



## ÖZ ŞEFKAT İLE İNTİHAR BİLİŞLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: UMUTSUZLUĞUN ARACI ROLÜ\*


**Mustafa YÜCEL\*\***      **Fatih CAMADAN\*\*\***

### Öz

*Bu araştırmada öz şefkat ile intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolünün olup olmadığı incelenmektedir. Araştırmaya yaşları 17-30 arasında değişen 231 kişi katılmıştır. Katılımcılar, 95'i (%41.1) 17-21 yaş aralığında, 87'si (%37.7) 22-25 yaş aralığında ve 49'u (%21.2) 26-30 yaş aralığında bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin 154'ü kadın (%66.7) ve 77'si erkektir (%33.3). Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Öz Şefkat Ölçeği, İntihar Bilişleri Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın verileri Yapısal Eşitlik Modeli ile analiz edilmiştir. Yapılan analizlerin sonucuna göre öz şefkat ile umutsuzluk arasında negatif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca öz şefkat ile intihar bilişleri arasında da negatif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte öz şefkat ile intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun tam aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.*

\* Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 25/11/2022 tarihli ve 2022/10 numaralı toplantısı ile araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna dair onay alınmıştır.

\*\*  Millî Eğitim Bakanlığı, [mustafa\\_yucel15@erdogan.edu.tr](mailto:mustafa_yucel15@erdogan.edu.tr), Türkiye

\*\*\*  Doç. Dr. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, [fatihcamadan@uludag.edu.tr](mailto:fatihcamadan@uludag.edu.tr), Bursa/Türkiye

*Araştırmanın sonuçlarından hareketle genç yetişkinler ve beliren yetişkinler gibi çeşitli risk gruplarındaki bireylere yönelik intihar risk faktörlerini önleme, umutsuzluğu azaltma ve öz şefkati ve umudu artırma temelli psikoeğitim programlarının uygulanması önerilmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Öz şefkat, intihar bilişleri, umutsuzluk.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND SUICIDE COGNITIONS: THE MEDIATING ROLE OF HOPELESSNESS

### Abstract

*This study is to examine whether hopelessness has a mediating role in the relationship between self-compassion and suicide cognitions. 231 people aged between 17-30 years participated in the study. Participants; 95 of them (41.1%) are between the ages of 17-21, 87 of them (37.7%) are between the ages of 22-25, and 49 of them (21.2%) are between the ages of 26-30. Of the individuals participating in the research, 154 (%66.7) were female and 77 (%33.3) were male. It was collected using the Personal Information Form, Self Compassion Scale, Suicide Cognitions Scale, and the Beck Hopelessness Scale. Structural Equation Model was used in the analysis of the data. It was revealed that there is a negative, moderate, and significant relationship between self-compassion and hopelessness. In addition, it was determined that there is a negative, moderate, and significant relationship between self-compassion and suicide cognitions. With this, it was concluded that hope has a mediating role in the relationship between self-compassion and suicide cognitions. Based on the results of the study, it has been suggested to implement psychoeducational programs based on preventing suicide risk factors, and increasing self-compassion and hope for individuals in various risk groups.*

**Keywords:** Self-compassion, suicide cognitions, hopelessness.

### 1. GİRİŞ

İntihar, günümüzde bütün toplumlar için ciddi bir halk sağlığı problemidir (Eskin, 2012; Zıvrallı Yarar vd., 2023). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, dünyada her sene yaklaşık 800.000'den fazla kişi intihar etmektedir. Bunun dışında intiharı

deneyen çok daha fazla insan bulunmaktadır. Ayrıca WHO'ya göre intihar, 2019 yılında, dünya çapında 15-29 yaşları arasında dördüncü önde gelen ölüm nedeni olarak raporlanmıştır (World Health Organization, 2021). Türkiye İstatistik Kurumu tarafından açıklanan en son veriye göre Türkiye'de intihar oranı 2018 yılında yüz binde 3,88'dir. Bu intihar oranlarında yaş gruplarına göre dağılımda en yüksek oranı 18-30 yaş arasındaki genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır (TÜİK, 2018). Bu veriler çerçevesinde intiharın psikolojik ve sosyolojik boyutlu ve ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla intiharın risk faktörlerine yönelik koruyucu tedbirler üzerinde inceleme yapmanın önemli olduğu değerlendirilmektedir.

İntihar düşüncelerinin oluşumunu ve intihar davranışına neden olan etmenleri açıklayan pek çok görüş mevcuttur. Bunlardan biri, Beck'in (1996) bilişsel kuramıdır. Bu kurama göre intihar düşüncesinin oluşmasında şemalar ve modlar önemlidir. Beck, şemaları yaşam içerisinde edinilen ve birbiriyle tutarlı bilişsel yapılar olarak tanımlamıştır. Modları ise bireyin oluşturduğu şemalar ve kişiliğin temelini oluşturan bilişsel altyapılar şeklinde tanımlamıştır. Wenzel ve diğerlerinin (2009) Beck'in (1996) bilişsel kuramından etkilenecek geliştirdikleri bilişsel modele göre intihar davranışında sürekli umutsuzluk ve dayanamazlık şemalarının etkili olduğu öne sürülmüştür. Birey tetikleyici bir olayla karşılaştığında umutsuzluk şemaları etkili olmakta ve ortaya çıkan umutsuzluk intihar eğiliminin temelini oluşturmaktadır. Abramson ve diğerlerinin (2000) geliştirdikleri umutsuzluk kuramında, karakter olarak kötümserliğe yatkın bireylerin yaşamlarında bir olumsuzlukla karşılaştıklarında umutsuzluk yaşamaya başladıkları ve intihar eğilimlerinin arttığı ifade edilmiştir. Rudd'un (2006) geliştirdiği "akıcı yatkınlık kuramına" göre bazı bireylerin intihara yatkın olduğu ve bu yatkınlığı belirleyen şeyin temelinde bireyin intihar inanç sistemi olarak tanımlanan intihar yönelimli modlar yer almaktadır. Rudd, bu modlar

etkinleştirdiğinde bireyin, olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara güdülendiğini belirtmiştir. Bireyin tüm yaşamı boyunca edindiği olumsuz inanç ve şemaları bireyin intihar inanç sistemini oluşturmaktadır (Rudd vd., 2001).

İntihar düşünceleri ile ilişkili olduğu öngörülen değişkenlerden birisinin öz şefkat olduğu değerlendirilmektedir. Öz şefkat bireyin kendi özünü olduğu gibi kabul etmesi olarak tanımlanmıştır. Daha geniş anlamda ise öz şefkat; bireyin yaşadığı yetersizlik duygusuna, problem ve acılarına yönelik kendisine karşı yargılayıcı olmadan şefkat, merhamet ve anlayışla yaklaşması ve yaşanan durumu insanların ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görmesidir (Neff, 2003a,2003b). Farklı bir tanımda ise öz şefkat, yaşanan yetersizlik veya başarısızlık durumlarında bireyin öfke, kızgınlık veya aşağılama gibi olumsuz duygulara karşılık kendisine karşı pozitif bir bakış açısı edinmesi ve kendisine karşı şefkat ve merhametle yaklaşmasıdır (Neff ve Beretvas, 2012). Neff'e (2003b) göre öz şefkat bir tarafta merhamet diğer tarafta ise acımasızlık olmak üzere birbirine zıt iki kutuptan oluşmakta ve üç bileşenden meydana gelmektedir. Bu bileşenler, (a) öz yargılamaya karşı bireyin kendisine şefkat, merhamet ve anlayış göstermesi, (b) izole edilmişlik ve yalnızlık duygularına karşılık ortak insanlık duygusuna sahip olmak, yani bireyin yaşadığı olumsuzlukların sadece kendi başına gelmediği ve tüm insanların başına gelebileceğinin farkına varmasıdır. Son olarak ise (c) bireyin kendini başka insanlarla özdeşleştirmesine karşılık kendi iyi ve kötü yönleri ile dengeli bir şekilde duygu ve düşüncelerinin farkında olmasıdır (Neff, 2016).

İlgili alan yazında yer alan araştırmalar incelendiğinde bireylerin öz şefkatlerinin yüksek olmasının depresyonlarını azalttığı ortaya koyulmuştur (Deniz ve Sümer, 2010; Körner vd., 2015; Neff ve Dahm, 2015). Bununla birlikte öz şefkat temelli terapilerle öz şefkat düzeyinin artırılmasının, bireyin depresyon ve kaygısını azalttığı bulunmuştur (Wilson vd., 2019). Ayrıca bireyin kendisine karşı şefkatli

yaklaşması bireyin kaygısını azaltarak depresyondan korumaktadır (Neff vd., 2007). Birtakım araştırmalarda ise öz şefkatin intihar riskini azaltabileceği bulunmuştur (Chang vd., 2017; Hasking vd., 2018; Özden, 2021).

Öz şefkat, temel olarak bireyin kendisine yönelik pozitif bir yaklaşım içerisinde olmasıdır (Neff, 2003a). Bu bağlamda kişinin kendisine bir tür zarar verme davranışı olan intiharın öz şefkat ile negatif yönlü ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü (WHO) intiharı, bireyin kendini öldürme niyetiyle gerçekleştirdiği ve ölüm ile sonuçlanan davranış olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2021). Bu bağlamda bireyin kendisine yönelik şefkat göstermemesi ve olumsuz aşırı yargılayıcı düşüncelerinin olmasının intihar davranışı üzerinde artırıcı etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda öz şefkatin intihar ile olumsuz yönlü ilişkisinin olabileceği değerlendirilmektedir.

İntihar girişiminde ya da davranışında bulunan bireylerin sıkça yaşadıkları duygulardan biri de umutsuzluktur. İntihar davranışı, bireyin içinde bulunduğu umutsuzluk ve çözümsüzlüğe yegâne bir çözüm olarak algılanır ve birey sonuçta intihar davranışında bulunabilir (Eskin, 2012). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) (2022) umutsuzluğu, bireyin algısına göre seçim özgürlüğünün olmadığını düşünmesi ve harekete geçme motivasyonunu kaybetmesi olarak açıklamaktadır. Abramson ve diğerlerine (1989) göre umutsuzluk, kişinin geleceğe yönelik olumsuz beklentiler içinde olmasıdır. Stephenson (1991) umudu; düşünme, eylemde bulunma, hissetme ve ilişkilendirmenin etkileşimini içeren ve gelecekteki bir eylemi gerçekleştirmeye yönelik motivasyon süreci olarak tanımlamaktadır. Diğer bir deyişle umutsuzluk intihar girişimleri için motivasyonlardan biridir (Bulut ve Demirbaş, 2021). Snyder ve diğerlerine (1991) göre umut, “agency” ve “pathway” olmak üzere iki boyutludur. Agency, bir hedefe ulaşmaya yönelik kararlılık duygusunu ifade etmektedir. Pathway ise

hedeflere ulaşmaya yönelik planlama yapmaktır. Bu iki boyut birbiri ile etkileşim halindedir. Rideout ve Montemuro (1986) umutsuzluğu, bir amacı gerçekleştirmeye yönelik motivasyon kaybı olarak tanımlamaktadır. Burns (1989) ise umutsuzluğu, bireyin problemlerinin çözülmeyeceğine olan inancı olarak ifade etmektedir. Bu bağlamda umutsuzluk düşüncelerinin bilişsel sistemi harekete geçirdiği vurgulanmıştır (Demirbaş ve Bulut, 2021).

Bireyin geleceğe yönelik yüksek beklenti içinde olduğu durumlarda beklentilerinin istedik şekilde gerçekleşmemesi ya da beklenmedik bazı durumların gerçekleşmesi umutsuzluğa neden olabilmektedir (Hankin vd., 2001). Köknel'e (1985) göre yaşam enerjisi ve gücünü kazanmak için "ben kimim?", "amacım ne olmalı?", "potansiyelimi nasıl kullanmalıyım?", "benim için doğru, nedir yanlış nedir", "benim için değerli olan nedir?" gibi sorulara cevap bulunması gerekmektedir. Bu sorulara cevap bulunamadığı takdirde ise kişi umutsuzluk yaşayabilmektedir. Rose ve Abramson (1992), umutsuzluğun gelişimsel süreçten kaynaklandığını ifade etmektedir. Bu görüşe göre çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler kişinin geleceği kötümser yorumlama stilinin oluşmasına neden olabilmektedir. Bu şekilde birey olumsuz yorumlama stilini yaşamın tümüne genelleyebilmekte ve sonuçta geleceğe yönelik beklentilerini ve inançlarını yitirebilmektedir. Bu durum ise intihar ile sonuçlanabilmektedir.

İntihar, kişinin içinde bulunduğu çaresizliğe ve umutsuzluğa karşı bir çıkış yolu olarak görülmektedir (Minkoff vd., 1973). Beck ve diğerlerine (1975) göre intihara teşebbüs eden kişiler "umutsuz" durumları için tek olası çözüm yolu olarak bu davranışı gördüklerini belirtmişlerdir. Bazı araştırmacılar bireyin geleceğe yönelik beklenti içerisinde olmadığı durumda intihar eğiliminin artabileceğini ve bu davranışı bir çözüm yolu olarak gördüğü ortaya koyulmuştur (Linehan vd., 1987; Minkoff, 2001). Birtakım araştırmalarda umutsuzluk intihar

davranışını artırabilen önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir (Baumeister, 1990; Beck vd., 1974; Beck vd., 1975; Beck vd., 2006; Hung Kuo vd., 2004; Neufeld ve O'Rourke, 2009). Weishaar ve Beck'in (1992) yaptığı çalışma bu araştırmaları destekler nitelikte olup umutsuzluğun intihar düşünce, biliş ve davranışıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bireylerin olumsuz olaylarla ve bunaltıcı acılarla karşılaştıklarında, olumlu öz anlayış geliştirmeleri, kendilerine hoşgörülü ve nazik davranmaları, duygularına önem vermeleri ve kendileri hakkındaki olumsuz düşünceleri azaltma davranışları sayesinde intihar risklerinin azalabileceği vurgulanmıştır (Kaniuka vd., 2020; Krieger vd., 2013; Raes, 2010). Clum ve arkadaşlarının (1979) yaptığı araştırmaya göre stres altındaki bireyler katı bilişsel yapıya sahipse ve problem çözme becerilerinde yetersizse bireyin intihar davranışında bulunma riski de bu doğrultuda artmaktadır. Bu bağlamda birey yetersizlik yaşıyor ve kendisine karşı yargılayıcı yaklaşıyorsa bireyin öz şefkatinin düşük olabileceği ve bunun sonucunda bireyin intihara eğiliminin artabileceği vurgulanmıştır.

Araştırmada ele alınan değişkenlerden öz şefkatin umutsuzluk ile olumsuz yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öz şefkatin sıkıntı ve umutsuzluk zamanlarında aktive olduğu değerlendirilmekte ve olumsuz yaşam deneyimlerinin etkilerini tamponlamada özellikle yararlı olabileceği vurgulanmaktadır (Allen ve Leary, 2010; Kelliher Rabon vd., 2019). Bu nedenle, öz şefkatin uyumsal başa çıkma üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği ve bunun da intihar riskini azaltabileceği ifade edilmektedir (Sirois vd., 2015). Öz şefkat, stresli zamanlarda olumsuz duyguları olumluya dönüştürmeye yardımcı olabilmekte ve stres ile başa çıkma stratejisine katkı sağlayabilmektedir (Neff, 2003b). Bu noktada öz şefkat, olumsuz bir yaşam olayından sonra dayanıklılığı besleyebilir, olayın aşırı derecede felaket olarak algılanmasına karşı koyabilir ve umuda destek sağlayabilir (Neely vd., 2009). Bu açıklamaları destekler nitelikteki birtakım

araştırmalarda, öz şefkat ile umutsuzluk arasında olumsuz yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Chu vd., 2018; Hirsch vd., 2019; Kelliher Rabon vd., 2021; Wise vd., 2015).

Birey olumsuz yaşam deneyimiyle karşılaştığında bireyin bilişsel yapısı bozulabilmekte, sağlıklı düşünememekte, kendisine karşı şefkat ve merhamet göstermeyip yargılayıcı tutum içine girebilmektedir. Bu da bireyin geleceğe yönelik bakışını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan bu çalışmada öz şefkat ile intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı bir rolünün olduğu düşünülmektedir. Farklı bir ifadeyle öz şefkati yüksek olan bireyin umutsuzluğunun düşük olabileceği bunun ise intihar düşüncelerini azaltabileceği değerlendirilmektedir. Alanyazında bu önermeyi destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Schotte ve Clum (1982), yaptıkları araştırmaya göre aşırı stres durumuyla karşılaşan birey esnek düşünce yapısına sahip değilse, kendisine karşı aşırı yargılayıcıysa ve bununla birlikte yetersizlik algısına sahipse birey bu durumda umutsuzluğa kapılabilmekte ve bu da bireyin intihara eğilimini artırabilmektedir.

Bu çalışmada bireyin kendine karşı aşırı yargılayıcı ve olumsuz düşüncelere sahip olmasının kendine yönelik algısına olumsuz etki edebileceği değerlendirilmektedir. Bu durum kişide intihar bilişlerinin gelişmesine ve intihar davranışına neden olabilir. Bu noktada bireyin kendine karşı öfke, nefret ve aşırı yargılayıcı tutum yerine şefkat ve merhametle yaklaşması ile ilgili olan öz şefkat kavramının önemi açığa çıkmaktadır. Dolayısıyla kişide öz şefkatin yükselmesinin intihar bilişlerini azaltabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde bireyin geleceğe yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri ile ilgili olan umutsuzluğun intihar bilişlerini artırabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca intihar bilişleri ile ilişkisi olduğu tahmin edilen umutsuzluk ve öz şefkatin birbiriyle de ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Bu açıklamalardan hareketle öz şefkat ile



intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun intihar bilişleri üzerinde artırıcı bir etki edebilmesi bakımından aracı rolünün olup olmadığının araştırılması önemli görülmüştür. Bu çalışmanın ilgili alan yazına katkı sağlayabileceği gibi sonuçlarının intihar açısından risk altındaki bireyler için yapılacak psikoeğitim çalışmalarında dikkate alınabileceği değerlendirilmektedir. Bu açıklamalardan hareketle araştırmanın amacı öz şefkat, intihar bilişleri ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri incelemek ve umutsuzluğun öz şefkat ve intihar bilişleri arasındaki ilişkide aracı bir rolünün olup olmadığını tespit etmek olarak belirlenmiştir. Bu amaçla aşağıda yer alan ve araştırma kapsamında belirlenen hipotezler test edilmiştir.

**Hipotez 1:** Öz şefkat ve intihar bilişleri arasında olumsuz bir ilişki vardır.

**Hipotez 2:** Öz şefkat ve umutsuzluk arasında olumlu bir ilişki vardır.

**Hipotez 3:** İntihar bilişleri ve umutsuzluk arasında olumlu bir ilişki vardır.

**Hipotez 4:** Öz şefkat ve intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı bir rolü vardır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel yaklaşımına dayalı korelasyon türü araştırma modeli çerçevesinde tasarlanmıştır. Korelasyon türü araştırmalar değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve bir değişim söz konusu ise bunun ne şekilde olduğunu ortaya koymak için yapılmaktadır (Karasar, 2008). Bu kapsamda araştırmada öz şefkat, intihar bilişleri ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

## 2.2. Çalışma Grubu

Araştırma 2023 yılında Bursa ilinde yaşayan bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu zaman ve emek açısından avantajlı olması nedeniyle uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Uygun örnekleme yönteminin araştırmacıya sağladığı avantaj katılımcılara ulaşabilmenin kolay olmasıdır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Araştırmaya yaşları 17-30 ( $\bar{x}=22.7$ ) arasında değişen 231 kişi katılmıştır. Katılımcılar, 95'i (%41.1) 17-21 yaş aralığında, 87'si (%37.7) 22-25 yaş aralığında ve 49'u (%21.2) 26-30 yaş aralığında bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 231 kişinin 154'ü kadın (%66.7) ve 77'si erkektir (%33.3).

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Öz Şefkat Ölçeği, İntihar Bilişleri Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacıların hazırladığı bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş ve öğrenim gördükleri program ile ilgili bilgileri toplanmıştır.

### 2.3.2. Öz Şefkat Ölçeği

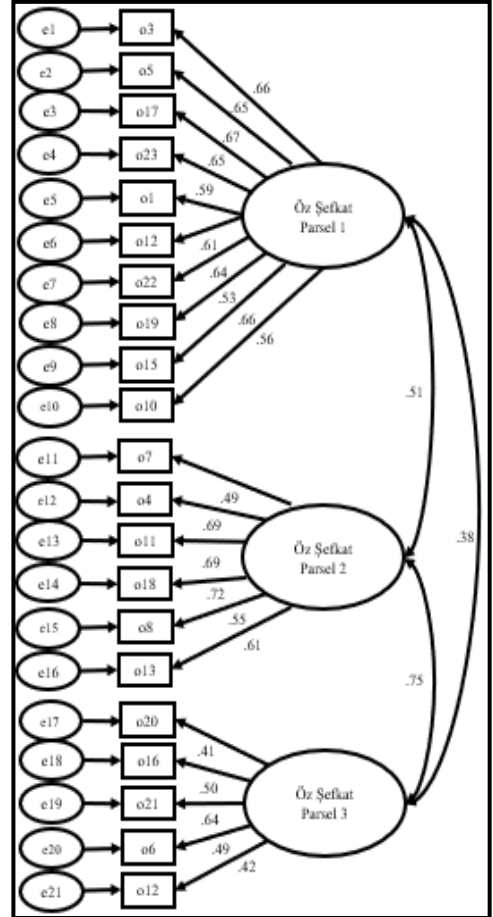
Neff'in (2003b) geliştirdiği ölçek Türkçeye Deniz vd. (2008) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeli olup tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Ölçekten alınacak puanların yükselmesi öz şefkat düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. (Madde 4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda

*kendime sevgiyle yaklaşıma çalışırım*). Ölçek Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde;  $\chi^2/df=5.09$ , RMSEA=0.12, RMS=0.12, SRMR=0.25, GFI=0.69 ve AGFI=0.63 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerliliğe yönelik yapılan korelasyon analizine göre; Öz Şefkat Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki r değeri: .62 ve Öz Şefkat Ölçeği ile Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği arasındaki r değeri: .45 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğe ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89'dur (Deniz vd., 2008). Bu araştırmada ölçme aracı toplam puanı dikkate alınmış ve ölçeğin toplamına ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .88'dir.

YEM'de yer alan değişkenlerden Öz Şefkat, Öz Şefkat Ölçeği'nin toplam puanı hesaplanarak elde edilmiş ve tek boyutlu bir yapı göstermiştir. Tek göstergeli değişkenler YEM'de düşük uyum iyiliği değerlerinin ortaya çıkması gibi birtakım sorunlara yol açabilmektedir (Hall vd., 1999). Bu nedenle YEM'de analiz edilecek değişkenlere yönelik madde parselleme yönteminin kullanılması önerilmektedir (Bollen, 1989). Bu araştırma kapsamında ölçek Öz Şefkat Ölçeği tek boyuttan ve 24 maddeden oluştuğu için tek değişkenli yaklaşımlardan rastgele parselleme yöntemi kullanılmıştır. Bu uygulamada parseller ortak faktör varyansına sahip olacak şekilde maddelerden rastgele olacak şekilde oluşturulmaktadır (Little vd., 2002). Rastgele parsellemede öncelikle çok boyutlu olup olmadığını anlamak için önce açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve daha sonra ilgili yapının maddeleri arasındaki ilişkiyi anlamak için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Parselleme sonrasında oluşan yapının uyum iyi değerleri şu şekildedir:  $\chi^2/sd = 2.24$ ; CFI = .84; TLI = .81; AGFI = .81; GFI = .85; RMSEA = .07. Bu değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Kline, 2011). Sonuçlar Tablo 1'de ve Şekil 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Keşfedici Faktör Analizi  
Dönüştürülmüş Bileşenler Matrisi**

Maddeler	Ölçek/Faktör		
	Öz Şefkat Parsel 1	Öz Şefkat Parsel 2	Öz Şefkat Parsel 3
o3	.75		
o5	.74		
o17	.72		
o23	.68		
o1	.65		
o22	.63		
o12	.63		
o19	.61		
o15	.59		
o10	.53		
o7		.46	
o4		.83	
o11		.71	
o18		.64	
o8		.59	
o13		.55	
o20			.71
o16			.64
o21			.47
o6			.44
o2			.36

**Şekil 1. Ölçüm Modeli DFA**

### 2.3.3. İntihar Bilişleri Ölçeği

Rudd ve diğerlerinin (2010) geliştirdikleri ölçek, Türkçeye Guzey Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 18 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin intihara yönelik bilişlerinin yükseldiği anlamına gelmektedir (*Madde 2. Yaşamı sonlandırmak, sorunlarımı çözmemin tek yoludur*). Ölçeğin iki faktörlü (sevilemezlik ve dayanamazlık) yapısı için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde ulaşılan uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir olduğu anlaşılmıştır ( $\chi^2/df=3.06$ , CFI=.90, GFI=.87, RMSEA=.08). Ayrıca İntihar Bilişleri Ölçeği ile İntihar Olasılığı Ölçeği arasında .57; Beck Depresyon Ölçeği ile arasında .51 ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile arasında .50 düzeyinde korelasyon olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91 ile .97 aralığındadır (Guzey Yiğit ve Yiğit, 2017). Bu çalışmada ölçeğin toplamına ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı toplam ölçek için .93, sevilemezlik alt boyutu için .89 ve dayanamazlık alt boyutu için .88 olarak bulunmuştur.

#### **2.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği**

Beck ve diğerlerinin (1974) geliştirdiği ölçek Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin umutsuzluk düzeyinin arttığını göstermektedir (*Madde 11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor*). Ölçeğin “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” faktörü toplam varyansın %27,9'unu, “Motivasyon Kaybı” faktörü %8.1'ini, “Umut” faktörü ise %6.6'sını açıklamaktadır. Ayrıca her bir faktör için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” için .78, “Motivasyon Kaybı” için .72 ve “Umut” için .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplamına ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994). Bu çalışmada ölçeğin toplamına ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87, gelecek ile ilgili duygular ve

beklentiler alt boyutu için .72, motivasyon kaybı alt boyutu için .73 ve umut alt boyutu için .70 olarak bulunmuştur.

## 2.4. İşlem

Verilerin toplanması aşamasında öncelikle ölçekleri hazırlayan araştırmacılardan kullanım izinleri alınmıştır. Daha sonra Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 25/11/2022 tarihli ve 2022/10 numaralı toplantısı ile uygulamanın etik açıdan uygun olduğuna dair onay alınmıştır. Ölçekleri doldurmayı kabul eden bireyler uygulamaya katılmıştır. Ölçme araçları doğrudan araştırmacılar tarafından 1 ay süre içerisinde uygulanmıştır. Uygulamalar dikkat dağıtıcı uyarıların olmadığı ortamda yaklaşık 10-15 dakikada yüz yüze olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda Öz Şefkat, İntihar Bilişleri ve Umutsuzluk arasındaki ilişkiler Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) çerçevesinde analiz edilmiştir. YEM'de bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesinin yanı sıra değişkenlerin birbirlerini doğrudan veya dolaylı şekilde açıklama durumları da değerlendirilebilmektedir (MacCallum ve Austin, 2000). Bu kapsamda öz şefkat ile intihar bilişleri arasındaki doğrudan ilişkinin varlığının incelenmesinin yanında bu değişkenler arasındaki olası bir ilişkide umutsuzluğun aracı bir rolünün olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Verilerin analizinde SPSS25 ve AMOS24 programları tercih edilmiştir.

## 3. BULGULAR

*Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl: 17, Sayı: 46, Nisan 2024*

Araştırma kapsamında, öncelikle araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2. Öz şefkat, İntihar Bilişleri ve Umutsuzluk Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler**

Değişkenler	<i>n</i>	En düşük	En yüksek	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık
Öz Şefkat	231	40.0	113.0	78.0	14.68	.08	-.20
İntihar Bilişleri	231	18.0	67.0	28.0	11.22	1.21	.68
Umutsuzluk	231	20.0	37.0	25.3	4.61	.89	-.18

Tablo 2’ye göre çarpıklığın -3 ile +3 arasında ve basıklığın -10 ile +10 olduğundan araştırmanın verilerinin normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır (Kline, 2011). Araştırmanın hipotezleri olan “Hipotez 1: Öz şefkat ve intihar bilişleri arasında olumsuz bir ilişki vardır.”, “Hipotez 2: Öz şefkat ve umutsuzluk arasında olumlu bir ilişki vardır.” ve “Hipotez 3: İntihar bilişleri ve umutsuzluk arasında olumlu bir ilişki vardır.” hipotezlerini test etmek amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3. Öz şefkat, İntihar Bilişleri ve Umutsuzluk Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Öz Şefkat	İntihar Bilişleri	Umutsuzluk
Öz Şefkat	-	-.37**	-.43**
İntihar Bilişleri		-	.60**

\*\* $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde Öz Şefkat ile İntihar Bilişleri ( $r = -.37, p < .01$ ) ve Umutsuzluk ( $r = .43, p < .01$ ) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki; İntihar Bilişleri ile Umutsuzluk ( $r = .60, p < .01$ ) arasında ise pozitif yönlü ve

orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgulardan elde edilen sonuca göre Hipotez 1, Hipotez 2 ve Hipotez 3'ün doğrulandığı görülmektedir.

Araştırmanın problem cümlesi olan “Öz şefkat ve intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı bir rolü var mıdır?” sorusunun cevaplanması için YEM uygulanmıştır. YEM yapılabilmesi için değişkenlere ait verilerin normal dağılım göstermesi beklenmektedir (Çokluk vd., 2010). Bu amaçla değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda 21 kişiye ait verinin çarpıklık değerinin -3 ile +3 arasında ve basıklık değerinin -10 ile +10 arasında olmadığı dolayısıyla bu verilerin uç değer olduğu oluşturduğu anlaşılmıştır (Kline, 2011). Uç değerlerin veri setinden çıkarılabileceği ifade edilmektedir (Can, 2013). Bu doğruluda 21 kişiye ait verilerin araştırmanın kapsamı dışında tutulmuştur. Bu işlemten sonra YEM'deki değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler hesaplanmış ve ulaşılan sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

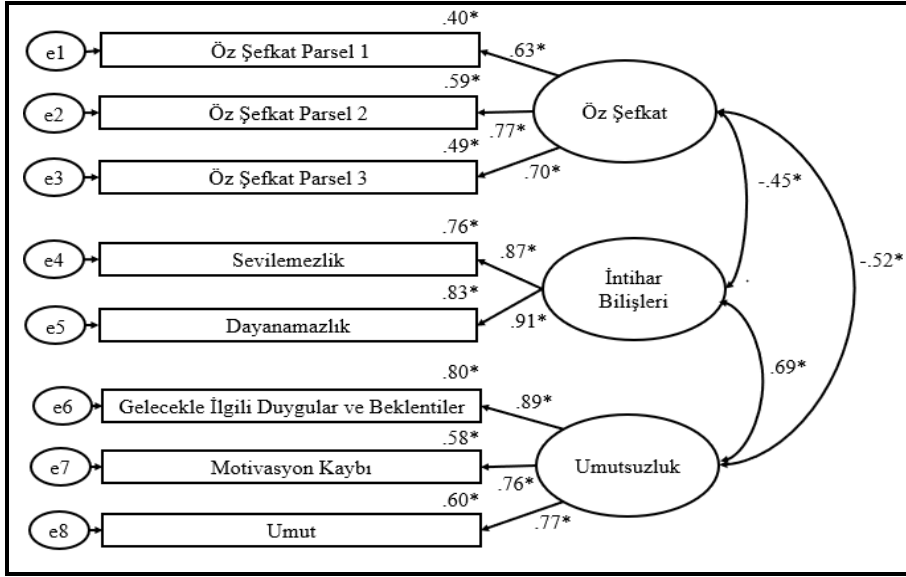
**Tablo 4. Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler**

Değişkenler	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık
Öz Şefkat Parsel 1	31.00	8.45	.01	-.50
Öz Şefkat Parsel 2	19.93	4.81	-.24	-.29
Öz Şefkat Parsel 3	16.36	3.54	-.08	-.29
Sevilemezlik	17.85	7.05	1.37	1.07
Dayanamazlık	10.24	4.77	1.06	.36
Gelecekle İlgili Duygular ve Beklentiler	6.12	1.40	1.10	.15
Motivasyon Kaybı	10.53	2.10	.72	-.34
Umut	8.78	1.78	1.16	.80

Tablo 4 incelendiğinde YEM'deki değişkenlere ilişkin ulaşılan verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır (Kline, 2011). Bu aşamadan sonra YEM'e

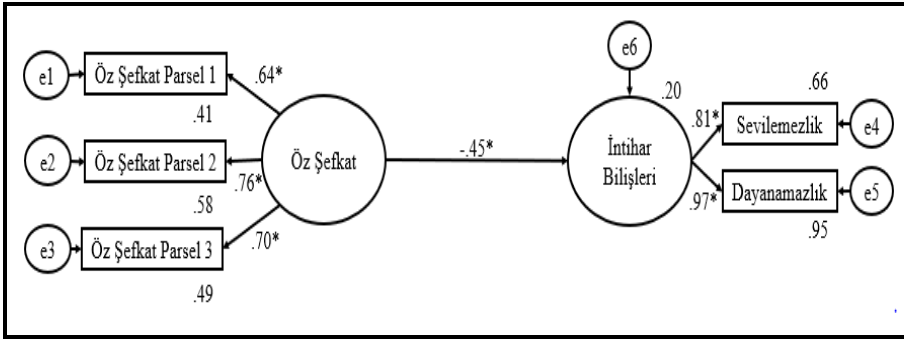


ilişkin ölçüm modelinin standardize edilmiş katsayıları hesaplanmış ve sonuçlar Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. YEM’e ilişkin Ölçüm Modeli

Şekil 2’de yer alan modelin uyum iyiliği değerleri:  $\chi^2/sd = 1.17$ ; CFI = .99; TLI = .99; AGFI = .95; GFI = .97; RMSEA = .02 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Kline, 2011). Bu aşamadan sonra YEM’in uygulanmasına geçilmiştir. YEM kapsamında oluşturulan modelde Öz Şefkatin (bağımsız değişken) İntihar Bilişlerini (bağımlı değişken) doğrudan açıklama durumu test edilmiştir (Şekil 3).



Şekil 3. Öz Şefkatin İntihar Bilişlerini Doğrudan Açıklama Durumu

Şekil 3 incelendiğinde Öz Şefkatin faktör yükleri .58, .49 ve .41 ve İntihar Bilişlerinin faktör yüklerinin .95 ve .66 olduğu görülmektedir. İntihar Bilişlerindeki değişimin %20'lik kısmının Öz Şefkat tarafından açıklandığı anlaşılmaktadır. Test edilen modelin uyum iyiliği değerleri şu şekildedir:  $\chi^2/sd = 1.34$ ; CFI = .99; TLI = .99; AGFI = .96; GFI = .99; RMSEA = .03. Bu değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Kline, 2011). Öz Şefkatin İntihar Bilişlerini doğrudan açıklama durumuna ilişkin sonuçlar Tablo 5'te gösterilmektedir.

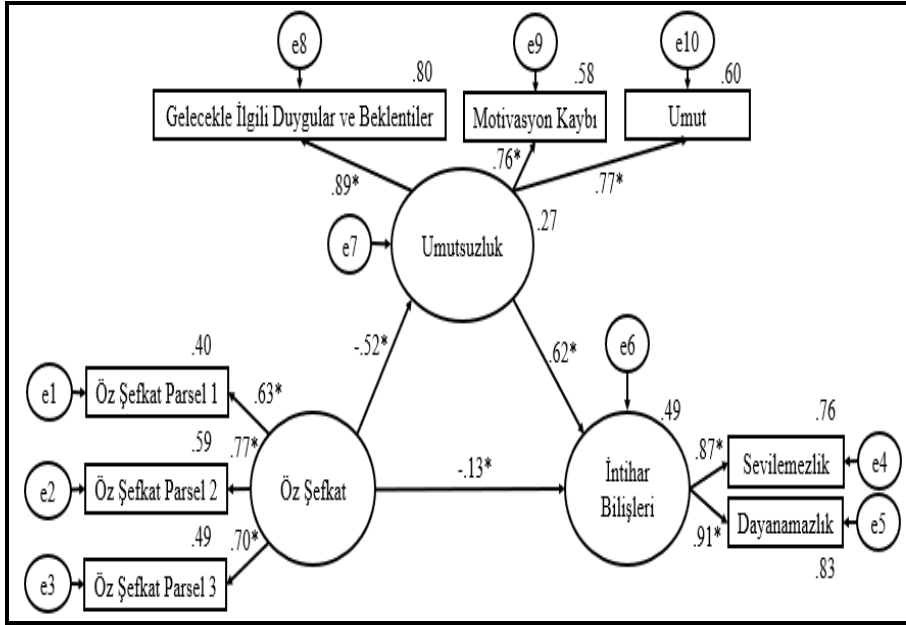
Tablo 5. Öz Şefkatin İntihar Bilişlerini Doğrudan Açıklama Durumuna İlişkin Elde Edilen Sonuçlar

Bağımsız Değişken	Yön	Bağımlı Değişken	$\beta$	Standardize Edilmemiş Tahmin	Standart Hata	Kritik Oran	$p$
Öz Şefkat	→	İntihar Bilişleri	-.45	-1.03	.22	-4.54	.000***

\*\*\* $p < .001$

Tablo 5 incelendiğine Öz Şefkatin İntihar Bilişlerini açıklamasındaki yol katsayısının anlamlı olduğu görülmektedir. Yapılan aracılık analizinde birinci aşama gerçekleşmiş ve ikinci aşama olarak aracılık modelinin testine geçilmiştir. İkinci aşamada Öz Şefkat ile İntihar Bilişleri arasındaki ilişkide Umutsuzluğun

aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Oluşturulan aracılık modeli Şekil 4'te gösterilmiştir.



Şekil 4. Aracılık Modeli

Şekil 4 incelendiğinde değişkenlerin faktör yüklerinin Öz Şefkat için .59, .49 ve .40; İntihar Bilişleri için .83 ve .76; Umutsuzluk için .80, .60 ve .58 ve olduğu görülmektedir. Umutsuzluktaki değişimin %27'sinin Öz Şefkat tarafından açıklandığı görülmektedir. İntihar Bilişlerindeki değişimin %49'unun ise Öz Şefkat ve Umutsuzluk tarafından açıklandığı görülmektedir. Test edilen aracılık modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri şu şekildedir:  $\chi^2/sd = 1.17$ ; CFI = .99; TLI = .99; AGFI = .95; GFI = .97; RMSEA = .02. Bu değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Kline, 2011). Öz Şefkat ile İntihar Bilişleri arasındaki ilişkide Umutsuzluğun aracı rolüne ilişkin elde edilen sonuçlar Tablo 6'da gösterilmektedir.

**Tablo 6. Öz Şefkat ile İntihar Bilişleri Arasında Umutsuzluğun Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar**

Bağımsız Değişken	Yön	Bağımlı Değişken	$\beta$	Standardize Edilmemiş Tahmin	Standart Hata	Kritik Oran	$p$
Öz Şefkat	→	İntihar Bilişleri	-.13	-.32	.20	-1.59	.11
Öz Şefkat	→	Umutsuzluk	-.52	-.26	.04	-5.91	.000***
Umutsuzluk	→	İntihar Bilişleri	.62	3.05	.43	7.12	.000***

\*\*\* $p < .001$

Tablo 6 incelendiğinde Öz Şefkat ile İntihar Bilişleri, Öz Şefkat ile Umutsuzluk ve Umutsuzluk ile İntihar Bilişleri arasındaki yol katsayılarının sırasıyla -.13, -.52, ve .62 olduğu ve Umutsuzluk modele dâhil edildiğinde Öz şefkat ile İntihar Bilişleri arasındaki ilişkinin anlamlılığının kaybolduğu görülmektedir ( $\beta = -0.32$ , %95 Güven Aralığı [-0.45, -0.21],  $p < .000$ ). Bu sonuca göre Öz Şefkat ile İntihar Bilişleri arasındaki ilişkide Umutsuzluğun tam aracı rolünün olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmanın bu bulgusuna göre “Hipotez 4: Öz şefkat ve intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı bir rolü vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma öz şefkat, intihar bilişleri ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri incelemek ve umutsuzluğun öz şefkat ve intihar bilişleri arasındaki ilişkide aracı bir rolünün olup olmadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara

göre öz şefkat ile intihar bilişleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuca göre bireyin öz şefkat düzeyi yükseldikçe intihar bilişlerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonucun yapılan araştırmalarca desteklendiği anlaşılmıştır (Cleare vd., 2019; Collett vd., 2016; Hasking vd., 2018; Hirsch vd., 2019; Kaniuka vd., 2020; Özden, 2021; Suh ve Jeong, 2021). Kelliher Rabon vd. (2017) yaptığı araştırmada öz şefkat ile intihar davranışı arasında olumlu yönlü ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte öz şefkatin, depresif semptomların azalması ve sağlıklı yaşam davranışlarının artması noktasında intihar davranışına karşı koruma sağladığı tespit edilmiştir. Diğer bir araştırmada Kelliher Rabon vd. (2019) öz şefkat yeteneğini terapötik olarak desteklemenin, kriz zamanlarında uygulamaya konulabilecek proaktif bir başa çıkma stratejisi sağlayabileceğini ve intihar riskini azaltabileceğini ortaya koymuşlardır. Liu vd. (2020) yaptıkları araştırmada öz şefkat düzeyinin düşük olmasının minnettarlık ve TSSB aracılığıyla intihar riski üzerinde artırıcı bir etkisinin olduğunu belirlemiştir. Değınilen araştırmalardan farklı olarak Zeifman vd. (2019) yapmış oldukları çalışmada öz şefkatin, öz-bildirilen intihar davranışlarıyla anlamlı bir şekilde ilişkili olmasına karşın örtük intihar eğilimi ile anlamlı ilişkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar bağlamında bireyin kendisine yönelik olumlu bir yargı ve şefkat geliştirmesinin kendisini intihar düşüncelerinden koruyan bir durum olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada öz şefkat ile umutsuzluk arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kişinin öz şefkat düzeyi yükseldikçe umutsuzluk düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Bu sonuç ile bazı araştırmaların sonuçlarının örtüştüğü anlaşılmaktadır (Allen ve Leary, 2010; Chu vd., 2018; Hirsch vd., 2019; Kelliher Rabon vd., 2019; Kelliher Rabon vd., 2021; Khosrobeigi vd., 2022; Zhou vd., 2013). Değınilen araştırmalardan farklı olarak Budakoğlu vd. (2014) yaptıkları araştırmada öz şefkat ile umutsuzluk arasında

anlamli bir ilişkinin olmadığını saptamışlardır. Bu sonuca göre kişinin kendisine yönelik acımasız ve olumsuz yargılayıcı geliştirmesinin geleceğe yönelik olumsuz beklenti geliştirmesine ve umutsuzluk yaşamasına katkı sağladığı anlaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç da intihar bilişleri ile umutsuzluk arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamli bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuca göre bireyin umutsuzluğu arttıça intihar eğilimine yönelik dűřüncelerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Bu sonucun yapılan araştırmalar tarafından desteklendiği tespit edilmiştir (Berardelli vd., 2019; Cengiz, 2018; Hirsch vd., 2019; Korkmaz vd., 2019; Minkoff vd., 1973; Tsujii vd., 2020). Bireyin geleceğe yönelik umutsuz bir beklenti içerisinde olmasının yaşamaya ilişkin isteğini ve enerjisini de azalttığı anlaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuca göre öz şefkat ve intihar bilişleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun tam aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Birey olumsuz bir durum yaşadığında veya intihar bilişlerini tetikleyebilecek bir unsurla karşılaştığında kendisine şefkat ve merhametle yaklaşmasının intihar bilişlerini azaltıcı bir etkisi olurken umutsuzluğun ise bu değişkenler arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu ve intihar dűřüncelerini artırdığı bulgulanmıştır. Farklı bir ifadeyle bireyin öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının umutsuzluk düzeyinin azalmasında önemli rolünün olduğu bunun da intihar bilişlerini azaltıcı bir etkisinin olduğunu ortaya koyulmuştur. Bu sonucun yapılan araştırmaların sonuçlarıyla tutarlı olduğu tespit edilmiştir. Örneđin; Kelliher Rabon vd. (2021) öz şefkat ve intihar davranışı arasındaki ilişkiyi ve depresyon, kayđı ve umutsuzluğun arabulucu rollerini inceledikleri bir araştırmada öz şefkat ve intihar davranışı arasında umutsuzluğun dolaylı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Araştırmada öz-şefkat, intihar riskini azaltabilecek bir dizi semptomla (depresyon, kayđı ve umutsuzluk) negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öz şefkatin, hem dűřük riskli (örn. topluluk örneklemi) hem de yüksek

riskli katılımcılar (örn. kanser hastaları) dâhil olmak üzere daha az intihar riski ile doğrudan ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Önceki araştırmalar öz şefkatin artan sıkıntı zamanlarında daha belirgin olması gerektiğini öne sürse de (Leary vd., 2007; Neff, 2003b), Kelliher Rabon vd. (2021) yaptıkları araştırmada öz şefkatin önleyici bir fayda sağlayabileceğini, belki de olumsuz duruma karşı tampon görevi görebileceğini bulgulamıştır. Benzer şekilde Wise vd. (2015) yaptıkları araştırmada öz şefkat ile intihar davranışı arasında umutsuzluğun anlamlı bir aracı rolünün olduğunu saptamıştır. Hirsch vd. (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları ve olumsuz yaşam olayları ile intihar davranışı arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolünü ve öz şefkatin tüm model yolları üzerindeki düzenleyici etkisini inceledikleri araştırmada olumsuz yaşam olaylarının, umutsuzluk ve intihar davranışı ile ilişkili olduğu, ancak öz şefkatin bu etkiyi zayıflatan önemli bir faktör olduğu saptanmıştır. Farklı bir araştırmada ise acı veren duygulardan rahatsız olan bireylerin, öz eleştiri yaşayabildikleri, öz şefkat düzeylerinin düşebildiği, bunun da umutsuzluklarını ve çaresizliklerini arttırabildiği ve sonuçta ise intihar risklerinin yükselebileceği vurgulanmıştır (Rogers vd., 2017). Bu bağlamda gençlerde bilişlerin ve düşünce yapılarının anlaşılmasının intihar gibi durumlar için koruyucu ve önleyici müdahalelerin planlanması açısından önemli görülmüştür (Bekaroğlu vd., 2023).

Araştırmanın değişkenlerinden intihar bilişleri, bireyin sadece bilişsel süreçlerini ifade ettiği için araştırmanın önemli bir sınırlılığını oluşturmaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda intihar davranışının duygusal ve davranışsal süreçlerine ilişkin değişkenler bu araştırmadaki modele eklenerek incelenebilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı verilerin toplanması ile ilgilidir. Araştırmanın verileri öz bildirim dayalı olarak toplandığı için katılımcıların verdikleri cevaplarda yanlılık oluşabilmektedir. İleride yapılacak nitel araştırma temelli görüşmelerde katılımcıların söylem ve davranışları daha derinlemesine

incelenabilir. Ayrıca ileride yapılacak çalışmalarda bu araştırmada test edilen model, öz şefkat ve intihar bilişleri arasındaki ilişkiye anlamlı etkisin olabileceği tahmin edilen farklı değişkenler (affetme, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük) eklenerek yeniden test edilebilir. Bu araştırmanın katılımcıları 17-30 yaş arasındaki bireylerle sınırlıdır. Türkiye’de intihar oranları 18-30 yaş arasında diğer yaş gruplarına göre 3 kat daha fazla olduğu için bu yaş grubu araştırmanın çalışma grubu olarak seçilmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda farklı yaş veya risk gruplarıyla da çalışmalar yapılabilir. Ayrıca araştırmanın sonuçlarından hareketle genç yetişkin ve beliren yetişkin bireylere yönelik olarak intihar risk faktörlerini önleme, öz şefkati ve umudu artırma temelli psikoeğitim programları uygulanabilir.

**Çıkar Çatışması Bildirimi:**

Bu çalışmanın araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması yoktur.

**Destek/Finansman Bilgileri:**

Yazarlar, bu çalışmanın araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

**Etik Kurul Kararı:**

Bu araştırmanın Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 25/11/2022 toplantı tarih ve 2022/10 toplantı numarası ile etik açıdan uygun olduğuna dair etik kurul onayı alınmıştır.



**KAYNAKÇA**

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Gibb, B. E., Hankin, B. L., & Cornette, M. M. (2000). "The Hopelessness Theory of Suicidality". In T. Joiner & M. Rudd (Eds.), *Suicide Science: Expanding the Boundaries* (pp. 17-32). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). "Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression". *Psychological Review*, 96(2): 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). "Self-Compassion, Stress and Coping". *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2): 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Amerikan Psikoloji Derneği (2022). *Umutsuzluğun tanımı*. <https://dictionary.apa.org/hopelessness>
- Baumeister, R. F. (1990). "Suicide as Escape from Self." *Psychological Review*, 97: 90-113. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.97.1.90>
- Beck, A. T. (1996). "Beyond Belief: A Theory of Modes, Personality, and Psychopathology". In P. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy* (pp. 1-25). New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L., & Steer, R. A. (2006). "Relationship Between Hopelessness and Ultimate Suicide: A Replication with Psychiatric Outpatients". *Focus*, 4(2): 291-296. <https://doi.org/10.1176/foc.4.2.291>
- Beck, A.T., Kovacs M., & Weissman, A. (1975). "Hopelessness and Suicidal Behavior: An Overview". *Jama*, 243: 1146-1149. <https://doi.org/10.1001/jama.1975.03260240050026>

- Beck, A.T., Weissman A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). "The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42: 861-865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Bekaroğlu, E, Bulut, B.P, & Demirbaş, H. (2023). "Reliability and validity of the Suicide Cognitions Scale-Revised (SCS-R) in emerging adulthood in Turkey". *Death Studies*, 48(5): 500-510. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2240742>
- Berardelli, I., Sarubbi, S., Rogante, E., Hawkins, M., Cocco, G., Erbutto, D., Lester, D., & Pompili, M. (2019). "The Role of Demoralization and Hopelessness in Suicide Risk in Schizophrenia: A Review of the Literature". *Medicine*, 55(5): 200. <https://doi.org/10.3390/medicina55050200>
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Budakoğlu, I. İ., Karaoğlu, N., & Coşkun, Ö. (2014). "Loneliness, Hopelessness, Anxiety and Self Compassion of Medical Students: Gazi Example". *Gazi Medical Journal*, 25(4A). <https://doi.org/10.12996/gmj.2014.52>
- Bulut, B.P., & Demirbaş, H. (2021). "Kırılma Noktası: İkinci Nesil İntihar Kuramları". *Nesne Dergisi*, 9(20): 418-431. <https://doi.org/1082021131421>
- Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook*. New York: William Morrow and Co.
- Can, A. (2013). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cengiz, A. (2018). *Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerde Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve İntihar Bilişleri Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S. M., Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D., Du, Y., & Hirsch, J.K. (2017). "Understanding the Association between Negative Life Events and Suicidal Risk in College Students Examining Self-Compassion as a Potential Mediator". *Journal of Clinical Psychology*, 73: 745-755. <https://doi.org/10.1002/jclp.22374>
- Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). "Cyberbullying Victimization and Symptoms of Depression and Anxiety Among Chinese Adolescents: Examining Hopelessness as a Mediator and Self-Compassion As a Moderator". *Computers in Human Behavior*, 86: 377-386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). "Self-Compassion, Self-Forgiveness, Suicidal Ideation and Self-Harm: A Systematic Review". *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5): 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Clum G.A., Patsiokas A., & Luscomb R. (1979). "Empirically Based Comprehensive Treatment Program for Parasuicide." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(5): 937-945. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.5.937>
- Collett, N., Pugh, K., Waite, F., & Freeman, D. (2016). "Negative Cognitions about the Self in Patients with Persecutory Delusions: An Empirical Study of Self-Compassion, Self-Stigma, Schematic Beliefs, Self-Esteem, Fear of Madness, and Suicidal Ideation." *Psychiatry Research*, 239: 79-84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.043>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Demirbaş H., & Bulut, B.P. (2021). "İntihar ve Psikoloji". D. Ayan, İ.H. Hancı, H. & Demirbaş (Ed.). İçinde Bilim ve Kültür Aynasında İntihar (ss: 104-127) Nobel Yayıncılık.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). "Farklı Öz Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi". Eğitim ve Bilim, 35(158): 115-117. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/350>
- Deniz, M., Kesici, Ş., & 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. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Durak, A., & Palabıykoğlu, R. (1994). "Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." Türk Psikoloji Dergisi, 9(31): 1-11. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000071](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000071)
- Eskin, M. (2012). *İntihar*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Fraenkel, R. J. & Wallen, E. N. (2006). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill, New York.
- Guzey Yiğit, M., & Yiğit, İ. (2017). "İntihar Bilişleri Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması". Nesne, 5(11): 363-383. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-11-02>
- Hall, R. J., Snell, A. F., & Foust, M. S. (1999). "Item Parceling Strategies in SEM: Investigating the Subtle Effects of Unmolded Secondary Constructs". Organizational Research Methods, 2(3): 233-256. <https://doi.org/10.1177/109442819923002>
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., & Siler, M. (2001). "A Prospective Test of the Hopelessness Theory of Depression in Adolescence". Cognitive Therapy and Research, 25(5): 607-632. <https://doi.org/10.1023/A:1005561616506>

- Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy P. M., & Rees C. S. (2018). "Common Pathways to NSSI and Suicide Ideation: The Roles of Rumination and Self-Compassion". *Archives of Suicide Research*, 23(2): 247-260. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1468836>
- Hirsch, J. K., Hall, B. B., Wise, H. A., Brooks, B. D., Chang, E. C., & Sirois, F. M. (2019). "Negative Life Events and Suicide Risk in College Students: Conditional Indirect Effects of Hopelessness and Self-Compassion". *Journal of American College Health*, 69(5): 546-553. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1692023>
- Hung Kuo, W., Gallo, J. J., & Eaton, W. W. (2004). "Hopelessness, Depression, Substance Disorder, and Suicidality: A 13-Year Community-Based Study". *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 39: 497-501. <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0775-z>
- Kaniuka, A. R., Kelliher Rabon, J., Chang, E. C., Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2020). "Symptoms of Anxiety and Depression and Suicidal Behavior in College Students: Conditional Indirect Effects of Non-Suicidal Self-Injury and Self-Compassion". *Journal of College Student Psychotherapy*, 34(4): 316-338. <https://doi.org/10.1080/87568225.2019.1601048>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (18. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kelliher Rabon, J., Hirsch, J. K., Kaniuka, A. R., Sirois, F. M., Brooks, B. D., & Neff, K. (2019). "Self-Compassion and Suicide Risk in Veterans: When the Going Gets tough, Do the Tough Benefit from More Self-Compassion?". *Mindfulness*, 10(12): 2544-2554. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01221-8>
- Kelliher Rabon, J., Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2017). "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.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1382498>
- Kelliher Rabon, J., Sirois, F. M., Barton, A. L., & Hirsch, J. K. (2021). "Self-Compassion and Suicidal Behavior: Indirect Effects of Depression, Anxiety, and Hopelessness Across Increasingly Vulnerable Samples". *Self and Identity*, 21(2): 223-243.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1884592>
- Khosrobeigi, M., Hafezi, F., Naderi, F., & Ehteshamzadeh, P. (2022). "Effectiveness of Self Compassion Training on Hopelessness and Resilience in Parents of Children with Cancer". *Explore*, 18(3): 357-361.  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.04.003>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Korkmaz, H., Korkmaz, S., & Çakar, M. (2019). "Suicide Risk in Chronic Heart Failure Patients and its Association with Depression, Hopelessness and Self Esteem". *Journal of Clinical Neuroscience*, 68: 51-54.  
<https://doi.org/10.1016/j.jocn.2019.07.062>
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). "The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population". *PloS One*, 10(10).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142027>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). "Self-Compassion in Depression: Associations with Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients". *Behavior Therapy*, 44: 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The

- Implications of Treating Oneself Kindly”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5): 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Linehan, M. M., Camper, P., Chiles, J. A., Strosahl, K., & Shearin, E. (1987). “Interpersonal Problem Solving and Para Suicide”. *Cognitive Therapy and Research*, 11(1): 112. <https://doi.org/10.1007/BF01183128>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). “To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits.” *Structural Equation Modeling*, 9, 151-173.
- Liu A., Wang, W., & Wu, X. (2020). “Understanding the Relation Between Self-Compassion and Suicide Risk Among Adolescents in a Post-Disaster Context: Mediating Roles of Gratitude and Posttraumatic Stress Disorder”. *Frontiers in Psychology*, 11:1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01541>
- MacCallum, R. C., & Austin, J. T. (2000). Applications of structural equation modeling in psychological research. *Annual Reviews Psychology*, 51, 201-226.
- Minkoff, K. (2001). “Best Practices: Developing Standards of Care for Individuals with Cooccurring Psychiatric and Substance Use Disorders”. *Psychiatric Services*, 52(5): 597-599. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.5.597>
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T., & Beck, R. (1973). “Hopelessness, Depression and Attempted Suicide”. *American Journal of Psychiatry*, 130(4): 455-459. <https://doi.org/10.1176/ajp.130.4.455>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & 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(1): 88-97. <https://doi.org/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): 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity*, 2(3): 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2016). "The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self Compassion". *Mindfulness*, 7(1): 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0560-6>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). "The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships". *Self and Identity*, 12(1): 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). "Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness". In B. D. Ostafin, M. D. Robinson & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10)
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). "Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning". *Journal of Research in Personality*, 41: 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neufeld, E., & O'Rourke, N. (2009). "Impulsivity and Hopelessness as Predictors of Suicide-Related Ideation among Older Adults". *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(10): 684-692. <https://doi.org/10.1177/070674370905401005>
- Özden, E. (2021). *Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi ile İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksınme ve Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Rideout, E., & Montemuro, M. (1986). "Hope, Morale and Adaptation in Patients with Chronic Heart Failure". *Journal of Advanced Nursing*, 11: 429-438. <http://dx.doi.org/10.1111/j.13652648.1986.tb01270.x>
- Rogers, M. L., Kelliher Rabon, J., Hagan, C. R., Hirsch, J. K., & Joiner, T. E. (2017). "Negative Emotions in Veterans Relate to Suicide Risk Through Feelings of Perceived Burdensomeness and Thwarted Belongingness". *Journal of Affective Disorders*, 208: 15-21. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.038>
- Rose, D. T., & Abramson, L. (1992). "IX Developmental Predictors of Depressive Cognitive Style: Research and theory". *Developmental Perspectives on Depression*, 4: 323-350.
- Rudd, M. D. (2006). "Fluid Vulnerability Theory: A Cognitive Approach to Understanding the Process of Acute and Chronic Suicide Risk". In E. Thomas (Ed.), *Cognition and Suicide: Theory, research, and Therapy* (pp. 355-368). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rudd, M. D., Joiner, T., & Rajab, M. H. (2001). *Treating suicidal behavior: An effective, time-limited approach*. New York: Guilford Press.
- Rudd, M. D., Schmitz, B., McClenen, R., Joiner, T., Elkins, G., & Claassen, C. (2010). *The Suicide Cognitions Scale: A Suicide-Specific Measure of Hopelessness. Unpublished manuscript*.
- Schotte, D. E., & Clum, G. A. (1982). "Suicide ideation in a college population: A test of a model". *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(5): 690.

- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). "Self-compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors". *Health Psychology*, 34(6): 661-669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). "The Will and The Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope". *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4): 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Stephenson, C. (1991). "The Concept of Hope Revisited for Nursing". *Journal of Advanced Nursing*, 16: 1456-1461. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1991.tb01593.x>
- Suh, H., & Jeong, J. (2021). "Association of Self-Compassion with Suicidal Thoughts and Behaviors and Non-Suicidal Self Injury: A Meta-Analysis". *Frontiers in Psychology*, 12: 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>
- Tsujii, N., Shirakawa, O., Niwa, A., Yonemoto, N., Kawanishi, C., Yamamoto, K., Sugimoto, T., & Hirayasu, Y. (2020). "Hopelessness is Associated with Repeated Suicidal Behaviors after Discharge in Patients Admitted to Emergency Departments for Attempted Suicide". *Journal of Affective Disorders*, 272: 170-175. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.037>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *Ölüm nedeni istatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-Nedeni-Istatistikleri-2018-30626>
- Weishaar, M. E., & Beck, A. T. (1992). "Hopelessness and Suicide". *International Review of Psychiatry*, 4: 177-184. <https://doi.org/10.3109/09540269209066315>

- Wenzel, A., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2009). *Cognitive therapy for suicidal patients: Scientific and clinical applications*. Washington, DC: Psychological Association.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). "Effectiveness of Self Compassion Related Therapies: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Mindfulness*, 10, 979-995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- Wise, H. A., Brooks, B. D., Tucker, R., Wingate, L., & Hirsch, J. K. (2015). "Negative Life Events and Suicidal Behavior in College Students: Conditional Indirect Effects of Hopelessness and Self Compassion". Poster presentation. 30th Annual Appalachian Student Research Forum, Johnson City, TN. [https://www.researchgate.net/publication/331232255\\_Negative\\_Life\\_Events\\_and\\_Suicidal\\_Behavior\\_in\\_College\\_Students\\_Conditional\\_Indirect\\_Effects\\_of\\_Hopelessness\\_and\\_Self-Compassion](https://www.researchgate.net/publication/331232255_Negative_Life_Events_and_Suicidal_Behavior_in_College_Students_Conditional_Indirect_Effects_of_Hopelessness_and_Self-Compassion)
- World Health Organisation. (2021). *Suicide rates*. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/suicide>
- Zeifman, R. J., Ip, J., Antony, M. M., & 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*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1679154>
- Zıvrallı Yarar, E., Bulut, B.P., & Demirbaş, H. (2023). "Does Gender Really Matter: Childhood Trauma, Trait Anger, and Suicide Risk in Early Adulthood". *Violence of Interpersonal Violence*, 38(1-2): 1222-1238. <https://doi.org/10.1177/08862605221087704>
- Zhou, L., Chen, J., Liu, X., Lu, D., & Su, L. (2013). "Negative Cognitive Style as a Mediator Between Self-Compassion and Hopelessness Depression".

Social Behavior and Personality: An International Journal, 41(9): 1511-1518. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1511>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

WHO defines suicide as a behavior that an individual commits with the intention of killing himself, resulting in death (World Health Organization, 2021). According to the "fluid susceptibility theory" developed by Rudd (2006), there are suicidal-oriented modes, which are defined as the suicide belief system of the individual, on the basis of which some individuals are prone to suicide and what determines this tendency. It has been stated that when these modes are activated, the individual is motivated to negative emotions, thoughts and behaviors (Rudd et al., 2001). Self-compassion is the individual's taking a positive point of view towards herself in response to negative emotions such as anger, anger or humiliation in situations of inadequacy or failure, and approaching herself with compassion and compassion. It is thought that the individual's lack of self-compassion and negative over-judgmental thoughts may have an increasing effect on suicidal behavior. In this context, it is considered that self-compassion may be related to suicide. One of the emotions frequently experienced by individuals who attempt or commit suicide is hopelessness (Eskin, 2012). Abramson et al. (1989), hopelessness is a person's negative expectations for the future. Suicide is seen as a way out of the helplessness and hopelessness one is in (Minkoff et al., 1973). Beck et al. (1975), people who attempted suicide stated that they saw this behavior as the only possible solution for their "hopeless" situation. The aim of this study is to examine the relationships between self-compassion, suicide cognitions and hope and to reveal whether hopelessness has a mediating role in the relationship between self-compassion and suicide cognitions. For this purpose, the following hypotheses were tested:

**Hypothesis 1:** There is a negative relationship between self-compassion and suicidal cognitions.

**Hypothesis 2:** There is a positive relationship between self-compassion and hopelessness.

**Hypothesis 3:** There is a positive relationship between suicidal cognitions and hopelessness.

**Hypothesis 4:** There is a mediating role of hopelessness in the relationship between self-compassion and suicidal cognitions.

### **Method**

This research was carried out within the framework of the relational survey model based on quantitative research. The study group of the research was determined by random sampling method. 231 people aged between 17-30 ( $\bar{x}=22.7$ ) participated in this research conducted in 2023. Participants; 95 of them (41.1%) are between the ages of 17-21, 87 of them (37.7%) are between the ages of 22-25, and 49 of them (21.2%) are between the ages of 26-30. Of the individuals participating in the research, 154 (%66.7) were female and 77 (%33.3) were male. Within the scope of the research, the Personal Information Form, Self-Compassion Scale, Suicide Cognitions and Beck Hopelessness Scale were applied to the participants. Structural Equation Model (SEM) was applied to determine whether hopelessness has a mediating role in the relationship between self-compassion and suicide cognitions.

### **Findings (Results)**

According to the results of the study, it was revealed that there is a negative, moderate and significant relationship between self-compassion and suicide cognitions. According to this result, it was determined that as the self-compassion level of the individual increased, the suicide cognition decreased. In the study, it was determined that there was a negative, moderate and significant relationship between self-compassion and hopelessness. According to this result, it was determined that as the level of self-compassion increased, the level of hopelessness decreased. Another result of the study revealed that there is a positive, moderate and significant relationship between suicide cognitions and hopelessness. According to this result, it is understood that as the individual's thoughts about suicidal tendency increase, his hope decreases. According to the results obtained in the study, it was determined that hopelessness has a mediating role in the relationship between self-compassion and suicide cognitions.

### **Conclusion and Discussion**

According to the results obtained in the study, it was determined that hopelessness has a mediating role in the relationship between self-compassion and suicide cognitions. It has been revealed that when the individual experiences a negative situation or encounters an element that may trigger suicidal cognitions, approaching himself with compassion and mercy has a

reducing effect on suicidal cognitions, while hopelessness has a full mediator role in the relationship between these variables. In other words, it has been determined that hope has a positive and significant contribution to the effect of self-compassion on individuals' suicide cognition. It has been determined that this result is consistent with the results of the studies conducted. For example; Kelliher Rabon et al. (2021), in a study examining the relationship between self-compassion and suicidal behavior and the mediating roles of depression, anxiety and hopelessness, it was revealed that hopelessness has a specific indirect effect between self-compassion and suicidal behavior. In the study, self-compassion was negatively associated with a range of symptoms (depression, anxiety, and hopelessness) that may reduce the risk of suicide. It has also been demonstrated that self-compassion is directly associated with a lower risk of suicide, including both low-risk (eg, community sample) and high-risk participants (eg, cancer patients). While previous research has suggested that self-compassion should be more prominent in times of increasing distress (Leary et al., 2007; Neff, 2003b), Kelliher Rabon et al. (2021), their research revealed that self-compassion can provide a preventive benefit, perhaps acting as a buffer against the situation. Wise et al. (2015) similarly found that hopelessness had a significant mediating role between self-compassion and suicidal behavior in a different study. Hirsch et al. (2019) conducted a study with 338 university students in which they examined the mediating role of hopelessness in the relationship between negative life events and suicidal behavior and the moderating effect of self-compassion on all model pathways. proved to be a factor. In a different study, it was emphasized that individuals who are disturbed by painful emotions may experience self-criticism, their level of self-compassion may decrease, which may increase their hopelessness and helplessness, and as a result, the risk of suicide may increase (Rogers vd., 2017). Determining the cognitions and mindsets of young people is important for protective and preventive interventions (Bekaroğlu et al., 2023).