

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

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

Pınar TOKSOY<sup>1</sup>, Vesile OKTAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar, Psikolojik Danışman, Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Rize, Türkiye, pnartoksoy@hotmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-1559-0934>)

<sup>2</sup>Doç. Dr. Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Trabzon, Türkiye, vesileoktan@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0001-8968-408X>)

**Geliş tarihi:** 24.01.2019

**Kabul Tarihi:** 10.07.2019

#### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışını yordama gücünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bayburt İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerde öğrenim gören, 279'u kız, 328'i erkek olmak üzere toplam 608 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri, Öz Duyarlık Ölçeği ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları 608 ergenin 282'sinin kendine zarar verme davranışı gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu ergenlerin 116'sı kız ve 166'sı erkektir. Ayrıca araştırmada kendine zarar verme davranışı ile öz duyarlık ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmanın sonuçları öz yargılama ve olumsuz başa çıkma tarzının kendine zarar verme davranışının anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık, stresle başa çıkma tarzları, ergenler.

#### ABSTRACT

This research aims to examine the predictive power of self-compassion and coping with stress styles on the self-injury of adolescents. In accordance with this purpose, 608 students studying in the high schools affiliated to Bayburt Provincial Directorate of National Education in the 2017-2018 academic year was taken as sample. In this research, Personal Information Form, Turkish Version of the Inventory of Statements About Self-Injury, Self-Compassion Scale, and Brief Coping Checklist for Adolescence were used as data collection tools. 282 of 608 adolescents were identified to have self injury behavior. 116 of these adolescents were female, 166 of them were male. In addition, it has been shown that self-compassion and coping strategies were significantly positively correlations between self-injury. It has been shown that self-judgment and negative coping strategy were significantly predicted self-injury.

**Keywords:** Self-injury, self compassion, coping with stress styles, adolescents.

\* Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

## GİRİŞ

Ergenlik, gelişimin her alanı açısından köklü ve hızlı değişimlerin gerçekleştiği ve ergenlerin bu değişimlere uyum sağlamasının beklendiği zorlu geçen bir gelişim dönemidir. Bu zorlu dönem ergenleri bazı problem davranışlar (okuldan kaçma, madde kullanımı ve bağımlılığı, anti-sosyal davranışlar vb.) açısından riskli hale getirmektedir. Bu problem davranışlardan biri de kendine zarar verme davranışıdır. Literatüre bakıldığında, kendine zarar verme davranışının özellikle ergen ve genç yetişkinler arasında her geçen gün yaygınlık kazanan önemli sorunlardan biri olduğu görülmektedir (Nixon, Cloutier ve Aggarwal, 2002; Makikyro ve diğ., 2004; Timson, Priest ve Clark-Carter, 2012). Çağımızın yeni ergen patolojisi haline gelen kendine zarar verme davranışı, beden dokusuna doğrudan, dramatik ve çarpıcı biçimde zarar verdiği için zor ve rahatsız edici bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır (D'Onofrio, 2007). Kendine zarar verme davranışı, bireyin intihar amacı taşımaksızın beden dokusunu kasıtlı olarak tahrip etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Klonsky, 2007; Walsh, 2006). Bir kişinin psikolojik sıkıntısı ve acısını gidermek veya azaltmak için yaptığı çarpıtılmış ve zararlı girişimler hakkında güçlü bilgiler içerebilen kendine zarar verme davranışı; bazen birey tarafından yaşanan güçsüzlük duygusuna işaret eder ve ebeveyn, aile üyeleri ve hatta kültür tarafından yaşatılan psikolojik ihmali, onaylanmamayı ve duygusal açıdan terk edilmeyi, örtük ve derinden içeren bir travmayı düşündürür (Walsh, 2006). Bu nedenle kendine zarar verme, bireyin duygusal durumu ve onu azaltma girişimlerini dile getiren kompleks bir olgudur (D'Onofrio, 2007).

Kendine zarar verme davranışı değişik formlarda ortaya çıkabilir. Genel olarak kesme, yakma, çizme ve yaranın iyileşmesine müdahale edip iyileşmesini engelleme şeklinde görülmekte ve ayrıca deriye kelime ya da semboller kazıma, vücuda vurma veya iğne batırma şeklinde de görülebilmektedir (Klonsky, 2007). Amacı genelde belirgin olan ve beden dokusu üzerinde gerçekleştirildiği anda vücuda zarar veren eylemleri içeren bu tarz davranışlar doğrudan kendine zarar verme davranışı olarak sınıflandırılır. Dolaylı kendine zarar verme davranışları ise; zararların ve yarattığı tahribatların hemen ortaya çıkmadığı ve etkilerini birikimsel olarak gösteren davranışları içerir ve davranışın amacı da genellikle belirgin ve bilinçli değildir. Bunun yaygın örneklerini, reçeteli ilaçların izinsiz olarak bırakılması veya kötüye kullanılması, fiziksel sağlığa zarar veren madde kullanımı ve yeme bozukluğu örüntüleri oluşturmaktadır (Walsh, 2006).

Çeşitli rahatsız edici iç ve dış uyaranlara karşı otomatik tepki şeklinde görülen kendine zarar verme davranışı tipik olarak ergenlik döneminde başlar ve yıllarca devam eder (Simeon ve Favazza, 2001). Konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, ergenlerde kendine zarar verme davranışının dikkate değer bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Ergenler üzerinde yapılan boylamsal bir çalışmada %21.4 oranında (Muehlenkamp, Williams, Gutierrez ve Claes, 2009), 15 ile 17 yaşları arasındaki ergenlerle yapılan bir başka çalışmada %12.1 oranında (Doyle, Treacy ve Sheridan, 2015), benzer şekilde yaşları 15 ile 18 arasında değişen ergenlerle yapılan araştırmada %12.5 oranında (Gillen, Kirby, McBride, McGlinchey ve Rushe, 2017), 21 yaşından küçük sokakta yaşayan ergenlerin oluşturduğu bir örnekte %20.6 oranında (Aksoy ve Ögel, 2005) ve lise öğrencileri üzerinde kendine zarar verme davranışının araştırıldığı bir başka araştırmada da %36,9 oranında (Oktan, 2014) ergenlerin kendine zarar verme davranışında buldukları saptanmıştır. Bu nedenle ergen ve genç yetişkinlerin kendine zarar verme davranışları için en büyük risk grubunu oluşturdukları söylenebilir (Klonsky, 2007; Klonsky ve Muehlenkamp, 2007).

Bireylerin bedenlerine, duygularına ve düşüncelerine duyarlı olmaları ya da bunun bilincinde olup olmamaları kendine zarar verme davranışı sergilemelerini etkileyebilir. Bu nedenle öz duyarlılığın kendine zarar verme davranışı ile ilişkisini incelemek önemlidir. Öz duyarlılık, bireyin kendisine acı veren ve kendisini sıkıntıya sokan duygulara açık olması, kendisine özenli ve şefkatli davranması, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergilemesi ve olumsuz yaşam deneyimlerini insan yaşamının doğal bir

süreci olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Öz duyarlık, algılanan başarısızlık, yetersizlik ya da kişisel acı durumlarında kişinin kendisiyle nasıl ilişki kurduğunu ve bunu içe dönük bir şekilde nasıl basitçe yaptığını temsil etmektedir (Neff, 2016).

Kendine zarar verme bağlamında düşünüldüğünde, öz duyarlık, ergenlik deneyimi ile yüksek derecede ilişkili olabilir. Öz duyarlığın ortaya çıkardığı kendini kabul ve öz şefkat duyguları, ergenlerin beğenilmeyen yönlerine ilişkin olarak çok katı olmayan yargılara sahip olmalarına yol açmaktadır. Ayrıca öz duyarlılığı yüksek bir bireyin, deneyimini ortak insan deneyimi ışığında çerçeveleyebilme ve yeniden yapılandırma yeteneği, ergenlerin karşılaştıkları birçok sorunla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek kişilerarası bir bağlanma duygusu sağlamaktadır (Neff, 2010). Bu durum örneklendirilecek olunursa, ergen üstesinden gelmekte zorluk yaşadığı bir problemle karşılaştığında bunu insanların ortak deneyimi temelinde ele alıp olay ya da durumu bilişsel yeniden çerçevelemesini yaparak; “Evet, şu anda yaşadığım şey çok zor ama çok daha fazla acı çeken başka insanlar da var. Belki de bu çok üzülmeye değer değildir” ifadesini kullanabilmektedir (Neff, 2015).

Ergenler rutin olarak çeşitli güçlü duygular yaşarlar ve bunları uygun şekilde yönetmek için gerekli başa çıkma becerilerinden yoksundurlar (Walsh, 2012). Başa çıkma süreçleri özellikle de ergenlik dönemi boyunca önemlidir. Bunun nedeni ergenlerin hayatlarında ilk kez birçok farklı stres yaratıcı durumla karşılaşmaları ve henüz güvenip kullanabilecekleri çok geniş bir başa çıkma davranış repertuarına sahip olmamalarıdır. Stresin tüm yaşamın vazgeçilmez bir boyutu olduğu ve özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak yaşandığı belirtilebilir (Jabłkowska, Szczepaniak ve Gmitrowicz, 2010). Ergenlerin kendine zarar verme davranışlarını açıklayan modellerde de sıklıkla etkili olmayan başa çıkma stratejilerini kullandıklarına dair atıflarda bulunulur (Guerreiro ve diğ., 2013). Diğer ergenlerle karşılaştırıldıklarında kendine zarar verme davranışı sergileyen veya zarar verme düşüncesine sahip olan ergenlerin daha zayıf başa çıkma stratejilerine sahip oldukları belirtilmektedir (Evans, Hawton ve Rodham, 2005).

Kendine zarar verme davranışının bir yardım çığılığı olduğunu, diğerlerinin kendilerinin yaşadıkları/hissettikleri sıkıntıyı fark etmeleri umuduyla yaptıklarını ifade eden ergenler olduğu (Christenson ve Bolt, 2017) da göz önünde bulundurulduğunda bu konunun araştırılmasının önem arz ettiği söylenebilir. Belirtilen tüm değerlendirmeler doğrultusunda ergenlerde kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının birbiri ile ilişkili olabileceği ve bu ilişkinin ortaya konulmasının önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır.

1. Ergenlerde kendine zarar verme davranışının görülme oranları nasıldır?
2. Ergenlerde kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde öz duyarlık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları kendine zarar verme davranışını yordamakta mıdır?

## YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Grubu

Bu araştırma lise öğrencilerinin kendine zarar verme davranışları, öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik betimsel bir çalışmadır. Nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modeline uygun olarak uygun olarak tasarlanan bu çalışma; Bayburt il merkezinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bayburt ilinde bulunan farklı liselerde öğrenim gören her sınıf düzeyindeki lise öğrencileri seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi; zaman, iş gücü ve para harcanmasını açısından sınırlılıklar olmasından dolayı örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilen örnekleme türüdür

(Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Veriler 608 ergenden toplanmıştır. Katılımcıların 279'u (%45.9) kadın, 328 (%53.9) erkekten oluşmakta olup bir katılımcı cinsiyetini belirtmemiştir. Verilerin 84'ü (%13.8) fen lisesinde, 199'u (%32.7) Anadolu lisesinde, 150'si (%24.7) mesleki ve teknik lisesinde ve 175'i (%28.8) imam hatip lisesinde okuyan öğrencilerden toplanmıştır. Yapılan betimsel analizler sonucu bu öğrencilerin 282'sinin (%46.4) kendine zarar verme davranışları sergiledikleri ve 326'sının (%53.6) kendine zarar verme davranışları sergilemedikleri belirlenmiştir. Yeni çalışma grubunun betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde katılımcılardan, kendine zarar veren ergenlerin 116'sının (%41.1) kadın olduğu ve 166'sının (%58.9) erkek olduğu ve kendine zarar verme yaş ortalamasınının 12.04 olduğu belirlenmiştir.

## **2.2. Veri Toplama Araçları**

### **2.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmada öğrencilere ilişkin demografik bilgileri öğrenmek amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilere cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, not ortalaması, disiplin cezası alıp almadığı ve yatılı gündüzlü okuma durumu soruları sorulmuştur.

### **2.2.2. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri**

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri iki bölümden oluşan Klonsky ve Glenn (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Bildik, Somer, Kabukçu-Başay, Başay ve Özbaran (2013) tarafından yapılmıştır. Envanterin ilk bölümünde (davranışlar), kasıtlı olarak yapılan ve intihar amacı taşımayan 12 çeşit kendine zarar verme davranışının yaşam boyu sıklığı sorulmaktadır. Bu bölümde katılımcılara, her davranışı kaç kez yaptıkları sorulur. Bu bölümdeki sorulara ek olarak davranışların tanımlayıcı ve yapısal özelliklerini saptamaya yönelik beş soru daha sorulmaktadır. Envanterin ilk bölümündeki (davranışlar) kendine zarar verme davranışlarından bir veya daha fazla davranışı sergilediklerini belirten katılımcılar ikinci bölümdeki (işlevler) soruları yanıtlamaya yönlendirilmektedir. Bu bölümde kendine zarar vermenin işlevlerine dönük 39 soru bulunmakta olup iki ayrı boyutta toplanmaktadır (otonom ve sosyal işlevler). Otonom işlevler; duygulanım düzenlemesi, intiharı önleme, sıkıntıyı etiketleme, kendini cezalandırma ve çözülmeyi engelleme olmak üzere beş alt işlevi içermektedir. Sosyal işlevler ise; kişiler arası sınırlar, intikam alma, kişiler arası etkileşim, heyecan arama, dayanıklılık, akranlarla bağ kurma, özerklik ve kendiyle ilgilenme olmak üzere sekiz alt işlevi içermektedir. Ölçeğin puanlanmasında, sosyal ve otonom işlevlere ait her bir alt işlevin puanı toplanarak toplam sosyal ve toplam otonom işlev puanları elde edilmektedir. Envanterde bulunan tüm maddelerin toplanmasıyla da Kendine Zarar Verme Davranışı İşlevler toplam puanı elde edilmektedir (Bildik, ve diğ.2013).

Klonsky ve Glenn (2009) tarafından ölçeğin psikometrik özelliklerine yönelik yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucu sosyal ve otonom işlevler için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; .80 ve .88 olarak bulunmuştur. Bildik ve diğerleri (2013) tarafından yapılan güvenilirlik analizlerinde ise Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri işlevler toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı ise  $\alpha=0.93$ , otonom işlevler için iç tutarlılık katsayısı .81 ve sosyal işlevler için iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Envanterin test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında iki uygulama arasındaki korelasyon toplam işlev puanı için  $r=0.64$  olduğu belirlenmiş, sosyal ve otonom işlevler faktörleri için sırasıyla .60 ve .58 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada toplam Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri puanı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise .86'dır (Bildik, ve diğ., 2013).

### 2.2.3. Öz Duyarlık Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeğinin orijinal formu 6 alt boyuttan oluşmakta ve 26 madde yer almaktadır. Alt boyutlar öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öz Duyarlık Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Akın, Akın ve Abacı (2007) yapmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda orijinal formda olduğu gibi 26 madde bulunmaktadır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 130 en düşük puan ise 26'dır. Türkçe formundaki her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; öz sevecenlik için .77, öz yargılama için .72, paylaşımları bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 şeklindedir. Bu çalışmada her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; öz sevecenlik için .71, öz yargılama için .72, paylaşımları bilincinde olma için .71, izolasyon için .73, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .73 şeklindedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının da .56 ile .69 arasında değiştiği belirlenmiştir (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Öz Duyarlık Ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğinin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. 26 madde ve 6 alt faktörden oluşan Öz Duyarlık Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $X^2=529,76$ ,  $sd=282$ ,  $p=.00$ ,  $X^2/sd=1.88$ ). Model uyum değerleri, (RMSEA=.05, NFI=.91, NNFI=.95, CFI=.95, IFI=.95, GFI=.90, SRMR=.05) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre modelin iyi uyum verdiği söylenebilir. Sonuç olarak öz duyarlık ölçeğinin lise öğrencilerinde geçerliğinin sağlandığı ifade edilebilir (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

### 2.2.4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

Spirito ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ve uluslararası alan yazında KIDCOPE olarak bilinen Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeğinin (EBCÖ) Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliğine yönelik uyarlama çalışması Bedel, Işık ve Hamarta (2014) tarafından yapılmıştır. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği 11 madde ve 3 alt ölçekten oluşmakta olup "0 Hiçbir zaman"dan "3 Her zaman"a dördümlük likert şeklinde puanlanmaktadır. Türkçe formundaki her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 şeklindedir. Bu çalışmada her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; Aktif Başa Çıkma için .75, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .71 şeklindedir. Ölçeğin üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları da Aktif Başa Çıkma için  $r=.66$ , Kaçınan Başa Çıkma için  $r=.61$  ve Olumsuz Başa çıkma için  $r=.76$  olarak bulunmuştur. Her bir alt ölçek puanı, ilgili maddeler sırasıyla toplanarak elde edilmektedir. Alınabilecek puanlar Aktif Başa Çıkma ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa çıkma için ise 0-9 arasında değişmektedir. Puanın yüksekliği, ilgili başa çıkma yaklaşımının daha sık kullanıldığını ifade etmektedir (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014).

### 2.3. İşlem

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

## 2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Katılımcılara ait sosyodemografik özelliklerin ve en sık rastlanan kendine zarar verme davranışlarının belirlenmesinde betimleyici frekans analizi kullanılmıştır. Kendine zarar verme davranışı toplam puanı, öz duyarlık ve başa çıkma stratejileri alt boyutlarına ilişkin ortalamalar, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tüm değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri .03 ile -.73 arasında değişmekte olup +1.96 ve -1.96 aralığını aşmamaktadır. Bu değerler verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

## BULGULAR

Yapılan frekans analizi sonucu araştırmaya katılan 608 öğrenciden 282'sinin (%46.4) kendine zarar verme davranışları sergiledikleri ve 326'sının (%53.6) kendine zarar verme davranışları sergilemedikleri belirlenmiştir. Katılımcılardan, kendine zarar veren ergenlerin 116'sının (%41.1) kadın olduğu ve 166'sının (%58.9) erkek olduğu görülmüştür. Tablo 1'de cinsiyete göre ergenlerin kendine zarar verme davranış türlerine yönelik sonuçları verilmiştir.

**Tablo 1.** Kendine Zarar Verme Davranış Türlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

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

Tablo 1'de görüldüğü gibi kadınlar kendine zarar verme davranış türlerinden yalnızca kendini tırnaklamayı (deriyi kanatacak kadar) erkeklerden daha fazla gösterirken diğer tüm kendine zarar verme davranış türlerini erkekler daha fazla sergilemektedir. Tablo 1 incelendiğinde genel olarak en sık sergilenen kendine zarar verme davranış sıralaması şöyledir; yaranın iyileşmesine engel olma, cilde bir harf/şekil/yazı kazma, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, kesme ve ısırma.

Katılımcılara sorulan "Kendinize zarar verme davranışı sırasında fiziksel acı hisseder misiniz?" sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, kendine zarar veren ergenlerin 91'i (%32.7) kendine zarar verirken fiziksel acı hissettiklerini, 127'si (%45.7) bazen fiziksel acı hissettiklerini ve 60'ı (%21.6) ise kendine zarar verirken fiziksel acı hissetmediklerini ifade etmiş, 4 ergen ise bu soruya cevap vermemiştir. "Kendinize zarar verme davranışı sırasında yalnız mı olursunuz?" sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, ergenlerin 128'i (%46) kendine yalnızken zarar verdiklerini, 97'si (%34.9) kendine zarar verdiklerinde bazen yalnız olduklarını ve 53'ü (%19.1) kendine zarar verirken yalnız olmadıklarını ifade etmiş, 4 ergen ise bu soruya cevap vermemiştir.

Katılımcılara sorulan "Tipik olarak kendinize zarar verme dürtüsü oluştuğundan ne kadar süre sonra eylemi gerçekleştirirsiniz?" sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, ergenlerin

190'ı (%69.6) bir saatten az sürede, 38'i (%13.9) 1 ile 3 saat içerisinde, 11'i (%4) 3 ile 6 saat içerisinde, 2'si (%0.7) 6 ile 12 saat içerisinde, 9'u (%3.3) 12 ile 24 saat içerisinde ve 23 (%8.4) bir günden daha fazla süre sonra kendilerine zarar verdiklerini ifade etmiş, 9 ergen ise bu soruya cevap vermemiştir. "Kendinize zarar verme davranışınızı sona erdirmek ister misiniz/istediniz mi?" sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde ise, ergenlerin 179'u (%65.3) kendine zarar verme davranışına son vermek istediklerini belirtirken şaşkıncu bir şekilde 95'i (%34.7) kendine zarar verme davranışını sonlandırmak istemediğini ifade etmiş, bu soruya da 8 ergen cevap vermemiştir.

Araştırmada öncelikle yordayıcı değişkenlerden öz duyarlılık ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile yapılmış ve sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Kendine Zarar Verme Davranışı ile Öz Duyarlılık Arasındaki İlişki

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

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

Tablo 2'de görüldüğü gibi öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ile kendine zarar verme davranışı arasındaki korelasyon değerleri .12 ile .33 arasında değişmektedir. Tüm değişkenlerin kendine zarar verme davranışları ile ilişkili olduğu ve en yüksek ilişkinin öz yargılama ile kendine zarar verme davranışı arasında olduğu ( $r=.33$ ) belirlenmiştir.

Kendine zarar verme davranışının öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Kendine Zarar Verme Davranışı ile Öz Duyarlılığa Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

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

\*p<.05

Tablo 3'de de görüldüğü gibi model anlamlı olup  $F(6,275) = 8.19$ ,  $p < .05$ , kendine zarar verme davranışındaki varyansın %15'ini açıklamaktadır. Yalnızca öz yargılamanın kendine zarar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiş ( $B= 5.03$ ,  $t= 5.10$ ,  $p < .05$ ) ve öz yargılama kendine zarar verme davranışındaki varyansın %8'ini açıklamaktadır.

Araştırmada başa çıkma tarzları (aktif başa çıkma stratejisi, kaçınan başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi) ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Kendine Zarar Verme Davranışı ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

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

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

Tablo 4'te de görüldüğü gibi başa çıkma tarzları (aktif başa çıkma stratejisi, kaçınan başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi) ile kendine zarar verme davranışı arasındaki korelasyon değerleri .01 ile .23 arasında değişmektedir. Kendine zarar verme davranışı ile en yüksek ilişkinin olumsuz başa çıkma stratejisi arasında olduğu ( $r = .23$ ) belirlenmiştir.

Kendine zarar verme davranışının aktif başa çıkma stratejisi, kaçınan başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Kendine Zarar Verme Davranışı ile Başa Çıkma Tarzlarına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

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

\*p<.05

Tablo 5'de görüldüğü gibi model anlamlı olup  $F(3,278) = 6.48$ ,  $p < .05$ , kendine zarar verme davranışındaki varyansın %7'sini açıklamaktadır. Yalnızca olumsuz başa çıkma stratejisinin kendine zarar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiş ( $B = 1.27$ ,  $t = 3.33$ ,  $p < .05$ ) ve olumsuz başa çıkma stratejisinin kendine zarar verme davranışında varyansın %4'ünü açıkladığı görülmektedir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, ergenlerin %46.4'ünün hayatlarında en az bir kere, en az bir kendine zarar verme davranışı sergilediklerini göstermiştir. Bu oran gerek yurt dışında gerekse yurt içinde yapılan çalışmalarda (Aksoy ve Ögel, 2005; Doyle, Treacy ve Sheridan, 2015; Gillen ve diğ., 2017; Muehlenkamp ve diğ., 2009; Oktan, 2014) tespit edilen kendine zarar verme davranışı oranlarından yüksektir. Kendine zarar verme davranışının yaygınlığı lise öğrencileri arasında %15 ile % 46 arasındadır (Cawood ve Huprich, 2011). Psikiyatrik bozukluğu olmayan ergen örneklemelerinde KZVD oranları % 12' den % 23'e kadar değişen aralıkta görülmektedir (Jacobson ve Gould, 2007; Brausch ve Gutierrez, 2010). Bu sonuç kendine zarar verme davranışının ergenler arasında giderek artan, ne denli önemli bir sorun olduğunu ortaya koyar niteliktedir.

Araştırma sonuçlarına göre ergenler arasında en sık görülen kendine zarar verme davranışları; "Yaranın iyileşmesine engel olma", "Cilde bir harf/şekil/yazı kazma", "Kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma"dır. Araştırma grubunun ağırlıklı olarak kompulsif kendine zarar verme davranışları gösterdiğini belirtmek mümkün görünmektedir. Çalışmanın sonuçları normal popülasyon üzerinde yapılmış çalışmalarla karşılaştırıldığında tutarlılık göstermektedir. Lundh ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmada kendine zarar verme davranışının yüksek oranlarına dikkat çekmiş ve en sık görülen kendine zarar verme davranışlarının "Yaranın iyileşmesinin engellenmesi" ve "Deriye iğne batırma" olduğunu belirtmişlerdir (Lundh, Karim ve Quilisch, 2007). Diğer yandan Whitlock ve diğerleri (2006), klinik olmayan popülasyonda en yaygın kendine zarar verme davranışının "Deriyi çizmek" olduğunu ortaya koymuştur (Whitlock, Eckenrode ve Silverman, 2006).



Kendine zarar verme davranışı ile öz duyarlık arasındaki yordayıcı ilişki ele alındığında anlamlı ilişkiler görülmüş, öz yargılama alt boyutunun kendine zarar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ve bu bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir (Ignace, 2016; Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016). Öz yargılama maddeleri incelendiğinde (“Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim” ve “Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım” gibi) kendine zarar verme davranışını yordamasının anlamlı olduğu belirtilebilir. Ayrıca ergenlerin kendilerini cezalandırmak için kendine zarar verme davranışları sergiledikleri (Doyle, Sheridan ve Treacy, 2017; Klonsky, 2011), kendine zarar verme davranışı öncesinde genellikle ezilmiş, bunalmış, üzgün, duygusal olarak incinmiş, kızgın ve kaygılı hissettikleri (Klonsky, 2009) ve birçok bireyin kendine zarar verme davranışını negatif duyguları azaltmak için bir araç olarak kullandığı (Klonsky, 2011) göz önünde bulundurulduğunda bu bulgunun anlamlı ve tutarlı olduğu ifade edilebilir. Bluth ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada yüksek öz duyarlık sahibi olan ergenlerin psikolojik stres tepkilerinin daha az olduğunun belirlenmesi de öz yargılama düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik stres tepkilerinin yüksek olabileceği ve kendine zarar vermeye daha eğilimli olabilecekleri belirtilebilir.

Diğer yandan kendine zarar verme davranışı ile başa çıkma stratejileri arasındaki yordayıcı ilişki ele alındığında anlamlı ilişkiler görülmüş ve olumsuz başa çıkma alt boyutunun kendine zarar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sonuca göre olumsuz başa çıkma stratejisi arttıkça kendine zarar verme davranışı da artmaktadır. Bu bağlamda kendine zarar verme davranışlarının birçok araştırmacı tarafından, bireye acı veren duyguların etkisini hafifletme ve oluşan gerilimi azaltma yolu veya uygun olmayan bir başa çıkma yöntemi ya da duygu düzenleme metodu olarak değerlendirilmesi (Favazza, 1989), stresli durumları yönetmedeki yetersizliğin duygusal ve fizyolojik boyutlarda rahatsızlıklara neden olabilmesi (Jabłkowska, Szczepaniak ve Gmitrowicz, 2010) ve kendine zarar verme davranışlarını açıklayan modellerde de kendine zarar veren ergenlerin sıklıkla etkili olmayan başa çıkma stratejilerini kullandıklarına dikkat çekilmesi (Guerreiro ve diğ., 2013) olumsuz başa çıkmanın kendine zarar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olmasını açıklamaktadır. Ayrıca diğer ergenlerle karşılaştırıldıklarında kendine zarar verme davranışı sergileyen veya zarar verme düşüncesine sahip olan ergenlerin daha zayıf başa çıkma stratejilerine sahip olma ihtimalinin olması (Evans, Hawton ve Rodham, 2005) ve hem erkekler hem de kızların üstesinden gelmesi zor olarak algılanan durumlarla karşılaştığında daha çok duygu odaklı başa çıkma (öfke, suçluluk gibi kendi duygularına odaklanma) stratejilerinin kullanılması (Jabłkowska, Szczepaniak ve Gmitrowicz, 2010) da bu bulguyla tutarlılık göstermektedir. Kendine zarar verme ile rasyonel başa çıkma stratejileri arasında negatif bir ilişkinin olması (Borrill, Fox, Flynn ve Roger, 2009), kendine zarar veren bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama başa çıkma stratejilerini kendine zarar vermeyenlere göre daha az kullanmaları (Andover, Pepper ve Gibb, 2007), kendine zarar verme geçmişi olanların kendine zarar verme geçmişi olmayan ergenlere oranla uyumsuz (olumsuz) başa çıkma stratejisini daha çok, rasyonel başa çıkma stratejisini ise daha az kullanmaları (Cawood ve Huprich, 2011) ve üretken başa çıkma stratejisinin kendine zarar verme davranışı ile negatif ilişkili olması (Guerreiro, Figueira, Cruz ve Sampaio, 2015) mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Eyüboğlu ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada, kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerin anne ve babalarının da problem çözme becerilerinin zayıf olduğunu, güçlüklerle baş etmede esneklik gösteremediklerini, aile içi iletişimde daha fazla sorun yaşadıklarını, kural koyma ve disiplin sağlanma açısından aile içinde daha fazla sorunların olduğunu ve duygularını ifade etmekte güçlükler yaşadıklarını ortaya koymuşlardır (Eyüboğlu, Güvenir, Kavurma ve Varol-Taş, 2018).

Araştırmadan elde edilen ergenlerde kendine zarar verme davranışı oranının yüksekliği sonucu doğrultusunda, Türkiye’de temsil gücü daha yüksek başka örneklerle de araştırmaların yapılarak, elde edilecek bulgulara göre, uygun önleme ve müdahale çalışmalarının yürütülmesinin gerekli olduğu belirtilebilir. Ergenlik dönemi, ergenlerin duygusal gelişiminin bir parçası olan duyguları kontrol etme ve duyguları düzenleme becerileri

açısından yeterli davranış repertuarına sahip olmadıkları ve bu çaba içinde oldukları bir dönemdir. Bu kazanım süreci kendine zarar verme davranışının özellikle ergenlik döneminde başlaması (Herpetz, 1995; Ng, 1998; Timson, Priest ve Clark-Carter, 2012) ve özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak görülmesini (Timson, Priest ve Clark-Carter, 2012) açıklar niteliktedir. Araştırmada ergenlerin yaşadıkları sorunlar karşısında kendilerine zarar vererek bu sorunların olumsuz etkilerinden kendine zarar verme davranışı göstererek geçici olarak azalttıkları düşünüldüğünde, kendine zarar verme davranışlarını açıklayan nedensel araştırmaların yapılmasının önemli olduğu vurgulanabilir. Kendine zarar veren ergenlere yönelik yapılacak müdahalelerde gerek eğitim-öğretim alanında çalışanların gerekse ruh sağlığı çalışanlarının öz yargılamanın ve olumsuz başa çıkmanın kendine zarar vermenin önemli birer yordayıcıları oldukları farkındalığıyla hareket etmeleri ve uygulanacak önleme ve müdahale programlarında bu iki değişkene yer vermeleri yerinde olacaktır. Buna bağlı olarak ergenlere gerek olumlu ve gerçekçi kendilik algısının gelişimi ve gerekse aktif başa çıkma becerilerinin kazandırılmasına yönelik psikoeğitim programlarının düzenlenmesinin kendine zarar verme davranışının önlenmesi ve azaltılmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Bu yaşam becerilerinin özellikle ergenlik döneminin doğası gereği ele alınmasının son derece gerekli ve zorunlu olduğunu vurgulamak önemli görülmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Aksoy, A. ve Ögel, K. (2005). Sokakta yaşayan çocuklarda kendine zarar verme davranışı ve madde kullanımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 163-169.
- Andover, M. S., Pepper, C. M., & Gibb, B. E. (2007). Self-mutilation and coping strategies in a college sample. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(2), 238-243.
- Bedel, A., Işık, E. ve Hamarta, E. (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.
- Bildik, T., Somer, O., Başay, B. K., Başay, Ö. ve Özbaran, B. (2013). Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanterinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 49-57.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7, 479-492.
- Borrill, J., Fox, P., Flynn, M., & Roger, D. (2009). Students who self-harm: Coping style, rumination and alexithymia. *Counselling Psychology Quarterly*, 22(4), 361-372.
- Brausch, A. M., & Gutierrez, P. M. (2010). Differences in non-suicidal self-injury and suicide attempts in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 233-242.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cawood, C. D., & Huprich, S. K. (2011). Late adolescent nonsuicidal self-injury: The roles of coping style, self-esteem, and personality pathology. *Journal of Personality Disorders*, 25(6), 765-781.
- Christenson, J. D. and Bolt, K. (2017). Self-Injurious behavior: Who's doing it, what's behind it, and how to treat it. *Journal of Therapeutic Schools and Programs*, 5(1).

- Doyle, L., Sheridan, A., & Treacy, M. P. (2017). Motivations for adolescent self-harm and the implications for mental health nurses. *Journal of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 24(2-3), 134-142.
- Doyle, L., Treacy, M. P., & Sheridan, A. (2015). Self-harm in young people: Prevalence, associated factors, and help seeking in school going adolescents. *International Journal of Mental Health Nursing*, 24(6), 485-494.
- D'Onofrio, A. (2007). *Adolescent self-injury: A comprehensive guide for counselors and health care professionals*. New York: Springer Publishing Company.
- Evans, E., Hawton, K., & Rodham, K. (2005). In what ways are adolescents who engage in self-harm or experience thoughts of self-harm different in terms of help-seeking, communication and coping strategies?. *Journal of Adolescence*, 28(4), 573-587.
- Eyüboğlu, D., Güvenir, T., Kavurma, C. ve Taş F. V. (2018). Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin aile işlevselliği. *Klinik Psikiyatri*, 21, 370-379.
- Favazza, A. (1989). Why patients mutilate themselves. *Hospital and Community Psychiatry*, 40, 137-145.
- Gillen, A. M., Kirby, K., McBride, O., McGlinchey, E., & Rushe, T. (2017) Comparing self-harm (sh) thoughts and behaviours among a community sample of younger and older adolescents in Northern Ireland. *Child Care in Practice*, 1-11.
- Guerreiro, D. F., Cruz, D., Frasquilho, D., Santos, J. C., Figueira, M. L., & Sampaio, D. (2013). Association between deliberate self-harm and coping in adolescents: a critical review of the last 10 years' literature. *Archives of suicide research*, 17(2), 91-105.
- Guerreiro, D. F., Figueira, M. L., Cruz, D., & Sampaio, D. (2015). Coping strategies in adolescents who self-harm. *Crisis*, 36, 31-37.
- Herpetz, S. (1995). Self-injurious behavior: Psychopathological and nosological characteristics in subtypes of self-injurers. *Acta Psychiatr Scand*, 91, 57-68.
- Ignace, M. (2016). *Self-compassion and self-criticism in non-suicidal self-injury (NSSI)*. (Unpublished master's thesis). School of Psychology The University of Adelaide. Australia.
- Jabłkowska, K., Szczepaniak, A., & Gmitrowicz, A. (2010). Coping styles adopted in stressful situations by self-harming adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 10, 15-24.
- Jacobson, C. M., & Gould, M. (2007). The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents: a critical review of the literature. *Archives of Suicide Research*, 11, 129-147.
- Klonsky, E. D. (2007). Non-suicidal self-injury: An introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1039-1043.
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research*, 166(2), 260-268.
- Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: Prevalence, socio-demographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981-1986.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 1045-1056.
- Lundh, L. G., Karim, J., & Quilisch, E. (2007). Deliberate self-harm in 15-year-old adolescents: A pilot study with a modified version of the deliberate self-harm inventory. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 33-41.

- Makikyro, T. H., Hakko, H.H., Timonen, M.J., Lappalainen, J.A.S., Ilomaki, R.S., Marttunen, M.J., & et al. (2004). Smoking and suicidality among adolescent psychiatric patients. *Journal of Adolescent Health*, 34, 250-253.
- Muehlenkamp, J. J., Williams, K. L., Gutierrez, P. M., & Claes, L. (2009). Rates of non-suicidal self-injury in high school students across five years. *Archives of Suicide Research*, 13(4), 317-329.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2015). The five myths of self-compassion. *Psychotherapy Networker*, 39(5), 30-35.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Ng, G. (1998). *Everything you need to know about self-mutilation: A helping book for teens who hurt themselves*. New York, NY: Rosen Publishing Group.
- Nixon, M.K., Cloutier, P.F., & Aggarwal, S. (2002). Affect regulation and addiction aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(11), 1333-1341.
- Oktan, V. (2014). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının risk alma davranışı ve benlik saygısı açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 183-191.
- Simeon, D., & Favazza, A. R. (2001). Self-injurious behaviors: Phenomenology and assessment. In D. Simeon & E. Hollander (Eds.), *Self-injurious behaviors: Assessment and treatment* (pp. 1-28). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Timson, D., Priest, H., & Clark-Carter, D. (2012). Adolescents who self-harm: Professional staff knowledge, attitudes and training needs. *Journal of Adolescence*, (35)5, 1307-1314.
- Walsh, B. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford.
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117, 1939-1948.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485.

## **EXTENDED ABSTRACT**

### **Introduction**

Self-injury behavior is defined as the deliberate destruction of the body tissue without the purpose of suicide. Self-injury behavior, which may contain strong information about distorted and harmful attempts by a person to eliminate or reduce his or her psychological distress and pain; sometimes points to a sense of weakness experienced by the individual, and makes us consider a psychological negligence by parents, family members and even the culture, disapproval and emotional abandonment, an implicit and profound trauma. Therefore, self-injury is a complex phenomenon that expresses the individual's emotional state and attempts to reduce it. Self-injury behavior, which is seen as an automatic response to various disturbing

internal and external stimuli, typically begins in adolescence stage and continues for years. Considering the studies conducted on the subject, it is seen that self-injury behavior is significantly more common in adolescents.

In this research, it is considered that self-harm behavior, self-sensitivity and coping with stress in adolescents may be related to each other and that it is important to reveal this relationship.

### **Methods**

608 high school students receiving education in different high school types were included in the study in 2017-2018 academic year. 279 (45.9%) of the participants were female and 328 (53.9%) were male. It was determined that 282 (46.4%) of these students exhibited self-injury behavior and 326 (53.6%) did not exhibit self-injury behavior. Research data was collected by Personal Information Form, Self-Injury Behavior Evaluation Inventory, Self-Sensitivity Scale and Coping Scale for Adolescents.

SPSS 22.00 package program was used to analyze the data obtained from the study. Pearson Product Moment Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used to analyze the data. Descriptive frequency analysis was used to determine the socio-demographic characteristics and the most frequent self-injury behavior of the participants. Self-injury behavior total score, self-sensitivity and coping strategies sub-dimensions averages, skewness and kurtosis values were examined.

### **Results**

Among the 608 students who participated to the study, 282 (46.4%) demonstrated self-injury behavior and 326 (53.6%) did not exhibit self-injury behavior. Among the participants, 116 (41.1%) of the adolescents who injured themselves were female and 166 (58.9%) were male. Women are more likely to demonstrate self-scratching among self-injury behaviors (so as to make the skin bleed) compared to men, while other types of self-injury behaviors are more likely demonstrated by men compared to women. The most common exhibited self-injury behavior sequence is as follows; preventing the healing of the wound, digging a letter / shape / writing to the skin, self-hitting hard, self-cutting and self-biting. In the study, there were significant relationships between self-compassion and sub-dimensions of coping with stress and self-injury behavior. It was determined that self-injury behavior was predicted by self-judging among the sub-dimensions of self-compassion and negative coping strategy among coping styles.

### **Discussion and Conclusion**

According to the research results, the most frequent self-injury behaviors among adolescents are preventing the healing of the wound, digging a letter / shape / writing to the skin, "hitting somewhere hard or self-hitting. It is possible to indicate that the research group mainly exhibits compulsive self-injury behavior. The results of the study are consistent with the studies that have been made on the normal population.

A significant relationship was found between self-injury behavior and self-compassion, and self-judging sub-dimension was found to be a significant predictor of self-injury. Considering that adolescents exhibit self-injury behaviors to punish themselves, they often feel crushed, overwhelmed, sad, emotionally hurt, angry and anxious before self-injury behavior and that many individuals use self-injury behavior as a tool to reduce negative emotions, it can be expressed that this finding is meaningful and consistent.

On the other hand, significant relationships between self-injury behavior and coping strategies were observed and negative coping sub-dimension was found to be a significant predictor of self-injury. Self-injury behavior is considered by many researchers as a way of alleviating the effects of painful emotions and reducing tension, or as an inappropriate method

of coping or emotion regulation. The fact that inadequate management of stressful situations may cause emotional and physiological disturbances, and that self-injurious adolescents often use ineffective coping strategies in models explaining self-harm behavior, the negative coping explains that it is a significant predictor of self-injury. In addition, adolescents who exhibit self-injury behavior or have the idea of harming themselves compared to other adolescents have less chance of coping strategies and are more focused in emotional coping (focusing self emotions such as anger and guilt) is consistent with this finding.