susturma (self silencing) tutumları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimine sahip kişiler yakınlarıyla duygu, düşünce ve endişelerini paylaşmama eğilimindedirler (Schrack ve ark., 2012). D'Agata ve Holden (2018) kendini mükemmeliyetçi göstermenin kendini susturma tutumu ile ilişkili iki alt boyutu olan kusur saklama ve kusur açığa vurmama ile intihar düşüncesi arasında ilişki olduğunu göstermişlerdir. Araştırma bulgularına göre kusur saklamaya yönelik tutumlar ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rol oynadığı

saptanmıştır. Bunun yanında Chen ve arkadaşlarının (2012) bağlanma stilleri ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmaları, kendini mükemmeliyetçi göstermenin kişilerin sosyal bağlarının kopuk oluşuyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre, korkulu bağlanma ile sosyal kopukluk arasındaki ilişkide kusur saklama eğilimi aracı rol oynamaktadır. Araştırma sonuçları dikkate alındığında kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesinin önemli olduğu görülmektedir.

### **1.6.5. İntihar Düşüncesi ve Öz Şefkat**

Öz şefkatin intihar düşüncesini olumsuz yönde yordayıcı etkisi birçok çalışma ile ortaya koyulmuştur. Yakın zamanlı bir çalışma öz şefkatin öz bildirim dayalı intihara yönelik davranışları yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir. Bu ilişki öz eleştiri, umutsuzluk ve depresyon belirtileri kontrol edildiğinde de geçerliliğini korumaktadır (Zeifman, Ip, Antony ve Kuo, 2019). Ayrıca, meta analiz çalışması ile öz şefkat ile intihar düşüncesi arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmaya Web of Science, PsycINFO ve Medline veri tabanlarından alınan 18 araştırma dahil edilmiştir. Dahil edilen tüm çalışmalar öz şefkat ve öz affediciliğin kendine zarar verme davranışları ve intihar düşüncesi ile ters yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunun yanında öz şefkatin olumsuz yaşam deneyimleri ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı saptanmıştır. Öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının olumsuz yaşam deneyimleri ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi zayıflattığı tespit edilmiştir (Cleare, Gumley ve O'Connor, 2019). Öz şefkat, olumsuz yaşam deneyimlerinin yanı sıra olumsuz duygulanım ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide de aracı rol oynamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma, olumsuz duygulanım ile özkıyım olmayan kendini yaralama ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rol oynadığını göstermiştir (Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvoy ve Rees, 2019). Bunun yanında, öz şefkatin intihar düşüncesinden intihar girişimine giden süreçte de rol oynadığı



bilinmektedir. Sun ve arkadaşları (2020) Çin’de ergenlerden oluşan örneklem ile 12 aylık arayla iki ölçüm alarak bir boylamasına çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları, ergenler arasında birinci ölçümde görülen intihar düşüncesi ile ikinci ölçümde görülen intihar girişimleri arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici etkisini göstermiştir.

Öz şefkat ve intihar düşüncesi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunun saptanmasından sonra bu ilişkide rol oynayabilecek risk faktörleri ve koruyucu faktörler incelenmiştir. Gaziler arasında intihar düşüncesinin genel örnekleme göre daha yüksek olması araştırmacıları gazi örneklem ile çalışmaya yönlendirmiş ve Rabon ve arkadaşları (2019) tarafından Amerikalı gaziler arasında öz şefkat ile intihar düşüncesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda gazi örnekleminde öz şefkat düzeyi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide risk faktörü olabilecek birden çok düzenleyici değişken tespit edilmiştir. Bu risk faktörleri, depresyon belirtileri, öfke ve utanç duyguları ve kişilerarası ilişkilerde ihtiyaçların engellenmesi olarak sıralanmaktadır. Öz şefkat ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkide rol oynayan değişkenleri inceleyen bir başka çalışma, depresyon belirtileri ve sağlıklı yaşam pratiklerinin bu ilişkide sıralı aracı değişken rolü oynadığını göstermiştir (Rabon, Sirois ve Hirsch, 2018).

#### **1.6.6. İntihar Düşüncesi ve Öz Tikslenme**

Yeme bozuklukları ve bedensel algı bozukluklarının anlaşılmasında tikslenmenin tüm boyutlarının araştırılması önemli bir yere sahiptir. Öz tikslenme kavramı, psikoloji literatüründe tanımlanmasından bugüne bu alanda sıkça çalışılmaktadır. Yeme bozuklukları belirtileri ve beden memnuniyetsizliği ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, öz tikslenmenin bu ilişkide düzenleyici rol oynadığı saptanmıştır. Öz tikslenme düzeyi yüksek

olduğunda yeme bozuklukları ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin gözlemlendiği, düşük olduğunda ise ilişkinin ortadan kalktığı görülmüştür. Araştırma bulgularına göre öz tikslenme düzeyi yüksek olan kişilerde yeme bozukluğunun görülmesi bu kişilerin intihar düşüncesine sahip olmasını yordarken, öz tikslenme düzeyi düşük olan kişilerin yeme bozukluğuna sahip olması intihar düşüncelerinin olup olmadığını yordamamaktadır (Chu, Bodell, Ribeiro ve Joiner, 2015). Klinik örneklem ile yapılan bir çalışma öz tikslenmenin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri olan kişilerde de intihar riskini yordadığını göstermiştir. Bu çalışmaya her biri DSM 5'in travmatik olay (ölüm tehlikesi, ağır yaralanma, cinsel saldırı gibi) tanımına uygun anısı olan 347 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu kişilerdeki travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile intihar riski arasındaki ilişkide öz tikslenmenin aracı rol oynadığı gözlemlenmiştir. Öz tikslenme düzeyinin bu ilişkideki aracı rolünün depresyon belirtileri kontrol edildiğinde de geçerliliğini koruduğu görülmüştür (Brake, Rojas, Badour, Dutton ve Feldner, 2017). Öz tikslenmenin intihar düşüncesini yordayıcı gücünü test eden başka bir çalışmada baş etme stilleri ve psikiyatrik tanı sahibi olmak ile kıyaslandığında öz tikslenmenin en yüksek yordayıcılığa sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre öz tikslenme, başkalarının desteğini kullanabilme ile olumsuz yönde, kaçınma temelli baş etme yöntemleri (kendini suçlama ve inkâr gibi) ile olumlu yönde anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda kaçınma temelli baş etme yöntemleri intihar düşüncesi ile olumlu yönde anlamlı derecede ilişkilidir (Schienle, Schwab, Höfler ve Freudenthaler, 2020).

### **1.6.7. İntihar Düşüncesi ve Sosyal Destek**

Algılanan sosyal destek ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi araştıran Hollingsworth (2014), arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin intihar düşüncesini olumsuz şekilde yordadığını fakat aileden algılanan sosyal desteğin

intihar düşüncesini yordamadığını göstermiştir. Arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin intihar düşüncesini yordayıcı etkisi depresyon belirtileri kontrol edildiğinde de geçerliliğini korumaktadır. Arkadaşlardan algılanan sosyal destek ayrıca başkalarına yük olmaya dair algılar ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide de düzenleyici rol oynamaktadır. Araştırma bulgularına göre algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça yük olma algısının intihar düşüncesini yordayıcı etkisinde artış görülmektedir. Sosyal desteğin intihar düşüncesine karşı olan koruyucu etkisi, ileri yaşı kişiler, iş sahibi olmayan kişiler ve okumak için yurt dışına gitmiş üniversite öğrencileri gibi risk grubu örneklemelerde incelenmiştir. İş sahibi olan ve olmayan kişilerde sosyal desteğin intihar düşüncesi ile ilişkisi araştıran bir çalışmaya 149 çalışan, 55 çalışmayan kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre hem aileden hem de arkadaşlardan algılanan sosyal destek iki grup için de intihar düşüncesine karşı koruyucu etki sağlamaktadır. Bu etki özellikle uzun süreli işsizlik durumunda artış göstermektedir (Faria, Santos, Sargento ve Branco, 2020). Algılanan sosyal destek ayrıca işe bağlı stres ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide de düzenleyici rol oynamaktadır. Algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe işe bağlı stresin intihar düşüncesine olan etkisi artmaktadır (Dorgbefe, 2020). Amerika'ya üniversite eğitimi almak için gelmiş Asyalı öğrenciler ile yapılan bir çalışma, bu öğrenciler arasında yaşam streslerinin depresyon belirtileri, umutsuzluk ve intihar düşüncesi ile ilişkisinde sosyal desteğin aracı rol oynadığını göstermiştir (Yang ve Clum, 1994). Yine Portekizli 1074 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışma evlerinden uzak ve yalnız yaşayan öğrenciler ile sosyal aktivitelere ve yakın ilişkilere katılımı düşük olan öğrenciler arasında intihar düşüncesinin diğer öğrencilere göre daha yaygın olduğunu göstermiştir (Gonçalves, Sequeira, Duarte ve Frietas, 2014). Yalnızlaşma düzeyi ve intihar düşüncesi riski yüksek olduğu düşünülen bir diğer örneklem olan 65 yaş üzeri katılımcılar ile yapılan bir çalışmada sosyal desteğin bu grupta da intihar düşüncesine karşı koruyucu olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre 65 yaş üzeri kişilerde intihar düşüncesi, sosyal etkileşimin ve algılanan sosyal desteğin düşmesi ile olumlu yönde ilişkilidir. Fakat, yaş, cinsiyet, eğitim, ırk, medeni hal, bilişsel yeterlilik düzeyi, depresyon belirtileri, fiziksel hastalık ve engellilik düzeyi gibi karıştırıcı değişkenler kontrol

edildiğinde sosyal etkileşim düzeyinin intihar düşüncesini yordayıcı etkisinin ortadan kalktığı, fakat algılanan sosyal desteğin intihar düşüncesi ile olan ters yönlü ilişkisinin geçerliliğini koruduğu saptanmıştır (Rowe, Conwell, Schulberg ve Bruce, 2006).

### 1.6.8. Öz Şefkat ve Öz Tikslenme

Öz şefkat ve öz tikslenme psikoloji literatürüne yakın zamanda kazandırılmış kavramlar olmalarına karşın yeme bozuklukları çalışmalarında sıkça başvurulan kaynaklar olmuşlardır. Yakın zamanlı bir araştırmada yeme bozukluğu tanısı almış 62 katılımcı ve kontrol grubunda olan tanısı olmayan 119 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre klinik örnekleme öz tikslenme ile zayıflığa olan itki arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rol oynadığı görülmüştür. Az ve orta dereceli öz şefkat bildiren katılımcılarda öz şefkat, öz tikslenmenin yıkıcı etkisine karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Katılımcıların utanç düzeyleri kontrol edildiğinde de bu ilişki geçerliliğini korumaktadır. Kontrol grubunda ise öz şefkatin düzenleyici etkisi gözlenmemiştir (Marques, Simão, Guiomar ve Castillo, 2021). Bunun yanında yeme bozukluklarının ortak özelliği olan beden algısı bozukluğuna (Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018) dair çalışmalar öz şefkat ve öz tikslenmenin ilişkili kavramlar olduğunu düşündürmektedir. Öz tikslenme negatif beden imajı ile ilişkili iken (Spreckelsen, Glashouwer, Bennik, Wessel ve de Jong, 2018); öz şefkatin pozitif beden imajı ile ilişkili olduğu (Siegel, Hulleman, Hillier ve Campbell, 2020) ve yeme bozuklukları tedavisinde etkin şekilde kullanıldığı (Adams ve Leary, 2007) görülmektedir. Ayrıca, öz tikslenme ile yakından ilişkili bir duygu olan utanç ile öz şefkatin olumsuz yönde ilişkili olduğu da araştırmalar ile gösterilmiştir. Öz şefkat ve utanç arasındaki ilişki incelendiğinde; utanç duygusu ile kendine karşı şefkatli olmaya dair korku duyma arasında olumlu ilişki olduğu (Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016) ve öz şefkat pratiklerinin kişilerin bir duruma bağlı

utanç duygularında azalma sağladığı (Johnson ve O'Brien, 2013) görülmektedir. Öz şefkat ve öz tikslenme arasındaki ilişkiyi gösteren kısıtlı alan yazının yanında, iki değişkenin de ilişkili olduğu ortak kavramların olması bu iki değişken arasındaki ilişkiyi araştırmanın önemli olduğuna işaret etmektedir.

### **1.6.9. Öz Şefkat ve Sosyal Destek**

Üniversitede ya da lisede eğitim gören sporcu öğrenciler ile yapılan bir çalışmada algılanan sosyal desteğin öz şefkat ile olumlu yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bu öğrenciler arasında algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz şefkat aracı rol oynamaktadır (Jeon, Lee ve Kuzon, 2016). Ülkemizde, Hacettepe Üniversitesi'nde eğitim gören 587 öğrencisi ile yapılan bir çalışmada farklı sosyal destek kollarının öz şefkat ile ilişkisi kıyaslanmıştır. Araştırma sonuçları, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin öğrencilerin öz şefkat düzeyini yordadığını göstermiştir. Özel bir sosyal destek görmenin ise öz şefkati yordayıcı etkisi gözlenmemiştir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018). Yakın zamanlı bir çalışma üniversite öğrencileri arasında öz şefkat düzeyi arttıkça arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin de artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, öz şefkat düzeyi, öğrencilerin başkalarının davranışlarına düşmanca anlamlar yüklemeleri ya da başkalarının hep kendilerinin yararına davranacağına dair inançları ile de ters orantılıdır. Araştırmacılar bu bulguları, öz şefkat düzeyi düşük olan insanların başka insanların davranışlarını olumsuz şekilde değerlendirdikleri için onlara karşı agresif davranıyor olabilecekleri bu nedenle de algıladıkları sosyal desteğin düşük olabileceği şeklinde yorumlamışlardır (Lavin, Goeke-Morey ve Degnan, 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaların yanı sıra farklı klinik örneklem ile yapılan çalışmalarda da öz şefkat ve sosyal destek arasındaki ilişki gözlenmiştir. DSM 5'in travmatik olay (ölüm tehlikesi, ağır yaralanma, cinsel saldırı gibi) tanımına uygun anısı olan 599 kişi

ile çalışılan bir araştırmada sosyal desteğin psikopatolojiler ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek ile yaygın kaygı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rol oynadığı gözlenmiştir (Maheux ve Price, 2016). 2020 yılı mart ayından itibaren tüm dünyada etkili olan Covid-19 pandemisi, herkes için farklı şekillerde hayatı zorlaştırıcı bir etken olmuştur. İsrail’de yaşayan Arap ve Yahudi hamile kadınlarla yapılan yakın zamanlı bir çalışma bu kadınlar arasında pandeminin de etkisiyle artmış olabileceği tahmin edilen doğum korkusu araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, her iki ırktan kadınlarda öz şefkat ile doğum korkusu arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici rolü olduğunu göstermiştir (Taubman-Ben-Ari, Chasson, Sharkia ve Weiss, 2020). Amerikalı gaziler ile yapılan bir çalışmada da öz şefkat ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide kişilerin aidiyet duygularının zarar görmesinin ve başkalarına yük olduklarına dair algılarının aracı rol oynadığını göstermiştir (Rabon ve ark., 2019). Klinik örneklem ile yapılan çalışmalar öz şefkatin sosyal destek ile birlikte olduğunda birçok farklı psikolojik hastalık ve intihar düşüncesine karşı koruyucu bir etken olabildiğini göstermektedir.

#### **1.6.10. Öz Tiksinme ve Sosyal Destek**

Sosyal destek ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, yalnızlık düzeyi yüksek olan katılımcılar arasında hem davranışsal hem de fiziksel öz tiksinden orta ve düşük düzeyde yalnızlık bildiren katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre, fiziksel ve davranışsal öz tiksinden sosyal desteğin yokluğu ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır (Ypsilanti, Lazuras, Powell ve Overton, 2019). 1167 katılımcı ile çevrimiçi şekilde gerçekleştirilen bir çalışmada ise öz tiksinden yaşam boyu intihar düşüncesine sahip olma ile ilişkisi incelenmiş ve öz tiksinden düzeyinin sosyal destek yoluyla baş etme

stratejilerini kullanabilme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Schienle ve ark., 2020). Araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde öz tiksindenin sosyal destek üzerinde farklı şekillerde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre öz tiksinden düzeyi yüksek olan kişilerin algıladığı sosyal desteğin yanı sıra kullanım değerlendirebildiği sosyal destek düzeyleri de düşüktür. Öz tiksindenin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi korelasyonel çalışmaların yanı sıra beyin görüntüleme çalışmaları ile de incelenmiştir. Schienle ve Wabnegger (2019) öz tiksinden düzeyi yüksek olan kişilerin insula'larında gri madde hacminin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. İnsuladaki gri madde hacminin düşük olmasının ise kişilerin sosyal ilişkilerde karşılarındaki kişinin duygularını ve kendi duyguları işlemede zorluk yaşaması ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Uddin, 2015). Öz tiksindenin başka kişilerin ve kişinin kendisini duygularını algılama ve anlamlandırmadaki zorluklarla ilişkili olmasının bu kişilerin başkalarından gelen sosyal desteği kullanmadaki zorluklarını açıklar nitelikte olduğu düşünülmektedir. Ypsilanti (2018) öz tiksinden ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi gösteren bilimsel bulgulara dayanarak sosyal desteği düşük olan insanlara yapılacak psikososyal müdahalelerin kişilerin sosyal becerilerini geliştirmek yerine kendilerine dair algılarını düzenlemeye yönelik olması gerektiğini savunmuştur. Yalnız insanların daha çok öz tiksinden hissetmelerinin sosyal ilişki kurmalarının önünde engel olabileceği iddia etmiştir. Bu nedende öz tiksindenmeye karşı geliştirilen müdahalelerin sosyal beceri eğitimlerinden daha etkili olacağını savunmuştur.

## **1.7. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER**

Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak, kendini mükemmeliyetçi göstermenin intihar düşüncesi ile ilişkisine dair alan yazındaki bilginin kısıtlı olduğu görülmektedir. Kendini mükemmeliyetçi göstermenin psikoloji literatürüne yakın zamanda kazandırılmış bir kavram olmasından dolayı ülkemizde henüz intihar düşüncesi

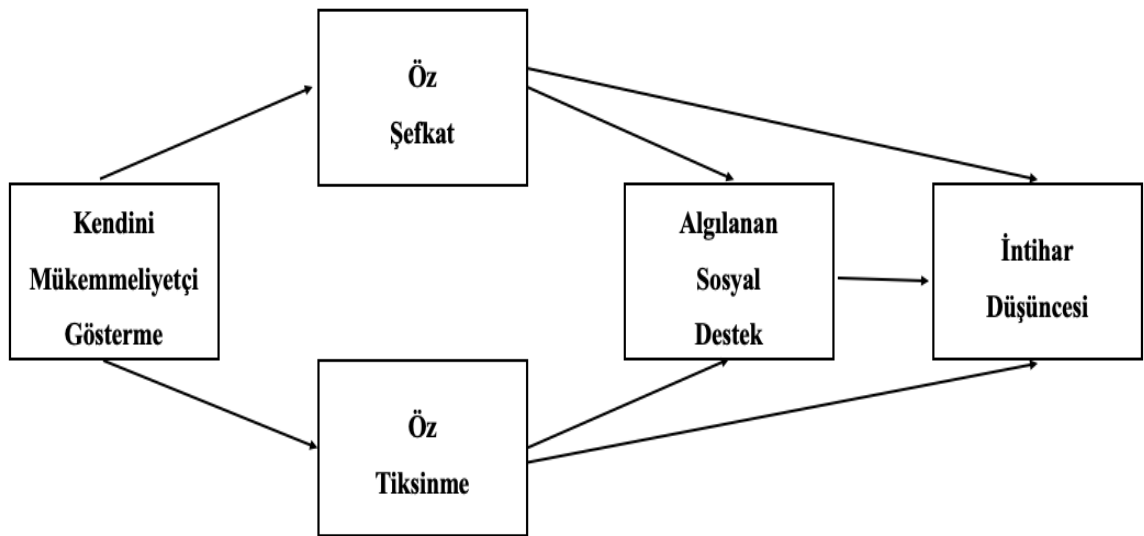
ile olan ilişkisinin araştırıldığı bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca, her ikisi de yeni kavramlar olan kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile öz tikslenme arasındaki ilişki henüz ne ulusal ne de uluslararası alan yazında çalışılmamıştır. Bu ilişkide aracı rol oynadığı öngörülen öz şefkat, öz tikslenme ve sosyal destek kavramlarının hipotetik bir model çerçevesinde incelenmesinin hem uluslararası hem de ulusal alan yazınına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide öz şefkat, öz tikslenme ve sosyal desteğin aracı rollerinin incelenmesidir. Bu amaç ışığında oluşturulan araştırma soruları ve bu sorular için oluşturulan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

1. Kendini mükemmeliyetçi gösterme ile öz şefkat ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ilişki var mıdır?
  - a. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyinin azalması beklenmektedir.
2. Kendini mükemmeliyetçi gösterme ile öz tikslenme arasında pozitif yönlü ilişki var mıdır?
  - a. Kendini mükemmeliyetçi gösterme düzeyi arttıkça öz tikslenme düzeyinin artması beklenmektedir.
3. İntihar düşüncesi ile öz tikslenme arasında pozitif yönlü ilişki var mıdır?
  - a. İntihar düşüncesi düzeyi arttıkça öz tikslenme düzeyinin artması beklenmektedir.
4. İntihar düşüncesi ile öz şefkat ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ilişki var mıdır?
  - a. İntihar düşüncesi düzeyi arttıkça öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyinin azalması beklenmektedir.
5. Öz tikslenme, öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta mıdır?
  - a. Öz şefkatin kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.



- b. Öz tiksinden kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.
- c. Algılanan sosyal desteğin kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.
- d. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin artmasının kişilerin öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeylerini düşürürken öz tiksinden düzeylerini artıracığı, kişilerin öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeylerinin düşmesi ve öz tiksinden düzeylerinin artmasının da intihar düşüncesini artıracığı düşünülmektedir.



**Şekil 1.** Araştırma Modeli

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini, üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların bir kısmına sınıflarda yapılan duyurular, bir kısmına da sosyal medya üzerinden yapılan duyurular yoluyla ulaşılmıştır. Araştırmaya toplamda 585 kişi katılım sağlamıştır. Veri setinden üniversite öğrencisi olma koşulunu sağlamayan 11 kişinin, ölçek setini önemli ölçüde eksik doldurmuş 2 kişinin, psikiyatrik rahatsızlığı olduğunu bildiren 50 kişinin ve verileri uç değer özelliği gösteren 3 kişinin verileri çıkarılmıştır. Son durumda 519 katılımcının verileri analizlere dahil edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı 379 (%73.0) kadın, 140 (%27.0) erkek şeklindedir. Katılımcıların yaşları 18–58 arasında dağılım göstermektedir ve yaş ortalaması 21.68 (SS = 3.90) olarak hesaplanmıştır. Araştırma örneklemine dair diğer sosyo-demografik özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1** Örneklemin Demografik Özellikleri

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	379	73.0
Erkek	140	27.0
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	481	92.7
Nişanlı	7	1.3
Evli / Birlikte Yaşıyor	28	5.4
Ayrı / Boşanmış	3	0.6
<b>Eğitim Durumu</b>		
Lise	332	64.0
Ön Lisans	20	3.9
Lisans	150	28.9
Yüksek Lisans	16	3.1
Doktora	1	0.2
<b>En Uzun Süre Yaşanılan Yer</b>		
Köy	19	3.7
Kasaba	8	1.5
İlçe	69	13.3
İl	207	39.9
Metropol	216	41.6

<b>Ebeveynin Medeni Durumu</b>		
Bekar	6	1.2
Evli / Birlikte Yaşıyor	450	88.6
Ayrı / Boşanmış / Dul	53	10.2
<b>Kiminle Yaşıyor</b>		
Aile	426	82.0
Arkadaş	58	11.2
Sevgili	3	0.6
Yalnız	32	6.2
	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>
<b>Yaş</b>		
Tüm Örneklem	21.68	3.90

Not. N: Kişi Sayısı; Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin saptanması amacıyla Demografik Bilgi Formu; kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimlerinin düzeyinin saptanması amacıyla Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ölçeği; intihar düşüncelerinin düzeyinin saptanması amacıyla İntihar Düşüncesi Ölçeği; depresyon belirtilerinin düzeylerinin saptanması amacıyla Beck Depresyon Envanteri; algılanan sosyal destek düzeylerinin saptanması amacıyla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, kendilerine karşı olan

şefkat düzeylerinin saptanması amacıyla Öz Anlayış Ölçeği ve kendilerine karşı olan tikslenme düzeylerinin saptanması amacıyla Öz Tikslenme Ölçeği - Revize uygulanmıştır.

### **2.2.1 Demografik Bilgi Formu**

Katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, eğitim aldıkları üniversite, fakülte ve sınıf bilgileri, en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi, kimlerle birlikte yaşadıkları, anne ve babalarının sağ olup olmadığı, anne ve babalarının eğitim, çalışma ve medeni durumları, kardeşlerinin olup olmadığı, fiziksel veya psikiyatrik rahatsızlıklarının olup olmadığı bilgilerinin sorulduğu demografik bilgi formu uygulanmıştır.

### **2.2.2 Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ölçeği (KMGÖ)**

Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ölçeği, Hewitt ve arkadaşları (2003) tarafından kişilerin benlik sunumundaki mükemmeliyetçi eğilimlerinin düzeyinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. 27 madde içeren Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ölçeği'nin tüm maddeleri 7 dereceli likert tipindedir (1:Kuvvetli bir şekilde katılmıyorum, 7:Kuvvetli bir şekilde katılıyorum). Ölçek, "Mükemmeliyetçi Öz-Tanıtım", "Kusur Saklama" ve "Kusuru Açığa Vurmama" olarak isimlendirilen üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Mükemmeliyetçi Öz-Tanıtım (5, 7, 11, 15, 17, 18, 23, 25, 26, 27) ve Kusur Saklama (3, 4, 6, 8, 10, 12, 20, 22, 24) alt boyutları 10'ar madde; Kusuru Açığa Vurmama (1, 9, 13, 14, 16, 19, 21) alt boyutu 7 madde ile ölçülmektedir. Ayrıca, ölçeğin 1, 3, 11, 16, 18

ve 22 sayılı maddeleri ters şekilde kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 189'dur. Ölçekten alınan puanın artması kişinin kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin yükselmesine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları alt ölçekler için sırasıyla .86, .83 ve .78'dir. Alt ölçeklerin test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 ile .82 aralığındadır.

Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu Balcı, Kırıl, Kalafat ve Boysan (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçeye adapte edilmiş ölçeğin güvenirlik çalışması öğrenci örnekleme ile yapılmıştır. Orijinal ölçeğin 7 dereceli likert tipinde 27 maddeden oluşan üç alt boyutlu faktör yapısı, ölçeğin Türkçe uyarlamasında da tekrarlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasının iç tutarlılık kat sayısı .80 bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .75, .63 ve .55'tir. İki hafta arayla uygulanan test tekrar test koralasyonu tüm test için .82, alt boyutlar için ise sırasıyla .66, .66 ve .57 olarak bulunmuştur. Ölçme aracının ölçüt geçerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla, KMGÖ alt ölçekleri ile Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ) (Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec, 1990) ve Sınırlılık Şemaları Ölçeği (SŞÖ) (Boysan, Beşiroğlu, Kaya, Kayri ve Keskin, 2008) arasında korelasyon hesaplamaları yapılmıştır. KMGÖ alt ölçekleri ile diğer psikolojik ölçüm araçları arasındaki korelasyonlar istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur. Ölçek yazarlar tarafından Türkiye örnekleme için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada toplam ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .91, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88, .82, .79 olarak bulunmuştur.

### **2.2.3 İntihar Düşüncesi Ölçeği**

Levine, Ancill ve Roberts tarafından 1989'da geliştirilmiştir. Ölçek 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, intihar düşüncesi riskinin göstergesi olabilecek öfke, suçluluk, ümitsizlik, geleceğe dair karamsarlık, hayatına son verme isteği

ve bilişsel ve motor işlevlerde yavaşlama gibi farklı etkenleri içermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla benzer ve zıt yapıları ölçen diğer ölçeklerle korelasyon ilişkisi incelenmiştir. İntihar Düşüncesi Ölçeği ile Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği arasında önemli derecede pozitif ilişki olduğu bulunmuştur ( $r = .61$ ). Ölçek maddelerinin “Doğru” ve “Yanlış” şeklinde iki cevabı vardır. “Yanlış” yanıtları “0”, “Doğru” yanıtları ise “1” olarak kodlanmaktadır. Ölçekten en fazla 17 puan alınabilirken, yüksek puanlar intihar düşüncesinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Dilbaz, Holat, Bayam, Tüzer ve Bitlis (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test – tekrar test korelasyonu .88 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .80 olarak bulunmuştur.

#### **2.2.4 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Zimet, Dahlem, Zimet, ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan ölçek 7 dereceli likert tipindedir (1:Kesinlikle Hayır, 7:Kesinlikle Evet). Ölçek, algılanan sosyal desteğin farklı kaynakları olan “Aile”, “Arkadaş” ve “Özel Bir İnsan” şeklinde adlandırılmış üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Aile (1, 2, 7, 10), Arkadaş (3, 4, 8, 12) ve Özel Bir İnsan (5, 6, 9, 11) alt boyutları dörder madde ile ölçülmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, algılanan yüksek sosyal desteği işaret etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları sırası ile .87, .85 ve .91 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise .88’dir. Test – tekrar test korelasyonu tüm ölçek için .85, alt boyutlar için sırasıyla .85, .75 ve .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin, Türkçeye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık kat sayıları üç alt ölçek için sırasıyla .85, .88 ve .92 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise .89’dur. Ölçek yazarlar tarafından Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı

olarak değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada toplam ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .86, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88, .90, .97 olarak bulunmuştur.

### 2.2.5 Öz Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. 26 maddeden oluşan orijinal ölçek 5 dereceli likert tipindedir (1:Hemen hemen hiçbir zaman, 5: Hemen hemen her zaman). Orijinal ölçek “Öz Sevecenlik”, “Öz Yargılama”, “Paylaşımların Farkında Olma”, “İzolasyon”, “Farkındalık” ve “Aşırı Özdeşleşme” olarak isimlendirilen altı alt boyuttan oluşmaktadır. Öz Sevecenlik, Paylaşımların Farkında Olma ve Farkındalık alt boyutları pozitif alt boyutlar; Öz Yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme negatif alt boyutlardır. Ölçeğin Öz Sevecenlik (5, 12, 19, 23, 26) ve Öz Yargılama (1, 8, 11, 16, 21) alt boyutları 5 madde ile ölçülürken Paylaşımların Farkında Olma (3, 7, 10, 15), İzolasyon (4, 13, 18, 25), Farkındalık (9, 14, 17, 22) ve Aşırı Özdeşleşme (2, 6, 20, 24) alt boyutları 4 madde ile ölçülmektedir. Ölçek verileri analiz edilirken toplam Öz Anlayış puanının belirlenmesi için negatif alt boyutları ölçen maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı tüm ölçek için .92 ve alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla benzer ve zıt yapıları ölçen diğer ölçeklerle korelasyon ilişkisi incelenmiştir. Öz Anlayış Ölçeği ile Depressive Experience Questionnaire (DEQ) ölçeğinin Öz Eleştiri alt boyutu arasında önemli derecede negatif ilişki olduğu gösterilmiştir ( $r = -.65$ ). Öz Anlayış Ölçeği ile Sosyal Bağlılık Ölçeği (Lee ve Robbins, 1995) ( $r = .41$ ) ve Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği'nin (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995) Duygusal Dikkat ( $r = .11$ ), Duygusal Netlik ( $r = .43$ ) ve Duygusal Onarım ( $r = .55$ ) alt boyutları arasında önemli derecede pozitif ilişki olduğu gösterilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı tüm ölçek için .93 ve alt ölçekler için sırasıyla .88, .88, .80,



.85, .85, .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada madde tutarlılık katsayıları .30 ve altında olan iki madde (1, 22) ölçekten çıkartılarak ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak saptanmıştır. Bu nedenle ölçeğin Türkçe formu 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun tek faktör yapısında analiz edilmesi uygun bulunmuştur. Öz Anlayış Ölçeğinin İngilizce ve Türkçe versiyonları arasındaki korelasyon katsayısı .96 olarak gösterilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik kat sayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçek yazarlar tarafından Türkiye örnekleme için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada toplam ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .91 olarak bulunmuştur.

### 2.2.6 Öz Tikslenme Ölçeği – Revize

Overton, Markland, Taggart, Bagshaw ve Simpson (2008) tarafından geliştirilmiş, Powell, Overton ve Simpson (2015) tarafından revize edilmiştir. Orijinal ölçek iki alt boyut ve 18 maddeden oluşurken, revize edilmiş versiyonu 22 maddeden oluşmaktadır ve üç alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar; “Fiziksel Öz Tikslenme”, “Davranışsal Öz Tikslenme” ve “Genel Öz Tikslenme”dir. Her bir alt boyut 5 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte yedi adet nötr maddeye yer verilmiştir. Ölçek yedili likert tipinde ölçüm almaktadır (1: Hiç Katılmıyorum, 7: Tümüyle Katılıyorum). Toplam Öz Tikslenme puanının değerlendirilebilmesi için dört madde (2, 8, 11, 18) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde öz tikslenmeye işaret etmektedir. Ölçeğin revize edilmiş versiyonunun iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur. Yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla Öz Tikslenme Ölçeği – Revize formunun Tikslenme Eğilimi ve Hassasiyet Ölçeği – Revize’nin Tikslenme Hassasiyeti alt ölçeği ( $r = .42$ ) ve Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği’nin (DKSÖ) Depresyon alt ölçeği ( $r = .65$ ) ile anlamlı derecede pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye

uyarlaması Bektaş, Çiçek ve İnöz (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre Türkçe Öz Tiksınme Ölçeği – R iki farklı şekilde analiz edilebilmektedir. İlk olarak tek faktörlü Toplam Öz Tiksınme puanı (1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 21, 22) 15 madde üzerinden ölçülmektedir. Diğer analiz yöntemi Fiziksel Öz Tiksınme (8, 12, 15, 19, 21) ve Davranışsal Öz Tiksınme (3, 11, 14, 18, 22) alt boyutlarının ayrı ayrı ölçülmesi ile olmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı .86, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .76 olarak bulunmuştur. Ölçek Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada toplam ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .85 olarak bulunmuştur.

### **2.2.7 Yaşamın Anlamı Ölçeği**

Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin yaşamında mevcut bir anlamın varlığı ve bireylerdeki anlam arayışının ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: “Mevcut Anlam” ve “Aranan Anlam”dır. Alt ölçekler için sırası ile iç tutarlılık kat sayısı .81, .84; test tekrar test güvenilirliği ise .70, .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Akın ve Taş (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık kat sayıları alt ölçekler için sırasıyla .77 ve .83; test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .89 ve .92 olarak tespit edilmiştir.

Yaşamın Anlamı Ölçeği mevcut araştırmada veri analizine dahil edilmemiştir. Bu ölçek, intihar düşüncelerini araştıran araştırmalarda en son ölçek olarak verilmekte ve kişilerin yaşamının ne kadar anlamlı ve önemli olduğuna ilişkin bir duygu ile araştırmayı tamamlamaları amaçlanmaktadır. Mevcut araştırmada da katılımcıların iyilik halinin korunması amacıyla her katılımcı veri setinin sonunda Yaşamın Anlamı Ölçeği ile karşılaşmış, araştırmayı yaşamın anlamına dair maddeleri doldurarak tamamlamıştır.

## 2.3 İŞLEM

Veri toplama işlemine başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Komisyonu'ndan etik izin alınmıştır. Katılımcıların iyilik halinin korunması amacıyla veri toplama amacı güdülen ölçeklere ek olarak, katılımcılara son ölçek olarak Yaşamın Anlamı Ölçeği (Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler, 2006) uygulanmıştır. Türkçe'ye uyarlaması Akın ve Taş (2015) tarafından gerçekleştirilmiş olan bu ölçek intihar düşüncelerini araştıran çalışmalarda en son ölçek olarak verilmekte ve katılımcıların yaşamlarının ne kadar anlamlı ve önemli olduğuna ilişkin bir duygu ile araştırmayı tamamlamaları amaçlanmaktadır. Veri toplama süreci Hacettepe Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden öğrencilerin katılımı ile kalem kağıt anketleri kullanılarak başlamıştır. Katılımcılara araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmıştır. Veri setinin yanında katılımcılara iki adet Bilgilendirilmiş Onam Formu dağıtılmış, katılımcıların okuyup imzaladıkları bu formların biri araştırmacıda biri ise katılımcının kendisinde kalmıştır. Ölçekler katılımcılara on farklı sıralama ile sunulmuştur. Bu sıralamalar oluşturulurken her koşulda Demografik Bilgi Formu'nun setin en başında, İntihar Düşüncesi Ölçeği'nin de en sonda olmasına dikkat edilmiştir. Ancak Covid-19 pandemisinden dolayı üniversitelerin örgün eğitime ara vermesi sonucu veri toplama işlemine çevrimiçi formlar kullanılarak devam edilmiştir. Çevrimiçi veri toplama sürecinde tüm üniversitelerin öğrencileri katılımcı olarak yer alabilmiştir. Örneklem seçimi kolay örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Ölçekler "Google Forms" çevrimiçi anket programı kullanılarak oluşturulmuş ve katılımcılara iletilmiştir. Çevrimiçi ölçek seti tüm katılımcılar tarafından aynı sıra ile doldurulmuştur. Katılımcılar formun ilk sayfasında yer alan Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu onaylamaları halinde ölçeklere ulaşabilmişlerdir. Ölçeğin tamamlanma süresi yaklaşık olarak 20 – 25 dakika sürmüştür. Hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılmasının ardından veri toplama süreci durdurulmuştur. Veri setinin %88'i çevrimiçi anketler kullanılarak toplanmıştır.

## 2.4 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 23.0 ve AMOS (Arbuckle, 2014) programları kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce sonuçların isabetliliğinden emin olmak için dahil etme kriterleri karşılamayan katılımcılar, eksik değerler ve uç değerler dikkate alınarak veri setinde temizleme işlemi yapılmıştır. Analiz işleminden önce veri setinin betimleyici özelliklerinin belirlenmesi için betimleme analizleri yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerinin orantılı dağılmamasından dolayı araştırmanın değişkenleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenememiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisinin saptanması amacıyla tüm değişkenler arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli kullanılarak algılanan sosyal destek, öz şefkat ve öz tikslenme değişkenlerinin kendini mükemmeliyetçi gösterme ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynadıkları hipotetik model test edilmiştir.

## 3. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, giriş bölümünde belirtilen araştırma sorularına yönelik olarak belirtilmiş hipotezleri test etmek amacıyla yöntem bölümünde belirtilen veri toplama araçları kullanılarak elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine yer verilmiştir.

#### 3.1 VERİLERİN ANALİZE UYGUNLUĞUNUN TEST EDİLMESİ

Verilerin korelasyonel analizlerine ve model analizlerine geçilmeden önce hatalı verilerin tespiti ve temizliği işlemi uygulanmıştır. Veri temizliğine başlanmadan önce veri setinde toplam 585 katılımcı yer almıştır. Bu araştırmanın katılımcılarını üniversite öğrencileri oluşturduğu için ilk olarak üniversite öğrencisi olma koşulunu karşılamayan 11 katılımcının verisi data setinden çıkarılmıştır. Daha sonra ölçek maddelerinin %5'inden çoğunu boş bıraktığı tespit edilen 2 katılımcının verisi silinmiştir. Katılımcıların psikiyatrik hastalıklarının olmasının analizde karıştırıcı değişken rolü oynayabileceği düşünülmüş ve demografik bilgi formunda katılımcılardan psikiyatrik rahatsızlıklarına dair bilgi alınmıştır. Demografik bilgi formunda psikiyatrik hastalığı olup olmadığı sorusuna "Evet" yanıtı veren 50 katılımcının daha verisi data setinden çıkarılmıştır. Son olarak uç veri analizlerinde z değerlerinin -3.29 ile +3.29 aralığı arasında olmadığı tespit edilen 3 veri analize dahil edilmemiştir. Veri temizliği aşaması sonrasında normallik testi uygulanmış ve tüm değişkenlerin eğrilik ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 değerleri arasında olduğu, veri setinin dağılımının normallik testini karşıladığı tespit edilmiştir. Veri temizliği

ve normallik testi sonrasında toplam 519 katılımcının verileri kullanılarak analizler yürütülmüştür.

Araştırma bulguları; temel değişkenlerin betimleyici özellikleri, değişkenler arasındaki korelasyon analizi bulguları ve model analizi bulguları olmak üzere üç başlık altında sunulmuştur.

### 3.2 TEMEL DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ

Araştırmadaki temel değişkenlerin betimleyici özellikleri, ölçeklerden alınan toplam puanlar üzerinden hesaplanmıştır. Değişkenlerin ortalaması, standart sapması ve minimum – maksimum değerleri Tablo 2’de görülmektedir.

**Tablo 2.** Araştırmadaki Temel Değişkenlerin Betimleyici Özellikleri

Değişkenler	N	Ortalama	SD	Puan Aralığı	Ölçekler için En Yüksek ve En Düşük Değerler
Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme	519	108.26	25.02	38 – 176	27 - 189
İntihar Düşüncesi	519	3.40	3.19	0 - 14	0 - 17
Öz Şefkat	519	74.54	16.22	34 – 117	24 - 120
Öz Tiksinme	519	34.94	11.86	15 – 75	15 - 105
Algılanan Sosyal Destek	519	60.33	14.37	15 – 84	12 - 84

### 3.3 KORELASYON ANALİZİ BULGULARI

Çalışmanın bağımsız değişkeni olan Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme ile aracı değişkenler (Algılanan Sosyal Destek, Öz Şefkat, Öz Tiksınme) ve bağımlı değişken olan İntihar Düşüncesi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Ayrıca, Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ölçeği ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarının da diğer ölçek puanlarıyla arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelenmiştir. Korelasyon analizleri sonucunda araştırmadaki farklı değişkenler arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Değişkenler arasındaki korelasyon değerlerine Tablo 3'de yer verilmiştir. Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme puanı ile İntihar Düşüncesi puanı arasında ( $r = .32$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki, Öz Şefkat puanı arasında ( $r = -.44$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumsuz yönde bir ilişki, Öz Tiksınme puanı arasında ( $r = .26$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki ve Algılanan Sosyal Destek puanı arasında ( $r = -.20$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. İntihar Düşüncesi puanı ile Öz Şefkat puanı arasında ( $r = -.57$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumsuz yönde bir ilişki, Öz Tiksınme puanı arasında ( $r = .54$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki ve Algılanan Sosyal Destek puanı arasında ( $r = -.41$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumsuz yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aracı değişkenlerin kendi aralarındaki ilişki incelendiğinde; Öz Şefkat puanı ile Öz Tiksınme puanı arasında ( $r = -.49$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumsuz yönde bir ilişki ve Algılanan Sosyal Destek puanı arasında ( $r = .32$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Öz Tiksınme puanı ile Algılanan Sosyal Destek puanı arasında ( $r = -.43$ ,  $p < .00$ ) anlamlı düzeyde olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3.** Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

	KMG	İD	ÖŞ	ÖT	ASD
Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme	1	0.32	-0.44	0.26	-0.20
İntihar Düşüncesi		1	-0.57	0.54	-0.41
Öz Şefkat			1	-0.49	0.32
Öz Tiksini				1	-0.43
Algılanan Sosyal Destek					1

Not. KMG: Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme, İD: İntihar Düşüncesi, ÖŞ: Öz Şefkat, ÖT: Öz Tiksini, ASD: Algılanan Sosyal Destek

### 3.4 ÖNERİLEN MODELİN VERİYE UYUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Analiz aşamasında, kendini mükemmeliyetçi gösterme ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi öz şefkat, öz tiksini ve algılanan sosyal destek aracılığıyla açıkladığı öngörülen model, Yapısal Eşitlik Modeli kullanılarak test edilmiştir (Model 1, bkz. Şekil 1). Fakat, uyum indeks değerleri incelendiğinde önerilen modelin veriye iyi uyum göstermediği saptanmıştır ( $\chi^2(3) = 37.973$ ,  $p = .000$ , NFI = .831, CFI = .833, IFI = .835, RMSEA = .267 (CI: .226 - .310)). Modelin uyum düzeyinin iyi olmadığı saptandığı için model modifikasyon indeksleri ve modelin uyumunu artıracak öneriler incelenmiştir. Öneriler ve modifikasyon indeksleri dikkate alınarak öz şefkat ve öz tiksini değişkenlerinin hata değerleri arasına hata varyansı eklenmiştir (MI = 98.825). Yapılan değişiklikten sonra modelin veri setine uyumu tekrar test edilmiştir. Analiz sonuçları modelin



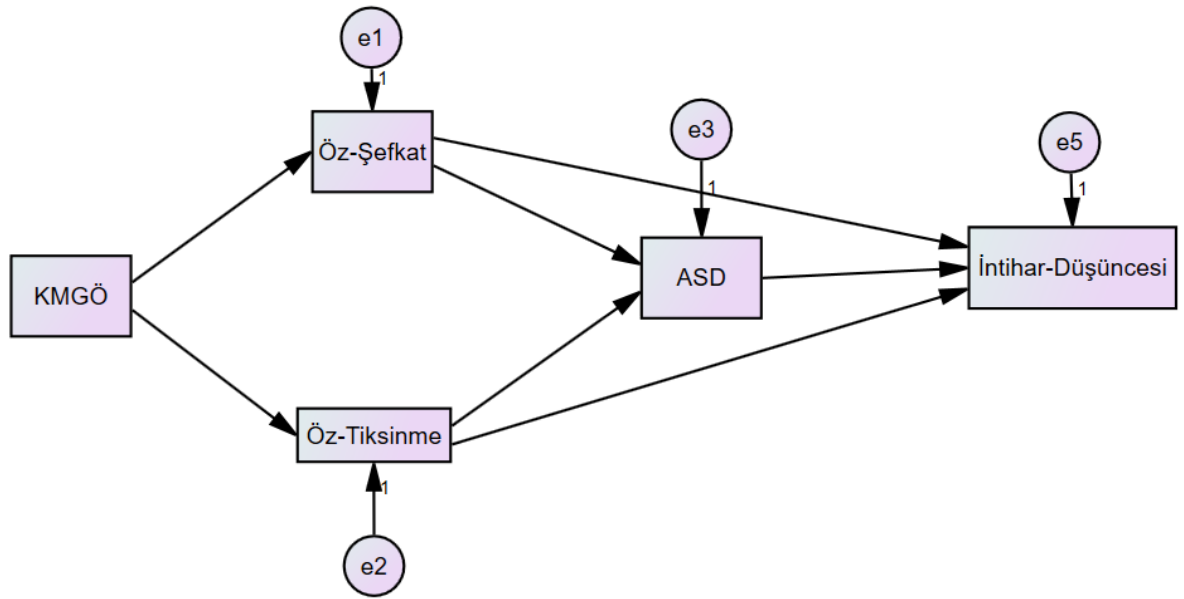
veri setine iyi uyum sağladığını göstermiştir ( $\chi^2(2) = 2.132$ ,  $p = .119$ , NFI = .994, CFI = .997, IFI = .997, RMSEA = .047 (CI: .000 - .109)).

**Tablo 4.** Önerilen ve Düzeltilen Modellerin Uyum İndeksleri

Model	$\chi^2$	df	$\chi^2(df)$	$p$	NFI	CFI	IFI	RMSEA
Model 1	113.918	3	37.973	.000	.831	.833	.835	.267
Model 2	4.264	2	2.132	.119	.994	.997	.997	.047

*Not 1.*  $\chi^2$ : Ki-Kare Uyum Testi, df: Degrees of Freedom (Serbestlik Derecesi), NFI: Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi), CFI: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), IFI: Incremental Fit Index (Fazlalık Uyum İndeksi), RMSEA: Root Mean Square Residual (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü İndeksi)

*Not 2.* Model 1: Şekil 2'deki Önerilen Model; Model 2: Şekil 3'teki Önerilen Modelde öz şefkat ve öz tikslenme hata değerleri birleştirildi.



**Şekil 2.** Model 1

*Not.* KMG: Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme; ASD: Algılanan Sosyal Destek

### 3.5 SON MODELİN ANALİZ BULGULARI

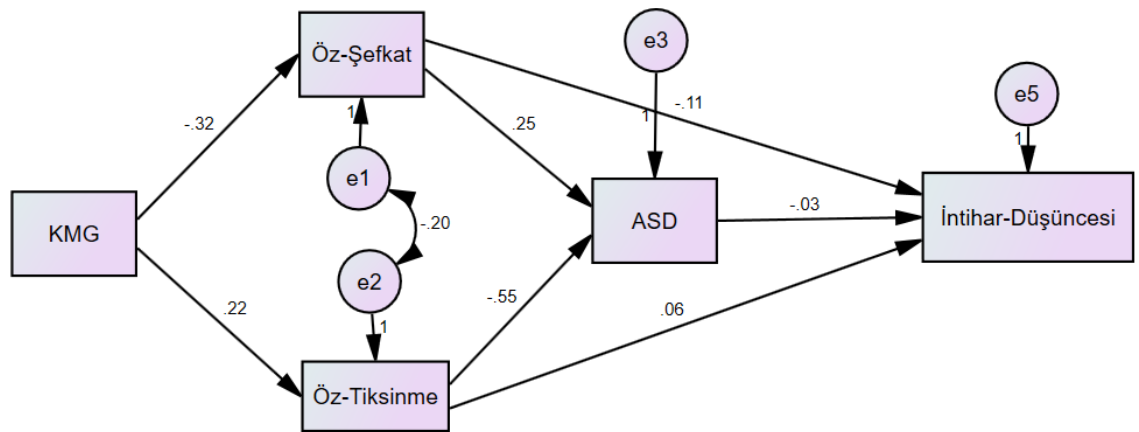
Araştırmanın değişkenleri arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin öz şefkati olumsuz ( $\beta = -.321$ ,  $p < .001$ ), öz tiksinimeyi olumlu ( $\beta = .224$ ,  $p < .001$ ) yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Öz şefkat, algılanan sosyal desteği olumlu ( $\beta = .253$ ,  $p = .002$ ) intihar düşüncesini ise olumsuz ( $\beta = -.107$ ,  $p < .001$ ) yönde anlamlı şekilde yordamaktadır. Ayrıca, öz tiksinimenin algılanan sosyal desteği olumsuz ( $\beta = -.549$ ,  $p < .001$ ), intihar düşüncesini ise olumlu ( $\beta = .065$ ,  $p < .001$ ) yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Son olarak algılanan sosyal desteğin de intihar düşüncesini olumsuz ( $\beta = -.026$ ,  $p < .001$ ) yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (bkz. Şekil 3).

Değişkenler arasındaki 6 olası dolaylı etki incelendiğinde (bkz. Tablo 5); kendini mükemmeliyetçi göstermenin öz şefkat ( $\beta = .034$ , %90 Güven Aralığı [0.028, 0.046],  $p = .003$ ) ve öz tikslenme ( $\beta = .015$ , %90 Güven Aralığı [0.009, 0.022],  $p = .010$ ) üzerinden intihar düşüncesi üzerinde anlamlı dolaylı etkisinin olduğu görülmüştür. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişinin öz şefkat düzeyini düşürerek ve öz tikslenme düzeyini artırarak intihar düşüncesinin artmasına yol açtığı görülmektedir. Ayrıca, kendini mükemmeliyetçi göstermenin öz şefkat ile algılanan sosyal destek üzerinden ( $\beta = -.449$ , %90 Güven Aralığı [-0.744, -0.280],  $p = .002$ ) ve öz tikslenme ile algılanan sosyal destek üzerinden ( $\beta = -.681$ , %90 Güven Aralığı [-0.955, -0.408],  $p = .020$ ) intihar düşüncesi üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Kendini mükemmeliyetçi gösterme, kişinin öz şefkat düzeyini düşürerek ve öz tikslenme düzeyini artırarak kişinin algıladığı sosyal destek düzeyini de düşürmektedir. Azalan sosyal destek algısı da kişinin intihar düşüncesinin artmasına yol açmaktadır. Bunun yanında, öz şefkatin ( $\beta = 1.398$ , %90 Güven Aralığı [0.836, 2.185],  $p = .003$ ) ve öz tikslenmenin ( $\beta = -3.032$ , %90 Güven Aralığı [-3.874, -2.117],  $p = .021$ ) algılanan sosyal destek üzerinden intihar düşüncesi üzerinde anlamlı dolaylı etkilerinin olduğu saptanmıştır. Öz şefkat düzeyinin düşük olması kişinin algılanan sosyal destek düzeyini düşürerek intihar düşüncesinin artmasına yol açmaktadır. Benzer şekilde kişinin öz tikslenme düzeyindeki artış da algılanan sosyal destek düzeyini düşürerek kişinin intihar düşüncesini artırmaktadır.

**Tablo 5.** Dolaylı Etkilerin Regresyon Katsayıları ve Güven Aralıkları

Yollar	$\beta$	%90 Güven Aralığı Alt Sınır	%90 Güven Aralığı Üst Sınır	$p$
KMG → Öz Şefkat → İntihar Düşüncesi	0.034	0.028	0.046	.003
KMG → Öz Tiksınme → İntihar Düşüncesi	0.015	0.009	0.022	.010
KMG → Öz Şefkat → ASD → İntihar Düşüncesi	-0.449	-0.744	-0.280	.002
KMG → Öz Tiksınme → ASD → İntihar Düşüncesi	-0.681	-0.955	-0.408	.020
Öz Şefkat → ASD → İntihar Düşüncesi	1.398	-0.836	-2.185	.003
Öz Tiksınme → ASD → İntihar Düşüncesi	-3.032	-3.874	-2.117	.021

Not. KMG: Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme; ASD: Algılanan Sosyal Destek

**Şekil 3.** Doğrudan Etkilerin Regresyon Katsayıları

Not. KMG: Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme; ASD: Algılanan Sosyal Destek

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırma kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide, öz şefkat, öz tikslenme ve algılanan sosyal desteğin aracı rollerinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu bölümde değişkenler arasındaki ilişkilere dair bulgular araştırmanın hipotezleri ve alan yazının ışığında değerlendirilecektir. Bunun yanında araştırmanın sınırlılıklarına, gelecekteki araştırmalar için önerilere ve araştırmanın önleyici klinik çalışmalar bağlamındaki doğurgularına değinilecektir.

#### 4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Çalışmanın değişkenlerini kendini mükemmeliyetçi gösterme, intihar düşüncesi, öz şefkat, öz tikslenme ve algılanan sosyal destek düzeyi oluşturmaktadır. Bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilk olarak korelasyon analizi uygulanmış ve araştırmanın ana değişkenleri olan kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Kişinin kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça intihar düşüncesi de yükselmiştir. Bu ilişkiye dair mevcut araştırmanın bulguları alan yazın ile paralellik göstermektedir. Hem yetişkinler (D'Agata ve Holden, 2018; Shahnaz ve ark., 2018) hem de çocuk ve ergenler (Roxborough ve ark., 2012) ile yapılan çalışmalar sonucunda kendini mükemmeliyetçi göstermenin intihar düşüncesini yordadığı alan yazında ortaya koyulmuştur. Shannon ve arkadaşları (2018) bu ilişkiyi, kişinin psikolojik zorluklarını da bir

kusur olarak görüp saklaması, dolayısıyla da gerekli psikolojik desteği elde edememesinden dolayı intihar düşüncelerinin oluşuyor olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Mevcut çalışmanın bulguları ve alan yazın dikkate alındığında kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesi için önemli bir risk faktörü oluşturduğu görülmektedir.

İntihar düşüncesinin yanı sıra kendini mükemmeliyetçi göstermenin öz tikslenme ile de olumlu yönde anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça öz tikslenme düzeyi de yükselmiştir. Mevcut araştırma kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile öz tikslenme arasındaki ilişkiyi araştıran ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu iki değişken arasındaki olumlu yöndeki ilişki ilk defa bu araştırma ile ortaya konmuş ve alan yazına önemli bir katkı sağlanmıştır. Alan yazın taraması sonucunda hem kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin hem de öz tikslenmenin utanç ve dışavurumsal bastırma kavramları ile ortak şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Lazuras ve arkadaşları (2019) kişilerin duygu ifadelerini bastırmasının (dışavurumsal bastırma) öz tikslenmenin hem benlik hem de davranışla ilişkili yönlerini yordayıcı bir faktör olduğunu göstermişlerdir. Bir tür duygu düzenleme stratejisi olan dışavurumsal bastırma ile kendini mükemmeliyetçi gösterme arasındaki ilişkiye alan yazında yer verilmemiş olmasına rağmen kendini mükemmeliyetçi göstermenin kusur saklama alt boyutu ile dışavurumsal bastırmanın yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Duygu ifadelerinin de bir tür kusur olarak değerlendirilerek bastırılmaya çalışılması kendini mükemmeliyetçi gösterme çabası ile öz tikslenme arasındaki olumlu yöndeki ilişkiyi açıklayabilecek nitelikte görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi öz şefkat ve algılanan sosyal destek ile olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki göstermiştir. Kişinin kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça öz şefkat

ve algılanan sosyal destek düzeyi düşmüştür. Öz şefkat ile mükemmeliyetçilik arasındaki olumsuz yöndeki ilişki yakın zamanlı birçok araştırma ile ortaya koyulmuştur (Abdollahi ve ark., 2020; Richardson ve ark., 2020; Stoeber ve ark., 2020). Ancak kendini mükemmeliyetçi gösterme ile öz şefkat arasındaki negatif yönlü ilişki yalnızca bir çalışma ile gösterilmiştir (Brodar ve ark., 2015). Bunun yanında Zhang ve arkadaşları (2019) öz şefkati artırıcı pratiklerin kişilerin otantiklik düzeyini artırdığını göstermişlerdir. Öz şefkat düzeyi artan kişilerin hem kendilerine hem de çevrelerine karşı kendilerini gizleme ve değiştirme çabası olmadan davrandıklarını göstermişlerdir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminde ise kişinin kendisine dair algısı ile dışarıya yansıtmaya çalıştığı imaj birbirinden çok farklıdır. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimine sahip kişinin kusur saklama stratejilerinin otantiklik ile bağdaşmadığı görülmektedir. Mevcut çalışmanın kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça öz şefkat düzeyinin düştüğüne dair bulgusunun kendini mükemmeliyetçi göstermenin otantiklik ile bağdaşmıyor olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koyan sayılı çalışmadan biri olması nedeniyle mevcut çalışmanın alan yazına katkısının önemli olduğu görülmektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin algılanan sosyal destek düzeyi ile olumsuz yöndeki ilişkisi de alan yazında bir çalışma ile ortaya konmuştur (D'Agata ve Holden, 2018). Bunun yanında kendini mükemmeliyetçi göstermenin kişilerin sosyal bağlarının kopuk oluşu (Chen ve ark., 2012) ve yakınları ile duygu, düşünce ve endişelerini paylaşmamaları (Schrack ve ark., 2012) ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bireylerin yakınları ile sıkıntılarını ve ihtiyaçlarını paylaşmasının sahip olduklarını düşündükleri sosyal desteğe dair algıları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. İhtiyaçları olduğunda sosyal desteğe erişebileceğine inanan insanların çevrelerinden bu desteği talep etme ihtimalleri daha yüksektir. Dolayısıyla algılanan sosyal destek, kişinin harekete geçirilmiş sosyal destek almasının bir öncülü olarak görülmektedir (Wethington ve Kessler, 1986). Mevcut çalışmanın kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyinin düştüğünü gösteren bulgusu sosyal desteğin diğer bileşenleri ile

kendini mükemmeliyetçi gösterme arasındaki ilişkiye dair alan yazın bilgisi ile paralellik göstermektedir.

Mevcut araştırma bulguları intihar düşüncesinin öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyi ile olumsuz yönde anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça intihar düşüncesi azalmıştır. İntihar düşüncesi ve öz şefkat arasındaki olumsuz yönlü ilişki yakın zamanlı birçok araştırma bulgusu ile ortaya konmuştur (Cleare ve ark., 2019; Hasking ve ark., 2019; Rabon ve ark., 2018; Rabon ve ark., 2019; Zeifman ve ark., 2019). Mevcut araştırma bulguları göz önüne alındığında kişinin kendisine ve kusurlarına şefkatle yaklaşabilmesinin intihar düşüncesi önünde önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Cleare ve arkadaşları (2019) öz şefkatin olumsuz yaşam deneyimleri ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığını göstermiştir. Olumsuz yaşam deneyimleri olan kişilerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olması bu kişilerin intihar düşüncelerine sahip olmasına karşı koruyucu bir etki göstermektedir. Öz şefkat ile benzer şekilde algılanan sosyal destek ile intihar düşüncesi arasındaki olumsuz yönlü ilişki de alan yazında birçok çalışma ile ortaya konmuştur (Dorgbefe, 2019; Faria ve ark., 2019; Hollingsworth ve ark., 2014; Rowe ve ark., 2006; Yang ve Clum, 1994). Rowe ve arkadaşları (2006) 65 yaş üzeri katılımcılar ile yürüttükleri bir çalışmada, intihar düşüncesinin yordayıcıları olarak sosyal etkileşim düzeyi ile algılanan sosyal desteği kıyaslamışlardır. Araştırmanın sonucu, demografik değişkenler ve psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar kontrol edildiğinde sosyal etkileşimin intihar düzeyini yordayıcı etkisinin ortadan kalktığını ancak algılanan sosyal desteğin yordayıcı etkisinin korunduğunu göstermiştir. Bu nedenle yalnızlık intihar düşüncesini artıran bir risk faktörü olarak ele alındığında kişilerin fiziksel olarak ne kadar yalnız olduklarının değil kendilerini ne kadar yalnız hissettiklerinin araştırılması önemli görülmektedir.



Araştırma sonuçlarına göre intihar düşüncesinin öz tikslenme ile olumlu yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Öz tikslenme düzeyi yükseldikçe kişinin intihar düşüncesi de artış göstermiştir. Mevcut araştırmanın bulguları intihar düşüncesi ile öz tikslenme arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalar ile paralellik göstermektedir (Brake ve ark., 2017; Chu ve ark., 2015; Schienle ve ark., 2020). Araştırma bulgularına göre öz tikslenmenin kaçınma temelli baş etme stratejileri ile ilişkili olması ve psikiyatrik tanı almış kişilerde intihar düşüncesinin düzeyine ilişkin düzenleyici etki sahibi olması, öz tikslenmenin intihar düşüncesi araştırmalarına dahil edilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın aracı değişkenlerinin kendileri arasında ilişkisi incelendiğinde öz şefkatin algılanan sosyal destek ile olumlu yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Öz şefkat düzeyi yükseldikçe algılanan sosyal destek düzeyi artmıştır. Öz şefkat ve algılanan sosyal destek arasındaki olumlu yönlü ilişki alan yazındaki birçok araştırma sonucu ile ortaya koyulmuştur (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018; Jeon ve ark., 2016; Lavin ve ark., 2020; Maheux ve Price, 2016; Taubman-Ben-Ari ve ark., 2020). Mevcut çalışma da dahil olmak üzere kişilerin öz şefkat düzeyleri arttıkça algıladıkları sosyal destek düzeyinin de arttığını gösteren bu çalışmalar, sanılanın aksine öz şefkatin bir çeşit ben merkezlik olmadığını, sosyal ilişkiler ile olumlu ilişki içinde olduğunun bir göstergesidir. Ayrıca, aracı değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bulgular öz şefkatin öz tikslenme ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz şefkat ve öz tikslenme alan yazına yakın zamanda kazandırılmış fakat sıkça kullanılan kavramlar olmalarına karşın bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen yayınlanmış yalnızca bir araştırma vardır (Marques ve ark., 2021). Marques ve arkadaşları yeme bozukluğu tanısı almış hastalar ve kontrol grubu ile yaptıkları çalışmalarında öz şefkatin öz tikslenmenin yeme bozukluklarına yol açan etkisine karşı bir koruyucu etken olabileceğini göstermişlerdir. Bu iki kavram arasındaki negatif yönlü ilişkiye dair bulgular yeme bozuklukları çalışmaları ile ortaya konmuştur. Bu çalışmalarda öz tikslenme negatif beden

algısı ile (Spreckelsen ve ark., 2018), öz şefkat ise pozitif beden algısı ile (Siegel ve ark., 2020) ilişkili görülmektedir. Mevcut araştırmanın öz şefkat düzeyi yükseldikçe öz tikslenme düzeyinin düştüğünü gösteren bulgusu, kişinin kendisine yaklaşımındaki şefkat düzeyinin kendisine yönelik tikslenme duygularına karşı koruyucu bir etken olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Son olarak, öz tikslenme ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasında da negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların öz tikslenme düzeyi yükseldikçe algılanan sosyal destek düzeyleri azalmıştır. Alan yazında öz tikslenmenin yalnızlık ve sosyal destek yoluyla baş etme ile ilişkisine dair çalışmalar yapılmıştır (Schienle ve ark., 2020; Ypsilanti ve ark., 2019). Araştırma sonuçları öz tikslenme düzeyinin yüksek oluşunun sosyal desteğin kendisiyle ve kişinin sosyal desteği değerlendirebilme yetisiyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak, sosyal destek araştırmalarında harekete geçirilmiş sosyal destek ile algılanan sosyal desteğin birbirinden ayrıştırılması önem taşımaktadır. Bu nedenle öz tikslenme ile algılanan sosyal destek arasındaki negatif yönlü ilişkiyi ilk kez ortaya koyması nedeniyle mevcut çalışma alan yazına önemli bir katkı sağlamaktadır. Beyin görüntüleme çalışmaları öz tikslenme düzeyinin yüksek oluşunun insula'daki gri madde hacminin düşük olması ile ilişkili olduğunu, bu durumun kişinin sosyal ilişkilerde karşısındaki kişinin duygularını anlamlandırmada zorluk yaşaması ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Wabnegger, 2019). Mevcut araştırma öz tikslenme düzeyi arttıkça algılanan sosyal desteğin düştüğünü gösteren bulgusunun duyguları fark etme ve anlamlandırmada yaşanan zorlukla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

#### **4.2. MODEL ANALİZİ BULGULARINA DAYANARAK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ DOLAYLI ETKİLERİN TARTIŞILMASI**

Alan yazında kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesini yordadığına dair araştırma bulguları ortaya konmuştur (D'Agata ve Holden, 2018; Shahnaz ve ark., 2018). Mevcut araştırmada Yapısal Eşitlik Modeli kullanılarak bu değişkenler arasındaki ilişkide öz şefkat, öz tikslenme ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin aracı rolleri incelenmiştir. Araştırma hipotezlerine dayanarak oluşturulan modelde öz şefkat ve öz tikslenme aracı değişkenlerine algılanan sosyal destek değişkeninin öncülleri olarak yer verilmiştir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin öncülleri olarak yer alan öz şefkat ve öz tikslenme değişkenleri modelde paralel aracı değişkenler olarak belirlenmiştir. Model analizi bulguları mevcut araştırma ile birlikte alan yazında ilk defa test edilen altı dolaylı etkinin tamamının anlamlı olduğunu göstermiştir. Aşağıda araştırmanın hipotezleri ve alan yazın göz önünde bulundurularak araştırmanın model analizi bulguları tartışılmıştır.

Kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide saptanan ilk anlamlı dolaylı ilişki öz şefkatin bu ilişkide aracı değişken rolü oynadığı göstermiştir. Bu bulgu alan yazında ilk defa ortaya konmuş olmasıyla birlikte alan yazında yer alan çalışmalarla desteklenmektedir. Yol analizi bulgularına göre kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça kişinin öz şefkat düzeyi azalmakta (Brodar ve ark., 2015), öz şefkat düzeyi azaldıkça intihar düşüncesi düzeyi artmaktadır (Hasking ve ark., 2019). Dupasquier ve arkadaşları (2020) öz şefkat düzeyini artırıcı müdahalede bulunan kişilerin öz saygılarına zarar vermiş deneyimlerini eskisinden daha açık şekilde paylaşabildiklerini göstermişlerdir. Bunun yanında Zhang ve arkadaşları (2019) öz şefkati artıran pratiklerin kişilerin otantiklik düzeyini de artırdığını göstermişlerdir. Bahsedilen deneysel çalışmalar öz şefkat düzeyinin kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimini olumsuz yönde yordadığını gösterirken mevcut çalışmada bu ilişkinin yönü ters şekilde bulunmuştur. Mevcut araştırma bulgularına göre kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin öz şefkat düzeyini yordadığı görülmektedir. Alan yazın ile birlikte değerlendirildiğinde kişinin kendi

gerçekliğinin üzerini örtmeye çalışması ve otantik olmayan bir tavır benimsemesinin öz şefkatin özellikle bilinçlilik alt boyutuna zarar verdiği görülmektedir. Bilinçlilik, kişinin deneyimleri ile özdeşleşmeden onlara sahip çıkabilmesi demektir. Dolayısıyla deneyimlerin gizlenmesi veya inkâr edilmesi kişinin kendisine karşı şefkatli bir tavır takınmasının önünde önemli bir engel olarak görülmektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesini yordadığına dair alan yazın bilgisine daha önce yer verilmiştir (D'Agata ve Holden, 2018; Shahnaz ve ark., 2018). Bu dolaylı etki bulgusu ile birlikte kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesini yordama gücünde kişinin kendisine, duygu ve davranışlarına karşı şefkatli yaklaşımının azalmasının etkili olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları ile nedensel bir çıkarım yapmak mümkün olmasa da başkalarınca kusursuz görülme çabasının kişinin kendisi ile olan ilişkisine zarar vererek intihar düşüncelerinin oluşmasına yol açabileceği düşünülmektedir.

Model analizi sonucu elde edilen ikinci anlamlı dolaylı ilişki kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz tiksindenin aracı rolünün anlamlı olduğunu göstermiştir. Mevcut araştırma ile kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile öz tiksinden arasındaki ilişki alan yazında ilk defa test edilmiştir. Araştırma bulgularına göre kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça öz tiksinden düzeyi artmakta, öz tiksinden düzeyi arttıkça intihar düşüncesi de artış göstermektedir. Öz tiksindenin yeme bozuklukları (Chu ve ark., 2015) ve travma sonrası stres bozukluğu (Brake ve ark., 2017) ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı alan yazında görülmektedir. Bu araştırma ile birlikte öz tiksindenin bir tür uyumsuz kişilik örüntüsü olarak tarif edilen kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide de aracı rol oynadığı görülmektedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi mükemmeliyetçilikten farklı olarak, kişinin özünde kusurlu olduğunu düşündüğü benliğini gizleme çabası ile ilişkilidir. Kişi kusur olarak gördüğü davranışları gizlemeye yönelik davranışlar sergiledikçe davranışsal geri bildirim yoluyla kendisinin kusurlu ve

tiksinti uyandıran biri olduğuna dair inançlarının güçleneceği düşünülmektedir. Dolaylı etki bulgusuna dayanarak başkaları tarafından kusursuz görülme çabasının kişinin tiksinti uyandırıcı biri olduğuna dair inancını güçlendirerek intihar düşünceleri geliştirmesine yol açabileceği görülmektedir.

Araştırma kapsamında yürütülen model testi sonucu gözlemlenen üçüncü anlamlı dolaylı ilişki, öz şefkat ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rol oynadığını göstermiştir. Sonuçlara göre öz şefkat düzeyi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyi artmakta, algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça kişinin intihar düşüncesi düzeyi ise düşmektedir. Mevcut araştırma bulgularına benzer olarak Rabon ve arkadaşlarının (2019) Amerikalı gaziler ile yaptıkları çalışmada gazilerin sosyal çevrelerine aidiyet duygularının zarar görmesinin ve başkalarına yük olduklarına dair düşüncelere sahip olmalarının öz şefkat düzeyi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı saptanmıştır. Mevcut araştırmanın öz şefkatin algılanan sosyal destek düzeyini yordadığını gösteren bulgusu ile beraber, kişilerin sahip oldukları sosyal desteğe dair algılarının kendilerine karşı şefkatli yaklaşımları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Öz şefkat düzeyi düşük olan kişilerin kendilerine karşı yargılayıcı ve kabullenici olmayan bir tutum geliştirdikleri için diğer kişilerin de kendilerine bu şekilde yaklaştıkları ya da yaklaşacaklarına dair inanç taşıyor olabilecekleri düşünülmektedir. Bu düşünce ile paralel olarak, Lavin ve arkadaşları (2020) üniversite öğrencileri arasında öz şefkat düzeyinin, başkalarının davranışlarına düşmanca anlam yükleme ile ters orantılı olduğunu ve öz şefkat düzeyi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyinin de arttığını saptamışlardır. Daha önce intihar düşüncesini yordamada algılanan sosyal desteğin sosyal etkileşimden daha etkili olduğuna dair bulgular paylaşılmıştır (Rowe ve ark., 2006). Kişilerin intihar düşüncelerinin yoğunluğunun sosyal etkileşimlerinin az olmasından ziyade sahip oldukları sosyal desteğe dair algılarının düşük olması ile ilişkili bulunmaktadır. Mevcut araştırma bulgusu ile birlikte kişinin sahip olduğu sosyal desteğe dair algısının kendisine karşı yaklaşımında şefkatli ya da yargılayıcı olup olmadığı ile şekillendiği

görülmektedir. Kişinin kendisine karşı şefkatle yaklaşmasının hem kendisi ile olan hem de çevresindeki insanlarla olan ilişkilerini düzenleyerek intihar düşüncesine karşı koruyucu bir etken olabileceği görülmektedir.

Model testi analizini sonucunda saptanan dördüncü anlamlı dolaylı ilişki algılanan sosyal desteğin öz tikslenme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir. Öz tikslenme düzeyi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyi düşmekte, algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe intihar düşüncesi düzeyi de artış göstermektedir. Araştırma bulguları ile benzer olarak Schienle ve arkadaşları (2020) öz tikslenme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide sosyal destek yoluyla baş etme stratejilerini kullanmanın aracı rol oynadığını göstermişlerdir. Yapmış oldukları araştırmada öz tikslenme düzeyindeki artış ile birlikte sosyal destek yoluyla baş etme düzeyi düşmüş ve intihar düşüncesi artış göstermiştir. Ypsilanti (2018), öz tikslenme ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları değerlendirerek, sosyal destek algısı düşük olan insanlara yapılacak psikososyal destek müdahalelerinin kişilerin sosyal destek ağlarını genişletmekten ziyade kendilerine dair algılarını iyileştirmek üzerine yoğunlaşmasını önermiştir. Mevcut bulgular, öz tikslenmenin algılanan sosyal desteğin öncülü olduğunu göstererek bu düşüncüyü desteklemektedir. Kişinin kendisine karşı tikslenme duygularının yüksek düzeyde olması, sosyal ilişkileri bozucu bir etki göstermektedir. Bu bulgu ile paralel olarak beyin görüntüleme çalışmaları, öz tikslenmenin kişinin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını işlemede güçlük çekmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Schienle ve Wabnegger, 2019). Kişinin kendisine ve davranışlarına karşı tiksinti duyması hem kendisi ile olan hem de çevresindeki insanlarla olan ilişkilerine zarar vererek intihar düşüncesinin oluşmasına zemin hazırlayabilecek önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yürütülen model analizi sonucu elde edilen bir diğer anlamlı dolaylı etki, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin seri aracı değişken rollerinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Araştırma modelinde yer alan bu yol, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça öz şefkat düzeyinin düştüğünü, öz şefkat düzeyi düştükçe algılanan sosyal destek düzeyinin de düştüğünü ve son olarak algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe kişinin intihar düşüncesi düzeyinin artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ana değişkenler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü daha önce tartışılmıştır. Model ile test edilen bu dolaylı etkide, algılanan sosyal destek sıralı aracı değişken olarak modele eklenmiştir. Araştırmanın bulgusu, Hewitt ve arkadaşları (2017) tarafından ortaya atılan Mükemmeliyetçilik Sosyal Kopukluk Modeli ile paralellik göstermektedir. Mükemmeliyetçilik Sosyal Kopukluk Modeline göre mükemmeliyetçilik ve alt dalları kişilerarası ilişkilere zarar veren kişilik örüntüleridir ve mükemmeliyetçilik ile psikopatolojiler arasındaki ilişkide sosyal kopukluk aracı rol oynamaktadır. Bu model ile uyumlu olarak D'Agata ve Holden (2018) kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kusur saklama ve kusur açığa vurmama alt boyutları ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rol oynadığını göstermişlerdir. Bu durum, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi yüksek olan kişilerin, kendilerine dair kusur olarak gördükleri özellikleri saklamak için çaba göstermelerinden dolayı sosyal ilişkilerde karşılarındaki kişinin davranışlarını eleştirel veya düşmanca bulmaya meyilli olabilecekleri şeklinde yorumlanmaktadır. Tartışılan dolaylı etkide kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rol oynuyor olması bu düşünceleri destekler niteliktedir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi olan kişinin kendi kusurlarına karşı şefkatli bir tutum sergilememesi başkalarından da ona karşı düşmanca tavır takınacaklarına dair beklentisiyle ilişkili görülmektedir. Kendine karşı şefkatli bir tutum benimsemenin sosyal ilişkilerde algıladığı destek düzeyini de artırarak intihar düşüncesine karşı koruyucu bir faktör olduğu daha önce ifade edilmiştir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin bu ilişkinin öncülü olarak var olması durumunda kusur saklamaya yönelik bu tutumun, kişinin öz şefkat

düzeşini düşürerek algıladığı sosyal desteğin de azalmasına yol açarak intihar düşüncesinin oluşumunda rol aldığı görölmektedir. Sosyal desteğe sahip olduğuna dair algı, intihar düşüncesinin önünde önemli bir koruyucu faktör görevi görmektedir. İntiharda Kişilerarası Psikolojik Teoriye (Joiner, 2005) göre intihar düşüncesi, kişinin aidiyet duygusunun engellenmesi ve başkalarına yük olduğunu hissetmesi ile ortaya çıkmaktadır. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişinin yalnızca kendisine karşı şefkatli tavrını engelleyerek değil, başkalarının ona karşı desteğine dair algısını da tahrif ederek intihar düşüncesine zemin hazırlayabileceği görölmektedir.

Son olarak araştırma bulgularına göre kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz tikslenme ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin seri aracı değişken rollerinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi arttıkça öz tikslenme düzeyi artmış, öz tikslenme düzeyi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyi düşüş göstermiştir. Son olarak algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe kişinin intihar düşüncesi düzeyi artmıştır. Kendini mükemmeliyetçi göstermeye yönelik tutumların davranışsal geribildirim yoluyla öz tikslenme tepkisini artırıyor olabileceği ve öz tikslenmenin duyguları işleme problemleri ile ilişkisi üzerinden algılanan sosyal desteği düşürdüğü yönündeki çıkarımlara daha önce yer verilmiştir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz tikslenmenin ve algılanan sosyal desteğin sıralı aracı değişken rolü oynaması, tüm bu süreçlerin birlikte işliyor olabileceğine işaret etmektedir. Schienle ve Wabnegger (2019) öz tikslenmenin sosyal ilişkilerde duyguları algılama ve anlamlandırmada problem yaşanması ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Alan yazın ve mevcut bulguda kendini mükemmeliyetçi göstermenin öz tikslenmeye öncüllük ettiği bilgisi birlikte değerlendirildiğinde; kişinin kusurlarını saklamaya dair çabası bilişsel bir yük oluşturduğu için devamlı kendi davranışlarına odaklı olan kişinin sosyal geri bildirim almak konusunda yetersiz kalıyor olabileceği düşünölmektedir. Kendini mükemmeliyetçi göstermeye yönelik tutum ve davranışların kişinin devamlı olarak tikslenme tepkisi doğuran kusurlarına



odaklanmasına, böylece öz tiksınmesinin giderek artmasına ve çevresi tarafında sunulan sosyal desteği algılamada sorun yaşamasına yol açarak intihar düşüncesine zemin hazırlayabileceği görülmektedir.

### **4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER**

Alan yazın gözden geçirildiğinde, intihar düşüncesi ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma olmasına rağmen kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin görece yeni tanımlanmış bir kavram olması nedeniyle bu alandaki çalışmaların daha az olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu çalışmanın kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile öz tiksınme arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olması nedeniyle mevcut çalışmanın alan yazına sağlayacağı katkının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma ile ilk kez kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile öz tiksınme arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu, ayrıca öz tiksınmenin kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı ortaya konmuştur. Ayrıca, araştırma modelinde ortaya konulan tüm dolaylı etkiler alan yazında ilk defa test edilmiştir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz şefkat, öz tiksınme ve algılanan sosyal desteğin farklı dolaylı etkiler ile anlamlı aracı değişken rollerine sahip oldukları gösterilmiştir.

Mevcut araştırmanın alan yazına bir diğer önemli katkısı kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin Türk örnekleme ilk defa incelenmesi olmuştur. Daha önce Türk üniversite öğrencileri arasında mükemmeliyetçiliğin ebeveynsel eleştiri yönünün intihar düşüncesini yordadığı saptanmıştır (Muyan ve Chang, 2015). Ancak, mevcut çalışma Türk üniversite öğrencileri örnekleminde kendini mükemmeliyetçi

göstermenin intihar düşüncesinin yordayıcısı olduğunu gösteren ilk çalışma olma özelliğine sahiptir. Uluslararası alan yazın incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişki görülmektedir fakat bu ilişkide rol oynayan aracı değişkenlerin incelendiği kapsamlı çalışmalar bulunmamaktadır. Bu çalışmada önerilen ve bulgular ile desteklenen model ile kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi açıklayan aracı roller saptanmıştır.

Araştırmanın alan yazına sunduğu katkıların yanında sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırmanın bulguları tartışılırken araştırmanın sınırlılıklarının da ele alınması önemlidir. Bu çalışma Türkiye'deki farklı illerde yaşayan farklı üniversitelerde öğrenci olan katılımcılar ile gerçekleştirildiği için bulguların Türkiye'de üniversite okuyan genç yetişkinlere genellenmesi mümkündür. Ancak araştırma örnekleminde farklı yaş gruplarından katılımcıların bulunmaması nedeniyle araştırma bulgularını diğer yaş gruplarına genellemek mümkün değildir. Bu doğrultuda, ilerleyen çalışmalarda bu çalışmada test edilen modelin farklı yaş gruplarından katılımcılar ile test edilmesi ya da boylamsal çalışmalar yapılması sonuçların farklı yaş gruplarına genellenebilirliğinin test edilmesi için önemli olacaktır. Boylamsal çalışmalar ile aynı katılımcılardan elde edilen verilerin farklı yaş dönemlerinde değişiklik gösterip göstermediği test edilebilir. Bunun yanında mevcut çalışmada ortaya konulan modelin klinik örneklem ile test edilmesi alan yazına önemli katkı sağlayabilir.

Mevcut çalışmada katılımcıların demografik dağılımına dair bir diğer sınırlılık ise katılımcıların çoğunluğunu kadınların oluşturmasıdır. Cinsiyetin orantısız dağılımından ötürü araştırmanın temel değişkenleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki analiz edilememiştir. Ayrıca, katılımcıların cinsiyete göre orantılı şekilde dağılımının sağlanamaması araştırma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda kadın ve erkek katılımcıların sayısının eşit ya da eşite yakın dağılımına dikkat edilmesi önemli görülmektedir.

Bu araştırmada önerilen model kapsamında kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide rol oynadığı düşünölen öz şefkat, öz tikslenme ve algılanan sosyal destek değişkenleri incelenmiştir. İlerleyen çalışmalarda bu değişkenlere ek farklı değişkenler araştırmanın tahmini modeline eklenerek model geliştirilebilir. İntihar düşüncesinin gelişimi birçok faktörü içinde barındıran karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle intihar düşüncesini inceleyen çalışmaların hem risk hem de koruyucu faktörleri bir arada barındıran kapsamlı çalışmalar olması önemli görölmektedir. İleride yürütölecek çalışmalarda, bu çalışmada geçerliliği gösterilmiş olan modele eklemeler yapılarak daha kapsamlı bir model oluşturulabilir.

Mevcut araştırmadaki bir diğer sınırlılık incelenen değişkenlerin doğasına ilişkindir. Bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak öz bildirim anketleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları tartışılırken ana değişkenlerden biri olan kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin katılımcıların öz bildirim anketlerine verdikleri yanıtları etkileyebileceği unutulmamalıdır. Kişinin kendini mükemmeliyetçi gösterme düzeyi arttıkça öz bildirim yoluyla elde edilen veri setlerine bu eğilimin yansıması kaçınılmazdır. İleri çalışmalar için bu konudaki öneri bu eğilimin hem öz bildirim yöntemleri hem de deneysel yöntemler ile incelenmesidir. Deneysel yöntemlerin kullanılması ile kişisel beyana dair sınırlılıklar giderilebilir. Ancak, katılımcının araştırmacı ile ilişki içinde olduğu her düzende bu eğilimin araştırma bulgularını etkilemesi beklenmektedir. Dolayısıyla katılımcı ile araştırmacının etkileşimi en düşük düzeyde tutacak, mümkünse çevrimiçi yürütölen araştırma düzeneklerinin kullanılması önerilmektedir.

Araştırmanın sınırlılıklarına dair değinilmesi gereken son nokta araştırmanın Covid 19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu süreçte gerçekleştirilen tüm çalışmalar gibi bu çalışmanın da pandeminin yarattığı psikolojik etkenlerden etkilenmiş olması olasıdır. Pandemi koşulları, hem

araştırmacıların kontrol edemeyeceği bir süreç olması hem de her katılımcıyı farklı farklı etkileyebileceğinden ötürü bu çalışmada karıştırıcı değişken rolü oynamış olabilir. Bu süreçte gerçekleştirilen çalışmaların bulguları değerlendirilirken pandeminin karıştırıcı değişken rolü göz önünde bulundurulmalıdır.

#### **4.4. ARAŞTIRMANIN ÖNLEYİCİ ÇALIŞMALAR İÇİN KLİNİK DOĞURGULARI**

İntihar, tüm dünyada giderek artan ciddi bir halk sağlığı sorunudur. İntiharı önleme çalışmalarında intihar düşüncesinin oluşumunu ve artışını etkileyen öncüllerin incelenmesi önemli bir yere sahiptir. Kişiyi intihar düşüncesine götüren süreç hem risk faktörlerinin mevcut olması hem de koruyucu faktörlerin eksikliğini kapsayan karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle bu çalışmada intihar düşüncesine giden süreçte etkili olan birtakım risk faktörleri ve koruyucu faktörler bir arada incelenmiştir. Araştırma sonucunda kendini mükemmeliyetçi göstermenin kişinin öz şefkat düzeyini düşürdüğü, öz tikslenme düzeyini ise artırdığı görülmüştür. Azalan öz şefkat ve artan öz tikslenme durumu kişinin yakın çevresinden sahip olduğu sosyal destek düzeyine dair algısını düşürmekte, sosyal destek düzeyinin düşük olduğu algısına sahip kişilerde intihar düşüncesi oluşumu artış göstermektedir. Tüm bulgular göz önüne alındığında kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ve öz tikslenme gibi risk unsurlarını giderici, öz şefkat ve sosyal destek gibi koruyucu faktörleri güçlendirici çalışmaların intihar düşüncesini önleyici çalışmalarda etkili olacağı düşünülmektedir.

Gençler arasında kusurlarını saklama, yalnızca olumlu olduğu düşünülen özelliklerini göz önüne serme ve yakınları ile problemlerini paylaşmama gibi

davranışların intihar düşüncesi gibi çok önemli olumsuz sonuçlara yol açabildiğine dair farkındalığın oluşması önemlidir. Bu durumun önlenmesi amacıyla gençlerin güvenli sosyal çevrelerinde problemlerini paylaşmaları teşvik edilmelidir. Bu amaç doğrultusunda üniversitelerin psikososyal destek ünitelerinin öğrencilere yönelik iletişim seminerleri ve sosyal etkileşim grupları oluşturmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal destek düzeyi intihar düşüncesi karşısında bir başka koruyucu faktör olarak görülmektedir. İntihar düşüncesi ile kişilerin bir zorlukla karşılaştıklarında yardım alamamaları (Casey ve ark., 2006) ve düşük sosyal desteğe sahip olmaları (Almeida ve ark., 2012) arasındaki ilişki alan yazında yer bulmaktadır. Mevcut çalışma ile yalnızca kişinin sahip olduğu sosyal desteğin değil sahip olduğu sosyal desteğe dair algısının da intihar düşüncesi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bulgular göz önüne alındığında özellikle gençler arasında gözlemlenen yalnızlığa ve yalıtılmışlığa dair beyanların intihar düşüncesini yordayıcı olabileceğine dair farkındalığın oluşması önemli görülmektedir. Özellikle pandemi sürecinde okullarından ve arkadaşlarından uzak kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin anket çalışmaları ile takip edilmesi, öğrencilerin içinde buldukları durumu ifade edebildikleri ve birbirlerine destek olabildikleri ortamların oluşturulması önemlidir. İntihar düşüncesi karşısında bir koruyucu faktör olarak görülen algılanan sosyal desteğin düşük olması bir risk faktörü olarak değerlendirilmeli ve yüksek yalnızlık bildiren gençlerin sosyal destek gruplarına ve psikolojik desteğe erişimleri sağlanmalıdır.

İntihar düşüncesini önleme amaçlı sosyal etkileşimi artırma çalışmalarında dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta katılımcıların sosyal etkileşimlerinden önce kendileri ile olan ilişkilerinin iyileştirilmesi için çalışmaktır. Araştırma bulguları öz şefkat düzeyinin düşük olmasının ve öz tikslenme düzeyinin yüksek olmasının algılanan sosyal desteğin düşük olmasına yol açtığını göstermektedir. Dolayısıyla yalnızca sosyal etkileşime odaklanan çalışmalar katılımcıların sosyal etkileşimden elde ettikleri desteğe dair algılarını göz ardı etmiş olur.

Kendisine karşı tiksınme duyguları besleyen ve kendisine karşı yargılayıcı bir tavır takınan kışi, başkalarından da kendisine karşı benzer bir tavrıla yaklaşmalarını bekleyecektir. Bu nedenle üniversite çağındaki gençler için düzenlenen önleyici çalışmalarda öncelikle öz şefkat, öz tiksınme ve kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimlerinin tespit edilmesi önemlidir. Öz şefkat pratikleri ile desteklenen otantikliği artırıcı bireysel ve grup psikoterapi müdahalelerinin hem kişinin kendisi ile hem de çevresi ile olan ilişkisinde anlayış ve güven hissini destekleyerek intihar düşüncesine karşı koruyucu etki göstereceği düşünülmektedir.

## SONUÇ

Mevcut çalışmada, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesi ile ilişkisinde öz şefkat, öz tikslenme ve algılanan sosyal desteğin aracı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin öz tikslenme ve intihar düşüncesi ile pozitif yönlü, öz şefkat ve algılanan sosyal destek ile negatif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bunun yanında intihar düşüncesi öz tikslenme ile pozitif yönlü, öz şefkat ve algılanan sosyal destek ile negatif yönlü anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Korelasyon analizi bulguları son olarak, öz tikslenmenin öz şefkat ve algılanan sosyal destek ile negatif yönlü, öz şefkatin ise algılanan sosyal destek ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğunu göstermiştir.

Model testi bulguları, kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide anlamlı bulunan altı farklı dolaylı etki olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkat ve öz tikslenme değişkenleri kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiye ayrı ayrı aracılık etmektedir. Bunun yanında öz şefkat ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide ve öz tikslenme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek aracı rol oynamaktadır. Model testi ile ulaşılan en kapsamlı dolaylı etkiler, kendini mükemmeliyetçi gösterme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz şefkat ve algılanan sosyal destek ile öz tikslenme ve algılanan sosyal desteğin seri aracı değişken rollerinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin öz şefkat düzeyini düşürerek ve öz tikslenme düzeyini yükselterek algılanan sosyal desteğin azalmasına, böylece intihar düşüncesinin artışına yol açabildiği görülmüştür. Mevcut araştırma ile bu dolaylı etkiler alan yazında ilk defa test edilmiş ve anlamlı bulunmuş, alan yazına önemli bir katkı sağlanmıştır.

## KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Allen, K. ve Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 459-471.
- Adams, C. E. ve Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassion attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Ed.), *The individual psychology of Alfred Adler* (s. 239-262). New York: Harper.
- Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(3), 27-36.
- Akram, U. ve Stevenson, J. C. (2021). Self-disgust and the dark triad traits: the role of expressive suppression. *Personality and Individual Differences*, 168, 110296.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A. ve Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469-2474.
- Almeida, O. P., Draper, B., Snowdon, J., Lautenschlager, N. T., Pirkis, J., Byrne, G., ... ve Pfaff, J. J. (2012). Factors associated with suicidal thoughts in a large community study of older adults. *The British Journal of Psychiatry*, 201(6), 466-472.
- Anestis, M. D., Bagge, C. L., Tull, M. T. ve Joiner, T. E. (2011). Clarifying the role of emotion dysregulation in the interpersonal-psychological theory of



suicidal behavior in an undergraduate sample. *Journal of Psychiatric Research*, 45(5), 603-611.

Arbuckle, J. L. (2014). *Amos 23.0 User's Guide*. Chicago: IBM SPSS.

Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 01-15.

Balcı, A., Kıral, E., Kalafat, T. ve Boysan, M. (2009). Kendini mükemmeliyetçi gösterme ölçeğinin Türk örneklerimde psikometrik özellikleri. *Kriz Dergisi*, 17(3), 23-32.

Barnett, M. D. ve Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among U.S. college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.

Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445.

Baufman, T. ve Bergler, E. (1955). Psychology of "Perfectionism". *American Imago*, 12(1), 15.

Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.

Bektaş, S., Çiçek, N. M. ve İnözü, M. (2019, July). *The psychometric properties of the Turkish version of the Self-Disgust Scale Revised*. Paper presented at the 20th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Berlin.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

- Boysan, M., Beşiroğlu, L., Kara, H., Kayri, M. ve Keskin, S. (2008). Sınırlılık algısının depresyonla ilişkisi: Psikometrik bir analiz. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 191-196.
- Brake, C. A., Rojas, S. M., Badour, C. L., Dutton, C. E. ve Feldner, M. T. (2017). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between PTSD and suicide risk. *Journal of Anxiety Disorders*, 47, 1-9.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*. 49, 58-64.
- Brodar, K. E., Crosskey, L. B. ve Thompson Jr., R. J. (2015). The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate Christian community. *Journal of Psychology and Theology*, 43(4), 231-242.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Casey, P. R., Dunn, G., Kelly, B. D., Birkbeck, G., Dalgard, O. S., Lehtinen, V., ... ve ODIN Group. (2006). Factors associated with suicidal ideation in the general population: Five-centre analysis from the ODIN study. *The British Journal of Psychiatry*, 189(5), 410-415.
- Catabay, C. J., Stockman, J. K., Campbell, J. C. ve Tsuyuki, K. (2019). Perceived stress and mental health: The mediating roles of social support and resilience among black women exposed to sexual violence. *Journal of Affective Disorders*, 259, 143-149.
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S. ve Blasberg, J. S. (2021). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52, 936-941.

- Chu, C., Bodell, L. P., Ribeiro, J. D. ve Joiner, T. E. (2015). Eating disorder symptoms and suicidal ideation: The moderating role of disgust. *European Eating Disorders Review*, 23(6), 545-552.
- Cleare, S., Gumley, A. ve O'Conner, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(5), 511-530.
- Clarke, A., Simpson, J. ve Varese, F. (2018). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26, 110-134.
- Curran, T. ve Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.
- 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.
- Darwin, C. (2009). *The expression of emotions in man and animals*. J. Cain ve S. Messenger Eds. London: Penguin Books (Orijinal work published 1872).
- del-Pino-Casado, R., Frias-Osuna, A., Palomino-Moral, P. A., Rufaza-Martinez, M. ve Ramos-Morcillo, A. J. (2018). Social support and subjective burden in caregivers of adult and older adults: A meta-analysis. *PLoS ONE*, 13(1), e0189874. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189874>
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Dhingra, K., Boduszek, D. ve O'Connor, R. C. (2015). Differentiating suicide attempters from suicide ideators using the Integrated Motivational-

- Volitional model of suicidal behaviour. *Journal of Affective Disorders*, 186, 211-218.
- Dilbaz, N., Holat, H., Bayam, G., Tüzer, T. ve Bitlis, V. (1995). İntihar düşüncesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. 31. *Ulusal Psikiyatri Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı*, (s. 40-41).
- Dorgbenu, C. Y. (2020). *Stress, burnout and employees suicide ideation: The moderating role of social support*. (Unpublished master's thesis). University of Ghana, Accra.
- Dour, H. J., Wiley, J. F., Roy-Byrne, P., Stein, M. B., Sullivan, G., Sherbourne, C. D., ... Craske, M. G. (2014). Perceived social support mediates anxiety and depressive symptom changes following primary care intervention. *Depression and Anxiety*, 31, 436-442.
- Dupasquier, J. R., Kelly, A. C., Moscovitch, D. A. ve Vidovic, V. (2020). Cultivating self-compassion promotes disclosure of experiences that threaten self-esteem. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 108-119.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy* (3<sup>rd</sup> ed.). NY: Lyle Stuart.
- Eskin, M. (2017). Gençler Arasında İntihar Düşüncesi, Girişimi ve Tutumları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 93-115.
- Faria, M., Santos, M. R., Sargento, P. ve Branco, M. (2020). The role of social support in suicidal ideation: A comparison of employed vs. unemployed people. *Journal of Mental Health*, 29(1), 52-59.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RTCs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473.

- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A. ve Ciarroch, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2), e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Ferreira, C., Mendes, A. L. ve Trindade, I. A. (2018). Do shame and perfectionistic self-presentation explain the link between early affiliative memories and eating psychopathology? *Psychology, Health and Medicine*, 23(5), 628-634.
- Finch, J. F., Okun, M. A., Pool, G. J. ve Ruehlman, L. S. (1999). A comparison of the influence of conflictual and supportive social interactions on psychological distress. *Journal of Personality*, 67(4), 581-621.
- Flett, G. L., Besser, A. ve Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 77(1), 67-85.
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı* (10. Baskı). (Y. Salman, Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1963).
- Gonçalves, A., Sequeira, C., Duarte, J. ve Frietas, P. (2014). Suicide ideation in higher education students: Influence of social support. *Atención Primaria*, 46(5), 88-91.
- Griffiths, L. J. ve Page, A. S. (2008). The impact of weight-related victimization on peer relationships: The female adolescent perspective. *Obesity*, 16(2), 39-45.
- Gunn, J. F., Lester, D. ve Mcswain, S. (2011). Testing the warning signs of suicidal behavior among suicide ideators using the 2009 national survey on drug abuse and health. *International Journal of Emergency Mental Health*, 13(3), 147-154.

- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C. ve Crocker, P. R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences, 107*, 43-48.
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T. ve Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology, 39*, 133-144.
- Hadden, B. W., Øverup C. S. ve Knee, C. K. (2014). Removing the ego: Need fulfillment, self-image goals, and self-presentation. *Self and Identity, 13*(3), 274-293.
- Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P. M. ve Rees, C. S. (2019). Common pathways to NSSI and suicide ideation: The roles of rumination and self-compassion. *Archives of Suicide Research, 23*(2), 247-260.
- Have, M. T., De Graaf, R., Van Dorsselaer, S., Verdurmen, J., Van't Land, H., Vollebergh, W. ve Beekman, A. (2009). Incidence and course of suicidal ideation and suicide attempts in the general population. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(12), 824-833.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (2017). The perfectionism social disconnection model: Perfectionism and maladjustment. In *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment* (pp. 131-148). New York: The Guilford Press
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection:

- Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Hodson, G. ve Costello, K. (2007). Interpersonal disgust, ideological orientations, and dehumanization as predictors of intergroup attitudes. *Psychological Science*, 18(8), 691-198.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Hollingsworth, D. W. (2014). "What about friends?" Social support moderates perceived burdensomeness and suicidal ideation relationship (Unpublished master's thesis). Morehouse College, Atlanta.
- Horney, K. (2017). *Nevrozlar ve insan gelişimi: Kendini gerçekleştirme mücadelesi* (3. Baskı). (E. Erbatur, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1950).
- Ille, R., Schögl, H., Kapfhammer, H., Arendasy, M., Sommer, M. ve Schienle, A. (2014). Self-disgust in mental disorders – symptom-related or disorder specific? *Comprehensive Psychiatry*, 55, 938-943.
- Jeon, H., Lee, K. ve Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
- Johnson, E. A. ve O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963.
- Khazem, L. R., ve Anestis, M. D. (2016). Thinking or doing? An examination of well-established suicide correlates within the ideation-to-action framework. *Psychiatry Research*, 245, 321-326.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J. ve Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of

mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences, 91*, 63-68.

Klonsky, E. D. ve May, A. M. (2015). The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive therapy, 8*(2), 114-129.

Ko, A., Hewitt, P. L., Cox, D., Flett, G. L. ve Chen, C. (2019). Adverse parenting and perfectionism: A test of the mediating effects of attachment anxiety, attachment avoidance, and perceived defectiveness. *Personality and Individual Differences, 150*, 109474.

Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K. ve Zhao, J. (2019). How is emotional intelligence linked to life satisfaction? The mediating role of social support, positive affect and negative affect. *Journal of Happiness Studies, 20*, 2733-2745.

Kornfield, J. (1993). *A path with heart*. New York: Bantam Books.

Lavin, K., Goeke-Morey, M. C. ve Degnan, K. A. (2020). The role of self-compassion in college students' perceived social support. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 4*(1), 41-48.

Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P. ve Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion, 43*(1), 145-158.

Lee, J. I., Lee, M. B., Liao, S. C., Chang, C. M., Sung, S. C., Chiang, H. C. ve Tai, C. W. (2010). Prevalence of suicidal ideation and associated risk factors in the general population. *Journal of the Formosan Medical Association, 109*(2), 138-147.

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology, 42*(2), 232-241.



- Levine, S., Ancill, R. U. ve Robets, A. P. (1989). Assessment of suicide risk by computer-delivered self-rating questionnaire: Preliminary findings. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 80(3), 216-220.
- Liu, H., Li, S., Xiao, Q. Ve Feldman, M. W. (2014). Social support and psychological well-being under social change in urban and rural China. *Social Indicators Research*, 119, 979-996.
- Ma, J., Batterham, P. J., Calear, A. L. ve Han, J. (2016). A systematic review of the predictions of the Interpersonal–Psychological Theory of Suicidal Behavior. *Clinical Psychology Review*, 46, 34-45.
- Mackinnon, S. P. Ve Sherry, S. B. (2012). Perfectionistic self-presentation mediates the relationship between perfectionistic concerns and subjective well-being: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 22-28.
- Maheux, A. ve Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102-107.
- Marques, C., Simão, M., Guiomar, R. ve Castilho, P. (2021). Self-disgust and urge to be thin in eating disorders: How can self-compassion help? *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*
- McAdams, D. P. Ve Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204-217.
- Mehr, K. E. ve Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. ve Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495.

- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97. doi:10.1007/s11031-008-9119-8
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nepon, T., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2016). Self-image goals in trait perfectionism and perfectionistic self-presentation: Toward a broad understanding of the drives and motives of perfectionists. *Self and Identity*, 15(6), 683-706.

- Newsom, J. T. ve Schulz, R. (1996). Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in older adults. *Psychology and Aging, 11*(1), 34-44.
- Olajunti, B. O., Cox, R. ve Kim, E. H. (2015). Self-disgust mediates the associations between shame and symptoms of bulimia and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(3), 239-258.
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L. ve Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion, 8*(3), 379-385.
- Phillips, M. L., Senior, C., Fahy, T. ve David, A. S. (1998). Disgust – the forgotten emotion of psychiatry. *British Journal of Psychiatry, 172*, 373-375.
- Pluut, H., Ilies, R., Curşeu, P. L. ve Liu, Y. (2018). Social support at work and at home: Dual-buffering effects in the work-family conflict process. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 146*, 1-13.
- Powell, P. A., Overton, P. G. ve Simpson, J. (2014). The revolting self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of the self-disgust in females with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 70*(6), 562-578.
- Powell, P. A., Overton, P. G. ve Simpson, J. (2015). *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust*. London: Karnac Books.
- Power, M. ve Dalglish, T. (2008). Disgust. In *Cognition and emotion: From order to disorder* (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 293-320). Hove: Psychology Press.
- Rabon, J. K., Hirsch, J. K., Kaniuka, A. R., Sirois, F., Brooks, B. D. ve Neff, K. (2019). Self-compassion and suicide risk in veterans: When the going

gets tough, do the tough benefit more from self-compassion? *Mindfulness*, 10(12), 2544-2554.

Rabon, J. K., Sirois, F. M. ve Hirsch, J. K. (2018). Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors. *Journal of American College Health*, 66(2), 114-122.

Rahman, A., Iqbal, Z. Ve Harrington, R. (2003). Life events, social support and depression in childbirth: Perspectives from a rural community in the developing world. *Psychological Medicine*, 33, 1161-1167.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*. 48, 757-761.

Rajappa, K., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2012). Emotion dysregulation and vulnerability to suicidal ideation and attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 833-839.

Richardson, C. M. E., Trustly, W. T. ve George, K. A. (2020). Trainee wellness: Self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2), 187-198.

Rowe, J. L., Conwell, Y., Schulberg, H. C. ve Bruce, M. L. (2006). Social support and suicidal ideation in older adults using home healthcare services. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(9), 758-766.

Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S. ve Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(2), 217-233.

Rozin, P. ve Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94(1), 23-41.

- Rozin, P., Haidt, J. ve McCauley, C. (2016). Disgust. L. F. Barrett, M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4<sup>rd</sup> ed.) (pp. 2731-2798). New York: Guilford Press.
- Rozin, P., Markwith, M. ve McCauley, C. (1994). Sensitivity to indirect contacts with other persons: AIDS aversion as a composite of aversion to strangers, infection, moral taint, and misfortune. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(3), 495-504.
- Rozin, P., Millman, L. ve Nemeroff, C. (1986). Operation of the laws of sympathetic magic in disgust and other domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(4), 703-712.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Schienle, A., Schwab, D., Höfler, C. ve Freudenthaler, H. H. (2020). Self-disgust and its relationship with lifetime suicidal ideation and behavior. *Crisis, 41*, 344-350.
- Schienle, A. ve Wabnegger, A. (2019). The structural neuroanatomy of self-disgust: A VBM analysis with a non-clinical sample. *Personality and Individual Differences, 149*, 174-178.
- Schrick, B. H., Sharp, E. A., Zvankovic, A. ve Reifman, A. (2012). Never let them see you sweat: Silencing and striving to appear perfect among U.S. college women. *Sex Roles, 67*, 591-604.
- Shahnaz, A., Saffer, B. Y. ve Klonsky, E. D. (2018). The relationship of perfectionism to suicide ideation and attempts in a large online sample. *Personality and Individual Differences, 130*, 117-121.

- Shannon, A., Goldberg, J. O., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2018). The relationship between perfectionism and mental illness stigma. *Personality and Individual Differences, 126*, 66-70.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S. ve Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research, 117*, 561-576.
- Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. ve Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women's positive body image: an open replication and extension. *Body Image, 32*, 136-144.
- Smith, P. N., Cukrowicz, K. C., Poindexter, E. K., Hobson, V. ve Cohen, L. M. (2010). The acquired capability for suicide: A comparison of suicide attempters, suicide ideators, and non-suicidal controls. *Depression and Anxiety, 27*(9), 871-877.
- Spreckelsen, P. V., Glashouwer, K. A., Bennik, E. C., Wessel, I. ve de Jong, P. J. (2018). Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. *PLoS ONE, 13*(6), e0198532. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198532>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality, 86*(3), 522-542.
- Stasik-O'Brien, S. M. ve Schmidt, J. (2018). The role of disgust in body image disturbance: Incremental predictive power of self-disgust. *Body Image, 27*, 128-137.
- Steger, M. F., Fraizer, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.

- Stoeber, J., Lalova, A. V. ve Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences, 154*, 109708.
- Taubman-Ben-Ari, O., Chasson, M., Sharkia, S. A. ve Weiss, E. (2020). Distress and anxiety associated with COVID 19 among Jewish and Arab pregnant women in Israel. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 38*(3), 340-348.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2018). 28 Mart 2021, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-%09Olum-Nedeni-Istatistikleri-2019-33710>
- Uddin, L. Q. (2015). Salience processing and insular cortical function and dysfunction. *Nature Reviews Neuroscience, 16*, 55-61.
- Wethington, E. ve Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior, 27*(1), 78-89.
- WHO (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. Cenevre, İsviçre: World Health Organization.
- WHO (2018). *World health statistics 2018: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Cenevre, İsviçre: World Health Organization.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K. ve Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 10*, 979-995.
- Wilson, J. M., Weiss, A. ve Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences, 152*, 109568.

- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health, 8*, 476-485.
- Yang, B. ve Clum, G. A. (1994). Life stress, social support, and problem-solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness, and suicide ideation in an Asian student population: A test of a model. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 24*(2), 127-139.
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91-95.
- Ypsilanti, A. (2018). Lonely but avoidant – the unfortunate juxtaposition of loneliness and self-disgust. *Palgrave Communications, 4*. <https://doi.org/10.1057/s41599-018-0198-1>
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P. ve Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders, 243*, 108-115.
- Zeifman, R. J., Ip, J., Antony, M. M. ve Kuo, J. R. (2019). On loving thyself: Exploring the association between self-compassion, self-reported suicidal behaviors, and implicit suicidality among college students. *Journal of American College Health*.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340-364.
- Zhang, J. W., Chen, S. ve Tomova Shakur, T. K. (2019). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfection. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(2), 228-242.
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., ... Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-



compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323-1337.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 14/06/2021

Tez Başlığı : Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi ile İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksinme ve Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 101 sayfalık kısmına ilişkin, 14/06/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 6'dır.

Uygulanan filtrelemeler:

- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- Kaynakça hariç
- Alıntılar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Elifnur Özden

Öğrenci No: N18138917

Anabilim Dalı: PSİKOLOJİ

Programı: KLİNİK PSİKOLOJİ

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyad, İmza)



**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
MASTER'S THESIS ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
PSYCHOLOGY DEPARTMENT**

Date: 14/06/2021

Thesis Title : Investigation of the Mediator Role of Self-Compassion, Self-Disgust and Social Support in the Relationship Between Perfectionistic Self Presentation and Suicide Ideation

According to the originality report obtained by my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 14/06/2021 for the total of 101 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 6 %.

Filtering options applied:

- Approval and Declaration sections excluded
- Bibliography/Works Cited excluded
- Quotes excluded
- Quotes included
- Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Date and Signature

**Name Surname:** Elifnur Özden

**Student No:** N18138917

**Department:** PSYCHOLOGY

**Program:** CLINICAL PSYCHOLOGY

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.

\_\_\_\_\_  
(Title, Name Surname, Signature)

## EK 2



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : 35853172-300  
Konu : Elifnur ÖZDEN (Etik Komisyon İzni)

## SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 14.11.2019 tarihli ve 12908312-300/00000865789 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencilerinden **Elifnur ÖZDEN**'in **Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA** danışmanlığında hazırladığı "**Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi ile İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Psikolojik Acı, Depresyon Belirtileri, Sosyal Destek, Öz Şefkat ve Öz Tiksinden Aracı Rolünün İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **03 Aralık 2019** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU  
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 8489abe3-7c6e-4375-b0ac-edc7e29388dc kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara  
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet  
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Sevda TOPA1



## EK 4

### Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
3. Medeni durumunuz:
 

Bekar ( )	Nişanlı ( )	Evli / Birlikte Yaşıyor ( )
Ayrı / Boşanmış ( )	Eşini kaybetmiş ( )	
1. Eğitim durumunuz (En son bitirdiğiniz okul):
 

Lise ( )	Ön Lisans ( )	Lisans ( )	Yüksek Lisans ( )	Doktora ( )
----------	---------------	------------	-------------------	-------------
2. Eğitim gördüğünüz üniversitedeki bölümünüz / sınıfınız:
3. En uzun süre yaşadığınız yerleşim birimi:
 

Metropol (Ankara, İstanbul, İzmir) ( )	İl ( )	İlçe ( )	Kasaba ( )	Köy ( )
--	--------	----------	------------	---------
4. Şu anda kimlerle birlikte yaşıyorsunuz:
5. Anneniz hayatta mı? Evet ( ) Hayır ( )
6. Annenizin eğitim durumu:
 

Okur-yazar değil ( )	Okur-yazar ( )	İlkokul mezunu ( )
Ortaokul mezunu ( )	Lise mezunu ( )	Üniversite ve üzeri ( )
7. Annenizin çalışma durumu:
 

Hiç çalışmamış ( )	Aktif çalışıyor ( )	Çalışmıyor ( )	Emekli ( )
--------------------	---------------------	----------------	------------
8. Babanız hayatta mı? Evet ( ) Hayır ( )
9. Babanızın eğitim durumu:
 

Okur-yazar değil ( )	Okur-yazar ( )	İlkokul mezunu ( )
Ortaokul mezunu ( )	Lise mezunu ( )	Üniversite ve üzeri ( )
10. Babanızın çalışma durumu:
 

Hiç çalışmamış ( )	Aktif çalışıyor ( )	Çalışmıyor ( )	Emekli ( )
--------------------	---------------------	----------------	------------
11. Ebeveynlerinizin medeni durumu:

Bekar ( )

Evli / Birlikte yaşıyor ( )

Ayrı / Boşanmış / Dul ( )

12. Kardeşiniz var mı?: Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız evet ise kaç kardeşiniz var?

13. Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı? Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız evet ise kısaca belirtiniz:

14. Halihazırda almış olduğunuz psikiyatrik bir tanı var mı? Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız evet ise bu tanı kimin tarafından koyuldu:

Cevabınız evet ise kısaca belirtiniz:

## EK 5

### Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi

Aşağıda bir grup listelenmiş ifade yer almaktadır. Her bir ifadede size en uygun olan seçeneği verilen ölçeğe göre işaretleyiniz. Eğer bu ifadeye kuvvetli katılıyorsanız 7'yi; kuvvetle katılmıyorsanız 1'i ve kararsız iseniz 4'ü işaretleyiniz. Eğer 1 ile 7 arasında bir yerde iseniz ölçekte 1 ile 7 arasındaki bir sayıyı işaretleyiniz. Teşekkür ederim.

**(1) Kuvvetli bir şekilde katılmıyorum      (4) Kararsızım      (7) Kuvvetli bir şekilde katılıyorum**

S. no	İfadeler	Katılım Düzeyleri						
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	Başkalarına mükemmel olmadığını göstermekte bir sorun yok.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2	Kendimi başkalarının önünde yaptığım hatalardan dolayı yargılarımla.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3	Bir yanlışım olduğunda kapatmak için bir şey yapmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4	Hatalar başkalarının önünde yapılıyorsa kendi başına yapılandan çok daha kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5	Her zaman mükemmel bir görüntü sunmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6	Başkalarının önünde kendimi küçük düşürmem çok kötü olabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7	Mükemmel görülebilirim başkaları beni çok daha olumlu algılar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8	Başkalarının önünde yaptığım hatalar için endişe duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9	Bir şeyler üzerinde ne kadar çok çalıştığımı başkalarının bilmesine asla izin vermem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10	Gerçekte olduğumdan daha yetkin görünmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11	Şayet görünümümde bir kusur varsa bu benim için sorun teşkil etmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12	Bir işte çok iyi değilsem insanların beni o işi yaparken görmesini istemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13	Problemlerimi her zaman kendime saklamam gerektiğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14	Problemlerimi başkalarına anlatmaktansa kendim çözmem gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15	Her zaman davranışlarımın kendi kontrolümde olduğunu göstermem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

	gerekir.							
16	Yapılan hataları başkalarına anlatmada bir sakınca yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17	Sosyal durumlarda mükemmel davranmak önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18	Mükemmel bir şekilde giyinip kuşanmış olmaya çok fazla önem vermem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19	Hataları başkalarına itiraf etmek olabilecek en kötü şeydir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20	Toplum içinde hatalar yapmaktan nefret ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21	Yanlışlarımı kendime saklamaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22	Toplum içinde hata yapmayı önemsemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23	Yaptığım her şeyde mükemmel düzeyde yetenekli görünmeye ihtiyaç duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24	Eğer başka insanlar biliyorsa bir şeylerde başarısız olmak korkunç bir şeydir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25	Yaptığım işlerde en üst düzeyde görünmek benim için çok önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26	Her zaman mükemmel görünmeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27	Başkalarına mükemmel görünmek için çabalarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)



## EK 6

### İntihar Düşüncesi Ölçeği

Son bir hafta içerisinde aşağıdaki cümlelerden size uyanlar için EVET, uymayanlar için HAYIR yanıtını işaretleyiniz.

1. Kontrol edemeyeceğim kadar öfkelenirim.  
Evet Hayır
2. Bazen başkalarını incitmek isteği hissediyorum.  
Evet Hayır
3. İncinmem veya yaralanmam umrumda değil.  
Evet Hayır
4. Kendim için bir şeyleri daha iyi yapabileceğim konusunda umudumu kesebilirim.  
Evet Hayır
5. Geleceğim bana karanlık görünüyor.  
Evet Hayır
6. İlerisi için yalnızca hoş olmayan şeyler düşünüyorum.  
Evet Hayır
7. İstediğim hiçbir şeyi elde edemiyorum.  
Evet Hayır
8. Hiçbir şey istediğim gibi değil.  
Evet Hayır
9. Ölümü hak etmiş olduğumu düşünüyorum.  
Evet Hayır
10. İntihar girişiminden önce en az 3 saat kendimi öldürmeyi düşündüm.  
Evet Hayır
11. Geçen bir yıl içinde başkalarına hayatıma son verebileceğimden bahsettim.  
Evet Hayır
12. Zaman zaman kendimi öldürme konusunda karşı konulmaz bir istek duyarım.  
Evet Hayır
13. Sık sık hayatıma son verme fikri aklıma geliyor.  
Evet Hayır
14. İşlerin kötüye gitmesi konusunda kendimi suçluyorum.

Evet Hayır

15. Kötü bir şey yapmışım gibime geliyor.

Evet Hayır

16. Her zamankinden daha yavaş düşünüyorum.

Evet Hayır

17. Her zamankinden daha yavaş konuşuyorum.

Evet Hayır

## EK 7

## Öz Anlayış Ölçeği

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b>					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde					

hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı					

hoşgörülüymdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

## EK 8

### Öz Tiksınme Ölçeği

Bu ölçek kendiniz ile ilgili nasıl hissettiğinize ilişkin maddeler içermektedir. Lütfen her bir maddeyi okuyunuz ve size en uygun sayıyı işaretleyiniz. 1=Hiç Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3=Biraz Katılmıyorum, 4=Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 5=Biraz Katılıyorum, 6=Oldukça Katılıyorum, 7=Tümüyle Katılıyorum.

	Hiç				Tümüyle		
	Katılmıyorum				Katılıyorum		
1. Kendimi iğrenç bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Davranışlarımdan tiksınırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazen kendimi yorgun hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendime tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla beraber olmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Birçok nedenden dolayı kendimden tiksınırım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Çekici olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
9. İnsanlar benden uzak dururlar.	1	2	3	4	5	6	7
10. Dışarıda olmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Davranışlarımla ilgili iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Görünür olmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sosyal bir insanımdır.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sıklıkla iğrenç olduğunu düşündüğüm şeyler yaparım.	1	2	3	4	5	6	7

15. Aynada kendime bakmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Bazen kendimi mutlu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. İyimser biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Ben de herkes gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendime bakmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazen kendimi üzgün hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Görüntümü mide bulandırıcı bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
22. Davranışlarım insanlara itici gelir.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 9

### Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. **Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
2. **İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
3. **Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
4. **İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
5. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
6. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
7. **Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
8. **Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
9. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
10. **Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.**  
Kesinlikle hayır    1    2    3    4    5    6    7    Kesinlikle evet
11. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**



Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

## EK 10

### Yaşamın Anlamı Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Benim için hiç doğru değil (2) Benim için doğru değil (3) Benim için biraz doğru değil (4) Kararsızım ve (5) Benim için biraz doğru (6) Benim için doğru (7) Benim için tamamen doğru anlamına gelmektedir.

1	Yaşamımın anlamını biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Her zaman yaşamımın amacını bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Yaşamımın net bir amacı var.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yaşamımı neyin anlamlı hale getireceğine ilişkin bir öngörüye sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Tatmin edici bir yaşam amacı keşfettim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Her zaman yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şeyler araştırıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Yaşamım için bir amaç ve misyon arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yaşamımın net bir amacı yok.	1	2	3	4	5	6	7
10	Yaşamımda anlam arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

