



İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

**Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Çocuklarda Sosyal
Dışlanmanın (Ostrasizm) Öz Şefkat ve Duygudurum
Düzeylerine Etkisi**

Yüksek Lisans Tezi

İrem Nur Sandıkçı

Haziran 2025



İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

**Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Çocuklarda Sosyal
Dışlanmanın (Ostrasizm) Öz Şefkat ve Duygudurum
Düzeylerine Etkisi**

Yüksek Lisans Tezi

İrem Nur Sandıkçı

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Nurten Arslan Işık

Haziran 2025

TEZ JÜRİSİ ONAYI

İrem Nur Sandıkçı tarafından hazırlanan "Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Çocuklarda Sosyal Dışlanmanın (Ostrasizm) Öz Şefkat ve Duygudurum Düzeylerine Etkisi" başlıklı bu Yüksek Lisans Tezi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı'nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

İMZA

Tez Danışmanı:

Unvanı Adı Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Nurten Arslan Işık

Kurumu: İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Üyeler:

Unvanı Adı Soyadı: Prof. Dr. Ayşe Okanlı

Kurumu: İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Unvanı Adı Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Aydan Akkurt Yalçıntürk

Kurumu: Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 12/Haziran/ 2025

BEYANLAR

Yazım ve Kaynak Gösterme Kılavuzu Beyanı

Danışmanlığında yazılan bu tezin APA yazım ve kaynak gösterme kılavuzunda belirtilen kurallara uygun olarak yapılandırıldığı ve bu kılavuzun APA kaynak gösterme standartlarının bu tezde tutarlı olarak uygulandığı tarafımdan incelenerek teyit edilmiştir.

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Nurten Arslan Işık

Etik İlkelere Sadakat Beyanı

Hazırladığım bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

İmza

İrem Nur Sandıkçı

ÖZET

Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Çocuklarda Sosyal Dışlanmanın (Ostrasizm)

Öz Şefkat ve Duygudurum Düzeylerine Etkisi

Sandıkçı, İrem Nur

Yüksek Lisans Tezi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nurten Arslan Işık

Haziran 2025

Sosyal bağ oluşumunun ilk adımlarının atıldığı çocukluk dönemi, bireyin sosyal becerileri öğrenmeye, kendini sevmeye ve çevresiyle duygusal bağlar kurmaya başladığı gelişimsel dönemlerdir. Bu çalışma psikiyatri polikliniğine başvuran çocuklarda sosyal dışlanmanın (ostrasizm) öz şefkat ve duygudurum düzeylerine etkisini ayrı olarak araştıran, korelasyonel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklem grubunu, İstanbul'da yer alan bir eğitim araştırma hastanesinin Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Polikliniğine başvuran (n=93) bireyler oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında; çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden bireylere yöneltilen sosyodemografik bilgi formu, sosyal dışlanma ölçeği, öz şefkat ölçeği-kısa formu ve duygudurum ölçeğinden faydalanılmıştır. Çalışmanın analizi, SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS INC., Chicago, IL, USA) istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal dışlanma ölçeği toplam puan ortalaması 27.065 ± 6.307 ; bu ölçeğin alt boyutlarından olan önemsenmeme puan ortalaması 11.645 ± 3.151 , dışlanma puan ortalaması ise 15.419 ± 4.299 'dur. Öz şefkat puan ortalaması 17.624 ± 3.359 , duygudurum puan ortalaması ise 10.570 ± 6.804 olarak bulunmuştur. Sosyal dışlanma toplam puanı ile ölçeğin alt boyutları arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz şefkat toplam puanı ile sosyal dışlanma, önemsenmeme ve dışlanma puanları arasında negatif yönde fakat anlamlı olmayan ilişkiler saptanmıştır ($p > .05$). Duygudurum toplam puanı ile diğer değişkenler arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Sonuç olarak; çocuklar özellikle gelişim dönemlerinde çeşitli nedenlerle sosyal dışlanmaya maruz kalmaktadır. Araştırma sonucunda; sosyal dışlanma ve öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmasına rağmen istatistiksel analizin anlamlı bir sonuç vermemesi sonraki çalışmalarda bu durumun daha uzun vadede incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Buna ek olarak; duygudurumun sosyodemografik özelliklere göre farklılaşması, ruh sağlığı hizmeti verilirken tanılamanın çok boyutlu yapılması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Öz Şefkat, Psikiyatri Hemşireliği, Duygudurum, Sosyal Dışlanma (ostrasizm), Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı

ABSTRACT

The Effect of Social Exclusion (Ostracism) on Self-Compassion and Mood Levels in Children Applied to the Psychiatry Outpatient Clinic

Sandıkçı, İrem Nur

Master's Thesis, Department of Psychiatric Nursing

Supervisor: PhD. Nurten Arslan Işık

June 2025

Childhood, the period in which the first steps toward forming social bonds are taken, is a developmental stage during which individuals begin to learn social skills, develop self-love, and form emotional connections with their surroundings. This study is a correlational research that separately investigates the effect of social exclusion (ostracism) on self-compassion and mood levels in child patients admitted to a psychiatry clinic. The sample group of the study consisted of 93 individuals who applied to the Child and Adolescent Mental Health Outpatient Clinic of a training and research hospital located in Istanbul. Data were collected using a sociodemographic information form, the Social Exclusion Scale, the Self-Compassion Scale-Short Form, and the Mood Scale, administered to participants who voluntarily agreed to take part in the study. The data were analyzed using SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). According to the findings of the study, the mean total score on the Social Exclusion Scale was 27.065 ± 6.307 ; the mean score for the "being ignored" subscale was 11.645 ± 3.151 , and the mean score for the "exclusion" subscale was 15.419 ± 4.299 . The mean score for self-compassion was 17.624 ± 3.359 , while the mean mood score was found to be 10.570 ± 6.804 . A strong and significant positive correlation was found between the total social exclusion score and its subscales. A negative but not statistically significant correlation was observed between total self-compassion scores and social exclusion, being ignored, and exclusion scores ($p > .05$). Additionally, no significant correlation was found between total mood scores and other variables ($p > .05$). In conclusion; children are exposed to social exclusion for various reasons, especially during their developmental periods. Although a negative relationship was found between social exclusion and self-compassion, the lack of statistical significance suggests that this issue should be examined over a longer period in future studies. The variation in mood based on sociodemographic characteristics indicates the need for a multidimensional approach in mental health assessment and service provision.

Keywords: Self-Compassion, Psychiatric Nursing, Mood, Social Exclusion (ostracism), Child and Adolescent Mental Health

TEŞEKKÜR

Akademiye adım attığım ilk andan itibaren daima yanımda olan bana olan inancını ve desteğini esirgemeyen, tecrübeleriyle yön veren, bilimsel rehberliğini her aşamada hissettiren, değerli danışman hocam **Dr. Öğr. Üyesi Nurten ARSLAN IŞIK** 'a en içten saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Aynı zamanda, güler yüzü, özverili yaklaşımı, ilham veren mesleki duruşu ve donanımıyla örnek aldığım kıymetli hocam **Prof. Dr. Ayşe OKANLI** 'ya saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezimin saha çalışmasında bana zaman ayıran değerli hocam **Doç. Dr. Alperen BIKMAZER** ve ekibinde öz verili çalışan değerli hocalarıma, araştırmaya katılan tüm çocuklara ve onların iş birlik içinde olan ebeveynlerine teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olan, koşulsuz sevgileri, sabırları ve manevi destekleriyle en zorlu anları dahi kolaylaştıran, varlıklarıyla güvende hissettiren başta sevgili anne ve babam olmak tüm ailem ve dostlarıma teşekkür ederim.

Son olarak; varlığıyla beni güçlendiren, anlayışı ile her adımda bana nefes olan, en güçlü şekilde desteklerini veren yol arkadaşım, canım eşim Mustafa Baki'ye teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın her anında yanımda olduğun gibi bu süreçte de birlikte başarmak benim için tarifsiz bir mutluluktur.

İREM NUR SANDIKÇI

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	
TEŞEKKÜR.....	
ÖZET.....	
ABSTRACT.....	
İÇİNDEKİLER.....	
TABLolar LİSTESİ.....	
KISALTMA VE SİMGELER.....	
1. GİRİŞ.....	
1.1. PROBLEM DURUMU	
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	
1.3. ARAŞTIRMA SORULARI	
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	
1.5. ARAŞTIRMA SINIRLILIKLARI	
1.6. VARSAYIMLAR	
1.7. TANIMLAR	
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	
2.1. SOSYAL DIŞLANMA (OSTRASİZM)	
2.1.1. SOSYAL DIŞLANMANIN ETKİLERİ	
2.1.2. ÇOCUKLARDA SOSYAL DIŞLANMA	
2.1.3. SOSYAL DIŞLANMA İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	
2.2. ÖZ ŞEFKAT	
2.2.1. ÖZ ŞEFKATİN ETKİLERİ	
2.2.2. ÇOCUKLARDA ÖZ ŞEFKAT	
2.2.3. ÖZ ŞEFKATLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	
2.3. DUYGUDURUM	
2.3.1. DUYGUDURUMUN ETKİLERİ	
2.3.2. ÇOCUKLARDA DUYGUDURUM	

2.3.3. DUYGUDURUM DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

3. YÖNTEM

3.1. ÖRNEKLEM

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.2.1.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

3.2.1.2. SOSYAL DIŞLANMA (OSTRASİZM) ÖLÇEĞİ

3.2.1.3. DUYGUDURUM ANKETİ

3.2.1.4. ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

4. BULGULAR

5. TARTIŞMA

5.1. PSİKİYATRİ POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN ÇOCUKLARIN SOSYAL DIŞLANMAYA (OSTRASİZM) MARUZ KALMA DÜZEYLERİ

5.2. SOSYAL DIŞLANMANIN (OSTRASİZM) ÖZ ŞEFKAT VE DUYGUDURUMA ETKİSİNİN TARTIŞILMASI

5.3. SOSYAL DIŞLANMA, ÖZ ŞEFKAT VE DUYGUDURUM PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE TARTIŞILMASI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

KAYNAKÇA.....

EKLER.....

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Hastaların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

Tablo 2. Sosyal Dışlanma, Öz şefkat ve Duygudurum Puan Ortalama Değerleri

Tablo 3. Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum Puanları Arasında Korelasyon Analizi

Tablo 4. Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu

KISALTMA VE SİMGELER

FMRI: Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme

SDÖ: Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği

ÖŞÖ-KF: Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu

DÖ: Duygudurum Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

WHO: World Health Organization

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

EEG: Elektroensefalografi

DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

SMFQ-C: Mood and Feelings Questionnaire-Short Form

LSD: Least Significant Difference

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 PROBLEM DURUMU

Sosyokültürel bir varlık olan insan, yaşamı boyunca çevresi tarafından kabul edilmek ve bir yere ait olmak ister. Nitekim bu aidiyet ve kabullenilme duygusunu hissedene bireyin toplumla kuracağı sosyal bağlar onun mutluluğunun ve başarısının önemli bir göstergesi olacaktır. Baumeister ve Learly (1995), kurulan sosyal bağların birey üzerindeki aidiyet hislerini arttırarak temel bir motivasyon sağladığı hipotezini savunmuştur. Bununla birlikte ait olma hissiyatı, sosyal dışlanma ile bireyleri duygusal ve davranışsal olarak olumsuz etkileyebilmektedir (Williams, 2007). Tomova ve arkadaşları (2020), sosyal ortamdan uzak kalan ya da sosyal bağları zayıflayan bireylerde, yiyecek açlığına benzer şekilde bir “sosyal açlık” duygusunun ortaya çıktığını belirlemiştir. Yani bireyler sosyal çevrelerinden uzaklaştıkça sadece psikolojik olarak değil fiziksel olarak da hasar görmektedir.

Çocuklar dışlanma, ait olamama ve kabul görememe duygusunu yetişkinlere oranla daha fazla yaşamaktadır. Bu dönem; bireylerin normları, inançları, çevresiyle olan iletişimi ve bütün tanımlamalarıyla sosyal tamamlanmaya ve birey olmaya atılan ilk adımdır. 10-17 yaş aralığındaki çocuklar, erken çocukluk dönemine (<10 yaş) kıyasla bu süreçte ailelerinden ziyade akranlarıyla daha fazla vakit geçirmekte ve daha karmaşık sosyal ilişkiler kurmaktadır (Orben, Tomova & Blakemore, 2020). Bunun yanında sosyal dışlanma, sadece anlık bir psikolojik etki yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin ruh sağlığını ve yaşam tatminini olumsuz yönde etkileyerek kalıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Duran Mucuk & Şahin, 2025). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan sosyal dışlanma ve aidiyet eksikliği gibi olumsuz deneyimler, bireylerin kendilik algısını ve psikolojik dayanıklılığını şekillendirmekte; bu noktada öz şefkat, koruyucu bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır.

Öz şefkat, Budist felsefesine kök salmış psikiyatrik bir kavramdır. Aynı zamanda hem Batı hem de Doğu kültürlerinde psikolojik işlevselliği artıran evrensel bir kavram olduğu da bilinmektedir (Fung, Chen, Kim, & Lo, 2021). Öz şefkat; bireyin başarısızlık ve yetersizlik hissinin tecrübe ettiği durumlarda kendine karşı yargılayıcı tavır takınmadan anlayışlı davranmasına, olumsuz

tecrübelerini hayatın olağan bir durumu olarak görmesine yardımcı olmaktadır (Neff,2003a). Öz şefkat, ruhsal sağlık sorunlarının temel özelliklerinden olan öz eleştiri, bireyin kendine katı standartlar belirlemesi ve aşırı öz kontrol eğilimlerini dengeleyerek, psikolojik esenliği arttırmaktadır (Gilbert & Simos, 2021).

Öz şefkatin, ergenlerde koruyucu bir etki gösterdiği, psikolojik dayanıklılığı arttırdığı ve genel iyi oluş halini desteklediği görülmektedir (Deniz, Satici, Doenyas, & Caglar, 2022). Paucsik ve arkadaşları (2022), öz şefkat ve duygudurum arasındaki ilişkiyi incelediklerinde yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin olumsuz duygularla baş etme veya bu duyguları düzenleme stratejilerinde daha başarılı olduklarını tespit etmiştir. Bu stratejileri benimseyen bireylerde depresyon, kaygı bozukluğu, anksiyete ve stres düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı; buna bağlı olarak da daha yüksek psikolojik sağlamlılık ve daha iyi bir ruh sağlığına sahip oldukları belirlenmiştir

Sosyal bağları zayıflayan veya azalan bireylerde ortaya çıkan duygusal düzensizlikler, zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Öz şefkatin geliştirilmesi, depresif semptomları azaltmada ve dışlanma gibi olumsuz sosyal deneyimlerle başa çıkmada etkili bir rol oynamaktadır (Jiang & Chen, 2020). Tüm bu sonuçlar ve araştırmalardan yola çıkarak söylenebilir ki sosyal dışlanmanın beraberinde getirdiği etkiler 10 yaş üzeri çocuk grubunda diğer bireylere göre daha olumsuz olmaktadır. Bu deneyim öz şefkat düzeyini de olumsuz etkileyebilmektedir. Azalmış öz şefkat, sosyal kaygı gibi belirtileri arttırmakta (Yücel & Kurtoğlu, 2024) iken yüksek öz şefkat, olumsuz duyguların ardından ortaya çıkabilecek olumsuz öz şemaların etkinleşmesini engelleyerek duygularla başa çıkmada etkili ve uyum sağlayıcı bir yaklaşım sunabilmektedir (Liu vd.,2023).

Psikiyatri hemşireleri, çocuk ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi sürecinde önemli roller üstlenmektedir (Ayhan, Uluman & Buzlu, 2022). Çocuklarda karşılaşılan ruhsal sorunların erken tanınması ve müdahalesinde hemşirelerin önleyici ve geliştirici yaklaşımlarının büyük katkı sağladığı belirtilmektedir (Ayhan vd., 2022). Bireylerin yaşadığı sosyal dışlanma deneyimlerinin tanınması ve uygun başa çıkma stratejilerinin hemşirelik uygulamalarına entegre edilmesi, bakım hizmetlerinin niteliğini yükseltebilir. Özellikle psikiyatrik desteğe ihtiyaç duyan çocuklarda sosyal dışlanma deneyimlerinin ve bu durumu ağırlaştıran faktörlerin anlaşılması hem bakım sürecinin kalitesini artırmakta hem de iyileşmeye yönelik müdahaleleri daha etkili hale getirmektedir. Aynı zamanda psikiyatri hemşireleri, öz şefkat odaklı bakım yaklaşımlarıyla çocukların duygusal dayanıklılığını destekleyerek sosyal bağlarını güçlendirmeye katkı sağlamaktadır (Yılmaz, 2021).

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırma, psikiyatri polikliniğine başvuran çocuklarda sosyal dışlanmanın (ostrasizm) öz şefkat ve duygudurum düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektedir.

1.3. ARAŞTIRMA SORULARI

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Psikiyatri polikliniğine başvuran çocuklar sosyal dışlanmaya (ostrasizme) maruz kalmakta mıdır?
2. Çocukların sosyal dışlanma düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikiyatri polikliniğine başvuran çocukların öz şefkat ve duygudurum düzeyleri hangi düzeydedir?
4. Sosyal dışlanma, öz şefkat ve duygudurum düzeyleri; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve aile yapısı gibi sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yıldırım ve Ulukol (2022), çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz yaşam deneyimlerinin bireyin tüm gelişim alanlarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bununla bağlantılı olarak karşılaşılan kötü muameleler sonucunda çocuklarda ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkması daha kolay olmaktadır (Neil vd., 2022). Aynı zamanda McCrory, Ogle, Gerin ve Viding (2019), çocuklukta yaşanan kötü muamelenin, bireyin sosyal bilgi işleme süreçlerinde kalıcı değişimlere yol açtığını ve bu değişimlerin sosyal ortamlarda tehdit algısını artırarak bireyin sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme kapasitesini olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir.

Bireylerin sosyal ortamları tarafından kabul görme isteği temel ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır (Lincoln, Johnson, Winters & Laquidara, 2021). Aksi durumda sosyal dışlanmaya maruz kalan ve reddedilen bireylerin ruh sağlığı üzerinde kalıcı bir olumsuz etki bıraktığı araştırmalarla kanıtlanmıştır (Beerli & Lev-Wiesel, 2012 ; Cheek vd., 2019). Öyle ki Covid-19 salgınında ergenlerin büyük bir kısmı, sosyal izolasyon ve okuldan uzak kalma nedeniyle artan

stres, anksiyete ve depresyon belirtileri göstermiştir (Jost, Hang, Shaikh & Hostinar, 2023). Wang ve arkadaşları (2024), lisans öğrencilerinde dışlanma deneyiminin olumsuz duygulanımı ve saldırgan davranış eğilimini artırabilse de öz-şefkatin özellikle öz-nezaket ve farkındalık boyutlarının, bu tepkilerin şiddetini azaltmada koruyucu bir rol oynayabildiğini; bu durumun, sosyal dışlanma sonrası duygusal düzenleme süreçlerinde öz-şefkat temelli yaklaşımların psikolojik sağlamlık geliştirmede etkili olabileceğini gösterdiğini tespit etmiştir. Ancak ulusal ve uluslararası bilimsel kaynaklar incelendiğinde çocuk ve ergen ruh sağlığında yapılan sosyal dışlanmanın öz şefkat ve duyguduruma etkisini içeren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar genellikle yetişkin bireylere odaklanmakta olup, sosyal dışlanmanın öz-şefkat üzerindeki etkilerini veya sağlıklı ergenler ile belirli bir psikiyatrik tanı almış yetişkinlerdeki psikolojik etkilerini inceleyen çalışmalarla sınırlıdır. Bu bağlamda; bu çalışma psikiyatri polikliniğine başvuran 10-17 yaş arası çocukların sosyal dışlanma etkilerini belirlemeyi ve bu durumun öz şefkat ve duygudurum üzerindeki etkisini incelemenin önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda psikiyatri hemşirelerinin çocukların sosyal dışlanma deneyimlerini fark etmesini ve bu durumun duygusal sonuçlarına yönelik daha hassas bir yaklaşım geliştirmesini desteklemektedir. Öz-şefkatin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkisinin anlaşılması, hemşirelik bakımına psikoeğitimsel müdahalelerin entegre edilmesini teşvik etmektedir. Bu sayede hemşireler, dışlanma yaşayan çocukların duygusal dayanıklılığı artırmaya yönelik bütüncül bakım yaklaşımları geliştirebilecektir.

Sonuç olarak, bu çalışma sosyal dışlanma kavramının öz şefkat ve duygudurum üzerindeki etkilerini araştırarak ruhsal yönden problem yaşayan çocukların ilerleyen gelişim dönemlerinde yaşayabilecekleri olumsuz etkileri en aza indirmesi planlanarak oluşturulmuş olup bu çalışmanın diğer çalışmalara ve çocuk ve ergen ruh sağlığı biriminde çalışan psikiyatri hemşirelerine sahada ışık tutabileceği düşünülmektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmanın bazı metodolojik ve bağlamsal sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışma İstanbul'da bulunan bir eğitim ve araştırma hastanesinin çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğine başvuran ve yaşları 10 ile 17 arasında değişen bireylerle sınırlıdır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı bölge veya kurumlara genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. İkinci olarak, veri toplama

sürecinde yalnızca öz bildirim temelli ölçme araçları kullanılmıştır. Bu durum, katılımcıların sosyal istenirlik yanlılığı, hatırlama yanlılığı ya da öz değerlendirme hataları gibi bilişsel önyargılardan etkilenme riskini doğurmaktadır. Ayrıca, çok kaynaklı veri toplama yöntemlerinin (örneğin ebeveyn, öğretmen veya klinisyen raporları gibi) kullanılmamış olması, elde edilen bulguların kapsamını daraltmaktadır.

1.6. VARSAYIMLAR

Araştırmada örneklem grubu olan psikiyatri polikliniğine başvuran çocukların, çalışmada kullanılan veri toplama araçları olan ölçek sorularını doğru anlayıp, samimi ve eksiksiz cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.7. TANIMLAR

SOSYAL DIŞLANMA (OSTRASİZM): Sosyal dışlanma bir diğer adıyla ostrasizm, kişilerin kurulan sosyal bağ ve etkileşimlerden bilinçli ve isteyerek uzak bırakılması veya uzaklaştırılması, bunun sonucunda bireyin sosyal ihtiyaçlarının tehdit altına girerek duygusal veya psikolojik olarak sıkıntıya girmesi durumudur (Williams, 2007).

ÖZ ŞEFKAT: Öz şefkat, kişinin kendi ve hayatıyla ilgili zorlukları, başarısızlıkları, mağlubiyetleri ve acıları karşısında nazik, destekleyici, merhametli ve anlayışlı bir davranış sergilemesi olarak tanımlanmaktadır. Öz şefkat, üç temel bileşene ayrılmaktadır (Neff,2003); kendine merhamet (self-kindness), insani bağlantı (common humanity) ve farkındalık (mindfulness) şeklindedir.

DUYGUDURUM DÜZEYİ: Duygudurum, kişilerin genel ruh halini ve içerisinde bulunduğu durumlarını gösteren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygudurum, genellikle olumlu ve olumsuz duygu kavramlarının kombinasyonu olarak değerlendirilmektedir. Bu kombinasyon pozitif duygudurum ve negatif duygudurum olarak iki ana boyutta incelenmektedir (Watson&Tellegen, 1985).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. SOSYAL DIŞLANMA (OSTRASİZM)

İnsan, yaşamı boyunca hayatını sürdürmek ve başarılı olabilmek için sosyal çevresine ve etkileşimlerine önemli ölçüde bağımlıdır (Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 2013). Ancak bireyin sosyal çevresiyle kurduğu bu ilişkiler her zaman olumlu olmayabilir; bazı durumlarda birey, çeşitli nedenlerle dışlanma veya toplumsal reddedilme ile karşı karşıya kalabilmektedir. Sosyal dışlanma kavramının tarihi incelendiğinde ilk olarak 1969 yılında Fransa’da karşımıza çıkmaktadır. Fransız bürokrasisine göre hiyerarşik düzlemde üst sınıf; bürokrat, yönetici ve akademisyenleri kapsamaktayken suçlu, madde veya alkol bağımlılığı, fiziksel yetersizliği bulunanlar ve maddi yönden zayıf kişiler tarih kitaplarında “les exclus” olarak belirtilmiştir (Silver, 1994).

Sosyal dışlanma (ostrasizm), kişinin ait olma ve hissetme bilincine bir meydan okumaktadır (Lincoln, Johnson, Winters & Laquidara, 2021). Williams’a göre ise sosyal dışlanma; kişilerin sosyal ortamlardan isteyerek veya bilerek dışarıda bırakılması, bir gruba kasten dahil edilmemesi ve bunun sonucunda kişide bireyselleşmeyi tehdit eden psikolojik sorunların ve antisosyal davranışların oluşması durumudur (Williams, 2007). Maslow, ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını bir piramit üzerinde göstermektedir. Bu piramitte sevgi ve ait olma ihtiyacı temel fiziksel ihtiyaçlardan hemen sonra gelmektedir. Sosyal dışlanmaya uğrayan ve topluma ait hissetmeyen her birey yalnızlaşmaya ve ruhsal anlamda yetersiz hissetmeye ve bu piramitteki dengenin bozulmasına maruz kalmaktadır.

Sosyal dışlanma, aşağılanma, dışarıda bırakılma, reddedilme ve bunun gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilmektedir (Riva, Montali, Wirth, Curioni & Williams, 2017). Bu tür olumsuz sosyal deneyimler, yalnızca sağlık sorunları yaratmakla kalmayıp yaşam kalitesini de ciddi anlamda düşürmektedir (Hernández-Ascanio vd., 2023; Williamson, Thomas, Eisenberger & Stanton, 2019). Cené ve arkadaşları (2022), sosyal izolasyonun bireyin kalp ve beyin sağlığı üzerinde doğrudan etkili olmakla birlikte yalnızlık ve sosyal kopukluk durumlarının, stres tepkilerini artırarak nörofizyolojik sistemleri olumsuz etkilediğini ve bu süreçlerin zamanla

kardiyovasküler hastalıklar ile bilişsel bozulma riskini anlamlı düzeyde yükseltebileceğini tespit etmiştir.

Eisenberger, Lieberman ve Williams (2004), sosyal dışlanmanın bireyde yarattığı fiziksel ve duygusal tepkileri incelemek amacıyla “Cyberball” adlı basit bir sanal oyun geliştirmiştir. Bu deneysel çalışma, bireyler arası etkileşimleri ve dışlanma durumlarına verilen tepkileri ölçmek üzere yapılandırılmıştır. Oyun, sanal ortamda üç oyuncuyla birbirlerine sanal topu paslaşarak ve tüm oyuncuların aktif bir şekilde katılımıyla başlamaktadır. Başlangıçta herkes aktif oynarken, oyunda belirli bir zamandan sonra bir oyuncu birden fazla pas almaktan mahrum bırakılmaktadır. Pas alamayan ve pasif bırakılan oyuncu yoğun olarak sosyal dışlanma hissini yaşamaktadır. Sosyal dışlanma yaşayan bu oyuncunun üzerindeki duygusal ve psikolojik etkilere bakıldığında oyuncunun; yoğun olarak kaygı ve stres, özsaygı düşüklüğü ve sosyal bağlantılarında zayıflama yaşayarak sosyal izolasyon yaşadığı gözlemlenmiştir.

Gelecekteki araştırmalar, sosyal dışlanmanın bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerindeki uzun dönemdeki etkilerini daha derinlemesine bir şekilde incelemelidir. Bu, özellikle genç bireyler için sosyal dışlanmanın sağlık üzerindeki kalıcı etkilerini anlama noktasında kritik öneme sahiptir. Ayrıca, sosyal dışlanmanın farklı yaş gruplarındaki bireyler üzerindeki etkilerinin incelenmesi, bu alandaki müdahale yöntemlerinin kişiye özel hale getirilmesi sağlanarak daha etkili sonuçlar ve çözümler bulunmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Cacioppo vd., 2015).

2.1.1. Sosyal Dışlanmanın Etkileri

Sosyal dışlanma bireylerde psikolojik olarak bir yıkım oluşturmaktadır. Bu yıkım olumsuz duygudurumunu da beraberinde getirmektedir. Eisenberger ve Lieberman (2004) yaptıkları araştırma sonucunda dışlanma yaşayan bireylerde fiziksel acının arttığını keşfetmiştir. Ortaya çıkan bu fiziksel acı, bireylerin sağlık durumunu etkileyerek bir yerleri ağrıyormuş hissi yaratıp bireylerin genel iyilik hallerini etkilemiştir. Bununla birlikte sosyal dışlanma, ergen bireyler üzerinde stres düzeylerini arttırarak, okul memnuniyetini azaltıp akademik öz-yeterliklerini olumsuz etkileyerek, genel psikolojik esenliklerini tehdit etmektedir (Satıcı,2020).

Sosyal dışlanma, bireylerde yalnızca olumsuz duyguların ortaya çıkmasına değil, aynı zamanda saldırgan ve savunmacı davranış eğilimlerinin artmasına da neden olabilmektedir. Wang ve arkadaşları (2024), dışlanmaya maruz kalan bireylerin öfke ve saldırganlık düzeylerinin

yükseldiğini belirtirken; Brinker ve arkadaşları (2023), bu saldırganlık davranışının yalnızlık düzeyiyle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Ayrıca tüm bu olumsuz davranışlar neticesinde sosyal dışlanma, bireylerde sosyal bağlantıları zayıflatıp ilerleyen zamanlarda da bu becerileri olumsuz etkilemektedir.

2.1.2. Çocuklarda Sosyal Dışlanma

Çocukluk dönemi bireylerin gelişimleri boyunca sosyal etkileşime en çok bağlandıkları ve ihtiyaç duydukları dönemler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler bu dönemde sosyal bağlar kurup benlik saygılarını kazanarak kimlik gelişimlerini şekillendirmektedir. Sağlam ve sağlıklı sosyal ilişkiler kuran çocuklar üzerinde psikolojik sağlamlılık ve sosyal yönden daha olumlu etkiler görülmektedir. Sosyal dışlanma, bireyler üzerinde acı ve yalnızlık hissini geliştirirken aynı zamanda sosyal bağlarını olumsuz etkilemektedir (Hodges vd., 1999). Büyükcebeci ve Deniz'e (2017) göre ergenlik döneminde, bireyin sosyal ilişkiler kurabilmesi, sosyal normları kavrayabilmesi ve farklı perspektifler geliştirebilmesi açısından son derece önemli olarak görülmektedir. Bu tür ilişkiler, aynı zamanda bu bireylerin sosyal becerilerini geliştirmesine de katkı sağlamaktadır. “Yüksek duygusal yalnızlık” ve “yükselerek artan sosyal yalnızlık” profillerinde olan ergenler, içe dönük (depresyon, anksiyete) ve dışa dönük (agresyon) psikolojik sorunlar yaşamaktadır (Kiuru vd., 2024).

Sonuç olarak, sosyal dışlanma bu yaş grubundaki çocukların duygudurumları ve sosyal gelişimleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Elde edilen neticeler ışığında, sosyal dışlanmanın önlenmesi için toplumsal bağların güçlendirilmesi, müdahaleler ve destek programları önem taşımaktadır. Çünkü çocuklar için sosyal kabulü teşvik eden stratejilerin, bireylerin psikolojik iyilik durumları üzerinde olumlu bir sonuç yaratabileceği düşünülmektedir (Thomsen vd., 2004).

2.1.3. Sosyal Dışlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

White ve arkadaşları (2016), anksiyete bozukluğu olan çocukların sosyal dışlanma karşısındaki tepkilerini ve dışlanmayı nasıl anlamlandırdıklarını içeren bir çalışma yapmıştır. Araştırma iki ayrı grubu kapsamaktadır: anksiyete bozukluğu olan 4-8 yaş arası çocuklar ve benzer yaş grubundaki herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olmayan bir kontrol grubudur. Çalışmada, “Cyberball” oyunu ve hikaye tamamlama görevleri kullanılarak dışlanma senaryoları oluşturulmuş ve çocukların bu

durumlara nasıl tepki verdikleri analiz edilmiştir. Bulgular, dışlanma yaşayan çocuklarda sosyal olayları anlamlandırma düzeylerinin önemli ölçüde etkilendiğini göstermiştir.

Işık ve Çelik (2020), ergenlerde psikolojik sağlamlılığın sosyal ortamlardan dışlanma, sosyal kaygı yaşamının cinsiyet ve sınıf seviyeleri açısından ilişkisinin incelenmesi üzerine araştırma yapmıştır. Araştırmada, 14-18 yaş arası 523 ergenden oluşan bir örneklem kullanılmıştır. Araştırmadaki temel amaç, bu değişkenlerdeki psikolojik sağlamlılığı ölçmektir. Araştırma bulgularına göre sosyal dışlanma ve sosyal kaygının ergenlerde psikolojik sağlamlılığı üzerinde olumsuz etkilediği görülmüştür. Ayrıca ergenlerin sosyal dışlanma ve kaygıya karşı gösterdiği dayanıklılığın, cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Sosyal dışlanmaya maruz kalan ergenlerin sosyal kaygının artışı ile daha düşük psikolojik sağlamlık seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Gusinac ve Aral (2022), ergenlik dönemindeki bireylerin madde kullanımıyla ilişkili sosyal dışlanma düzeylerini analiz ederek, sosyal ihtiyaçlarının bu bağlamda nasıl şekillendiğini tanımlamaktadır. Çalışmada madde kullanan ergenlerin sosyal bağlarının zayıflaması, toplumsal dışlanma hissiyatının artması ve bu durumun bireyin psikososyal gelişimi üzerindeki olumsuz etkileri ele alınmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 16-21 yaş arası 102 ergen oluşturmuştur. Katılımcılara sosyal dışlanma ve sosyal ihtiyaçlar konusunda ölçekler verilip yanıtları analiz edilmiştir. Araştırma bulgu ve sonuçlarına göre madde kullanan bireylerin, sosyal dışlanmaya maruz kaldıkları ve aidiyet duygularını kaybettikleri görülmüştür. Aynı zamanda bu durum ergen bireyler üzerinde yalnızlık duygusu arttırmakta, sosyal destek eksikliği nedeniyle madde kullanımına daha fazla yönelmelerine yol açmaktadır.

Efe ve arkadaşları (2022), tarafından gerçekleştirilen çalışma, kanser tedavisi gören ergenlerle sağlıklı ergenler arasındaki sosyal dışlanma ve davranış problemlerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırmaya göre kanser tedavisi gören ergenlerin sosyal dışlanma deneyimlerinin, sağlıklı ergen bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek seviyede olduğu ve bu durum sebebiyle davranışsal problemlerinin arttığı gözlemlenmiştir. Çalışmanın örneklemini, bir hastanenin hemato-onkoloji polikliniğinde takip edilen 10-19 yaş arası ergenlerden (n = 70) ve ortaokul ve lisede okuyan 10-19 yaş arası sağlıklı ergenlerden (n = 92) oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kanser tedavisi gören ergenlerin sosyal dışlanma sonrasında, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik

rahatsızlıklar yaşama oranlarının anlamlı derecede yüksek olduğu ve bu bireylerde davranışsal problemler, sosyal etkileşimlerde zorluklar ve daha düşük özsaygı görülmüştür.

Brinker, Dewald-Kaufmann, Padberg & Reinhard (2023), sosyal dışlanma ve yalnızlık yaşayan bireylerde saldırganlık davranışlarını araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 251 birey oluşturmaktadır. Bu katılımcılara öncelikle UCLA Yalnızlık Ölçeği verilerek doldurmaları istenmiştir. Sonrasında iki farklı hayali (bir dışlanma senaryosu bir dahil edilme senaryosu) senaryo rastgele sırayla sunulmuştur. Her senaryonun sonrasında katılımcılardan uygun buldukları meslektaşlarına belirli bir miktar acı sos dağıtmaları istenmiştir. (Bu çalışmada Arduk vd. (2008) nin, saldırgan davranışın “acı sos” paradigması kullanılmıştır).

Araştırma sonuçlarına göre dışlama koşulunda olan katılımcıların, dahil etme koşulundaki katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha fazla acı sos dağıttıkları tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyal dışlanmaya uğrayan katılımcıların dışlanmamış gruptakilere göre daha yüksek düzeyde agresif eğilimler sergiledikleri ve sosyal dışlanmanın, özellikle yalnızlık duygusuyla birleştiğinde bireylerin saldırganlık davranışlarını daha da güçlendirdiği gözlemlenmiştir.

Bulut (2023), Diyarbakır’da okuyan lise öğrencileriyle yapılan akıllı telefon bağımlılığının sosyal dışlanmayla ilişkisini inceleyen çalışması, 502 lise öğrencisinden oluşmakta olup araştırmada öğrencilerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılıkları değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal dışlanma arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Verilere göre kırsal bölgelerde yaşayan öğrencilerin, kentsel bölgelerdeki yaşlılarına göre hem sosyal dışlanma hem de teknoloji bağımlılığı açısından daha fazla riskli olduğu gözlemlenmiş ve sosyal dışlanma deneyimlerinin bazı bireylerde yalnızlığı artırdığı, bu nedenle de akıllı telefon gibi teknolojilere yönelimi tetiklediği de öne sürülmüştür. Bu bulgular, öğrencilerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının doğru anlaşılması ve teknoloji kullanımının sağlıklı bir şekilde yönetilmesi için müdahale programlarının önemine dikkat çekmektedir. Özellikle sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi hem sosyal dışlanma deneyimlerini azaltmada hem de teknoloji bağımlılığını önlemede etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Gönül ve arkadaşları (2024), sosyal sınıf temelli dışlanmanın çocuk ve ergenler üzerindeki etkilerini incelemiş ve düşük sosyoekonomik statüye sahip bireylerle kurulan temasın bu dışlanmayı nasıl azaltabileceğini araştırmıştır. Çalışmayı 142 çocuk ve 128 ergen birey

oluşturmuştur. Çalışma, ergenlerin sosyal dışlanmayı genellikle yanlış ve haksız olarak değerlendirdiklerini ve bu durumun sosyal adalet taleplerini arttırdığını göstermiştir. Ayrıca, düşük sosyoekonomik statüdeki arkadaşlarla kurulan fazla temasın, ergenlerde dışlanma algısını azaltarak eşitlik taleplerini güçlendirdiği bulunmuştur.

Li ve arkadaşları (2024), EEG temelli bu çalışmada, duygudurumun başkalarının acılarına yönelik empatik tepkiler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, duygudurumun empati süreçlerini nörofizyolojik düzeyde etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, çalışma dolaylı olarak ergenlik döneminde yaşanan sosyal deneyimlerin – özellikle sosyal izolasyon gibi olumsuz yaşantıların – prefrontal korteksin gelişimi üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Ergenlik, prefrontal korteksin yapısal ve işlevsel olarak olgunlaştığı kritik bir dönem olup, sosyal etkileşimlerin beyin gelişiminde belirleyici rol oynadığı bir süreçtir. Araştırmanın sonuçları, bireylerin sosyal çevrelerinden gelen olumlu ya da olumsuz etkileşimlerin, duygusal ve empatik işlevlerle ilişkili beyin bölgelerinin gelişimini etkileyebileceğini ve bu etkilerin yetişkinlikteki sosyal-cognitive işleyiş üzerinde kalıcı olabileceğini göstermektedir.

2.2. ÖZ ŞEFKAT

Son zamanlarda sıklıkla karşımıza çıkan öz şefkat kavramı, kişilerin kendi benliklerine karşı anlayışlı, sabırlı ve şefkatli bir şekilde yaklaşmalarını ifade etmektedir. Öz şefkat, kişinin hatalarını, yaşadığı zorlukları ve acılarını yaşamına ait bir deneyim olarak kabul edebilmesi ve bu gibi durumları hoş görmesini sağlamaktır. Bu kavram, ilk kez psikolog Kristen Neff tarafından daha geniş bir kapsam da tanımlanmıştır. Neff'e göre öz şefkat; bireyin yaşadığı acılara karşı duyarlı olması, kendine nezaket ve şefkatle yaklaşması, hataları ve başarısızlıkları konusunda yargılayıcı bir tutumdan kaçınarak anlayış göstermesi ve yaşadığı deneyimleri insanlık yaşamının ortak bir parçası olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a, s. 224). Neff, öz şefkati üç temel bileşene ayırmıştır: kendi kendine nazik olma, ortak insanlık ve farkındalıktır (Neff, 2003).

Neff'e göre kendi kendine nazik olmak, zorluklar ve başarısızlıklar karşısında affedici olmaktır. Aynı zamanda kendi hatalarına ve yaşadığı güçlüklerle insani bir bakış açısıyla yaklaşmak önemlidir. İkinci bileşen olan ortak insanlığın, insanların acı ve zorluklarla karşılaştığında yalnız

olmadığını, herkesin benzer duygusal deneyimler yaşadığını kabul etmesi gerektiğini ve bu anlayış sayesinde insanların yalnızlık hissini azaltıp duygusal dayanıklılığı arttırdığını savunmaktadır. Son bileşen olan farkındalık, kişinin duygudurumunu yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi ile kendini daha fazla şefkatle kabul etmesine olanak tanınmasıdır.

Öz şefkat, psikolojik sağlığı doğrudan olumlu yönde etkileyen bir davranışsal stratejidir. Neff'in (2003) yaptığı araştırmalara göre, öz şefkat; stres, kaygı bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıkların şiddetini azaltmaya destek olmaktadır. Özellikle TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) yaşamış bireyler, öz şefkat pratiğiyle daha hızlı iyileşme gösterebilmektedir. Neff ve Germer'in (2013) araştırmasına göre ise öz şefkatin stresli bir durumda olan kişinin daha az kendini suçlamasına ve daha yapıcı çözümler üretmesine yardımcı olabileceği gibi psikolojik rahatsızlıklarla mücadelede etkili bir tampon işlevi gördüğü ve genel yaşam memnuniyetini arttırdığı tespit edilmiştir (Germer, 2009).

Öz şefkat, farklı boyutlarıyla dikkat çeken bir kavramdır. Acının kaynağı ne olursa olsun, öz-şefkatin olumlu etkileri ortaya çıkabilmektedir. Özellikle, kişinin yaşadığı acının kendi hatalarından veya eksikliklerinden kaynaklanması durumunda da bu etkiler gözlenebilmektedir (Neff, 2009). İlk bakışta öz-şefkat, yalnızca olumsuz durumlara yönelik bir tepki gibi algılanabilmektedir. Ancak Neff (2003a), öz-şefkatin daha hafif ya da nötr durumlarda bile bireyi önleyici eylemlere yönlendirerek, olumsuz olayların önlenmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır.

Çeşitli araştırmalar, öz merhamet veya öz saygı gibi kavramlarla benzer şekilde algılanıp karıştırılabileceğini ortaya koymaktadır. Öz merhamet, kişinin yaşadığı sorunları abartarak ve diğerlerinin benzer zorluklarla karşılaşmadığını göz ardı ederek kendisini acı içinde hissetmesini içermektedir. Öz saygı, bireyin kendi varoluşunu ayrı bir varlık olarak görmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Solmazer, 2018, s.13). Neff (2023), öz saygının kişinin değerini "ortalamanın üzerinde olma" ihtiyacına bağlayabildiği; bu durumun da narsisizm ve sosyal karşılaştırma gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini belirtmektedir. Buna karşılık öz şefkat, kişinin kendisine karşı nazik ve anlayışlı yaklaşmasını, hatalarını var olma deneyiminin bir parçası olarak görmesini ve içinde bulunduğu durumu yargılamadan fark etmesini sağlar. Neff (2023), öz şefkatin stresli durumlarda kişiyi koruduğunu, başkalarıyla kıyaslamaya dayalı olmayan daha istikrarlı bir içsel destek sunduğunu ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını vurgulamaktadır.

2.2.1. Öz Şefkatin Etkileri

Öz şefkat, bireylerin kendisini olduğu gibi varsayıp kabul etmesini, kendileri hakkında az öz eleştiri yapmasını sağlamak gibi etkileri bulunmaktadır. Bu etkilerin, kişisel gelişim sürecinde önemli bir adım olacağı kaçınılmazdır. Kendine karşı daha şefkatli bir tutum, bireylerin kendilerini daha iyi anlayıp tanımalarına ve güçlü yönlerine odaklanmalarına, zayıf yönleriyle savaşıp barışık olmalarına olanak tanımaktadır.

Toplumdaki her bireyin öz şefkat düzeyini geliştirmesi, kişisel başarılarını sürdürürken ve hedeflerine ulaşma çabası içindeyken daha dengeli ve sağlıklı bir yaklaşım benimsemelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle, profesyonel yaşamda yaşanan zorluklar karşısında öz şefkate sahip olan bireyin daha az kendini suçlamasına ve daha yüksek psikolojik dayanıklılık göstermesine katkı sağlamaktadır. Bu, bireylerin iş hayatlarındaki performanslarını ve genel iyilik durumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Jennings, Lanaj & Kim, 2022).

Öz şefkat yalnızca bireysel düzeyde önemli olmamakla birlikte toplumsal düzeyde de etkili bir araç olmaktadır. Toplamların, hayatın getirdiği stres ve rekabet gibi baskılar altında daha empatik ve şefkatli bir yaklaşıma ihtiyaçları gün geçtikçe daha fazla artmaktadır. Öz şefkatin toplumda yaygınlaştırılmasının, bireyler arasında anlayışı artırabileceği ve toplumsal çatışmaları azaltabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, modern toplumda bireyler üzerindeki "mükemmeliyetçilik" baskısı, insanların kendilerine karşı nazik olmalarını zorlaştırmaktadır. Öz şefkat; bireylerin kendilerine anlayışlı, nazik olmaları ve mükemmeliyetçilikten kaynaklanan olumsuz etkilerle başa çıkmalarını sağlamaktadır (Kawamoto vd., 2023).

Öz şefkat etkilerinin eğitim alanında da öğrencilerin ve öğretmenlerin psikolojik sağlığını güçlendiren önemli bir faktör olmaktadır. Özellikle zor sınavlar, akademik başarı baskısı ve sosyal uyum sorunları ile karşılaşan öğrenciler için öz şefkat, bu baskıları yönetmenin etkili bir yoludur. Öz şefkat, öğrencilerin kendi hatalarını kabul etmelerini, bu hatalardan ders çıkarmalarını sağlarken daha sağlam ve sağlıklı bir eğitim ve öğrenim süreci geçirecekleri düşünülmektedir (Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015).

2.2.2. Çocuklarda Öz Şefkat

Öz şefkat, ruh sağlığının en önemli yapıtaşıdır (Neff, 2003a). Öz şefkatin, duygusal regülasyon, stresle başa çıkma ve sağlıklı ve etkin kimlik gelişimi, bireyselleşme üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklar kimliklerini inşa ederken yoğun bir duygusal değişim yaşar ve bu süreçte çocuklar dışsal onay ve başarıya dayalı bir benlik algısı geliştirebilmektedir. Öz şefkat, bu tür dışsal etkilere bağımlılığı azaltarak, ergenlerin daha sağlıklı, bilinçli ve dirençli bir kimlik geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Neff, 2003).

Bazı çalışmalar, öz şefkatin anksiyete ve stres düzeylerinde azalmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Özellikle çocuklar, bu duygu sayesinde olumsuz düşüncelerden daha kolay sıyrılabilir ve duygularla mücadele etmek için içsel kaynaklarına güvenebilmektedir. Ergenlerde öz şefkatin, azalmış benlik saygısı ve başarısızlık korkusunun azalmasında etkili olduğu görülmüştür. Bu, ergenlerin kendilerini daha az eleştirmelerini, kendilerini kabullenmelerini ve daha sağlıklı bir özsaygı geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Germer & Neff, 2013).

Öz şefkatin bir diğer önemli etkisi de ebeveynlerle olan ilişkilerine yansımasıdır. Öz şefkatli bireyler, ebeveynlerinin eleştirilerine daha az duyarlıdır ve duygusal olarak daha dengelidirler. Bu da aile içi ilişkilerinin daha sağlıklı ve destekleyici olmasına katkı sağlamaktadır. Aile ilişkilerinin niteliği, bireyin çocuklukta öğrendiği duygusal başa çıkma becerileriyle de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, öz şefkatin çocuklara erken yaşta kazandırılması büyük önem taşımaktadır. Nitekim, çocuklara yönelik şefkat temelli sosyal-duygusal öğrenme programlarının onların duygusal dayanıklılıklarını artırdığı, olumlu duygularını desteklediği ve kaygı düzeylerini azalttığı gösterilmiştir (Xavier vd., 2023). Özetle; öz şefkat, çocukların psikolojik sağlık ve esenlik durumu açısından önem taşımaktadır. Bu duygu, hem duygusal zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmekte hem de daha sağlıklı bir benlik algısının temelini atmaktadır. Bu nedenle, öz şefkatin geliştirilmesi, psikolojik esenlik için kritik bir rol oynamaktadır.

2.2.3. Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Kelly ve Zuroff (2009), öz şefkatin kaygı, depresyon ve benzeri psikiyatrik rahatsızlıkların semptomları üzerindeki gelişimini incelemiştir. Öz şefkat, psikiyatrik hastalıklara karşı olumsuz tutum ve davranışlarla başa çıkarak bireyin, daha dayanıklı olmasını sağlamaktadır. Yapılan

Çalışmanın bulgularına göre z Őekfat sadece psikolojik hastalıklar üzerinde değil aynı zamanda psikoterapötik olarak da koruma sağlamaktadır. z Őekfat, bireylerin kendileri üzerinde bir tedavi stratejisi olarak tanımlanmıştır.

Gill, Watson, Williams ve Chan (2018), sosyal anksiyete bozukluğu ile z Őekfat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın rneklem grubunu, BirleŐik Krallık ve İskoçya’da yaşayan, yaşları 14-18 arasında değişen 316 ergenden oluŐurmaktadır. Araştırmanın temel amacı ergenlerdeki sosyal anksiyete düzeylerini ölçerek z Őekfat zerindeki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal anksiyete seviyesi yüksek olan ergen bireylerin genellikle daha az z Őekfat düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. z Őekfat değeri düşük olan bu ergenlerin sosyal ortamlarla ilgili olumsuz düŐünceleri olduğu ve kendilerini acımasızca eleŐtirdikleri görülmüştür. Aynı zamanda z Őekfat seviyesi yüksek olan ergenlerde ise sosyal anksiyete ile mücadele etme becerilerinin daha geliŐmiŐ ve güçlü olduğu, bu sayede ruhsal durumlarının da daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kroshus, Hawrilenko ve Browning (2021), niversiteye yeni baŐlayan bireylerin niversiteye geçiŐ süreçlerindeki stres düzeyleri ile z Őekfat ve genel ruh halini inceleyen bir çalışma tasarlamıştır. Bu çalışmada, niversiteye baŐlayan genç bireylerin bu dönem boyunca stresle başa çıkabilme noktasında z Őekfatın önemli bir etken olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın rneklemine niversiteye yeni baŐlayan 5509 ğrenci oluŐurmaktadır. Araştırma bulgularında, niversiteye geçme sırasında ğrenci bireylerin stres seviyelerinde artıŐ olduğu fakat z Őekfatın bu stres seviyesini dengede tuttuğu rapor edilmiştir.

Canedo, Rodrguez, Palmeiro, Nñez ve Martnez (2022), ocukluk dönemindeki başa çıkma stratejilerinin z Őekfatle ilişkisini inceleyen bir çalışma tasarlamıştır. Çalışmanın rneklem grubunu 9-12 yaş arasındaki 487 ocuk oluŐurmaktadır. Araştırmada dört farklı başa çıkma stratejisi belirlenmiştir: Başa ıkma stratejilerinin düşük kullanıldığı bir profil, başa çıkma stratejilerinin baskın olduğu bir profil, tüm başa çıkma stratejilerinin yüksek kullanıldığı bir profil ve tüm stratejilerin orta düzeyde kullanıldığı bir profil olmak üzere bu profillerin z Őekfatle ilişkisi incelenerek bir sonuca ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, başa çıkma yöntemleri yüksek olan profillerde z Őekfatın da yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, duygusal regülasyonu daha iyi sağlanan ve problem çözme becerileri geliŐmiŐ olan çocuklarda z Őekfat yüksek görülürken, başa

çıkma stratejileri daha az işlevsel olan çocukların, öz şefkat konusunda zorluk yaşadığı tespit edilmiştir.

Muris, Bongers, Schenning, Meesters ve Otgaar (2022) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, öz şefkatin çocuklarda kaygı ve depresyon belirtileriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada 8 ila 18 yaş arasındaki 129 genç katılımcı yer almıştır. Çalışmanın bulgularında, öz şefkatin pozitif bileşenleri olan öz nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalığın düşük kaygı ve depresyon semptomları ile ilgili olduğu saptanmıştır. Buna karşın, negatif bileşenler (öz yargı, yalnızlık hissi ve aşırı özdeşleşme) bu semptomlarla pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Bu sonuçlar, çocuk ve ergenlerde öz şefkatin ruh sağlığını destekleyici önemli bir kişisel kaynak olabileceğini göstermektedir.

Xavier ve arkadaşları (2023), 8–12 yaşları kapsayan çocuklara yönelik geliştirilen şefkat temelli bir sosyal ve duygusal öğrenim programının uygulanabilirliğini ve etkilerini değerlendirmiştir. Randomize kontrollü deneysel tasarım kullanılarak yürütülen çalışmada, programın çocukların öz şefkat düzeylerini artırdığı, kaygı düzeylerini azalttığı ve olumlu duygusal tepkileri güçlendirdiği bulunmuştur. Ayrıca çocukların sosyal ilişkilerinde empati ve anlayış becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Araştırma, öz şefkatin erken yaşta öğretilebileceğini ve çocukların duygusal dayanıklılığı ile psikolojik iyilik hallerini desteklediğini göstermektedir.

Ge (2023), tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, öz şefkatin intihar riski üzerindeki etkisini araştırmakta ve bu etkiyi açıklayan aracı ve düzenleyici mekanizmaları incelemektedir. Bu araştırmanın örneklem grubunu Çin'in çeşitli üniversitelerinde okuyan 18-24 yaş arası farklı sosyo-ekonomik ve demografik gruplardan oluşan 1143 genç oluşturmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde, intihar düşüncelerinin belirgin şekilde daha düşük olduğu bulunurken stres, öz şefkat ve intihar riski arasındaki ilişkide bir aracılık etkisi göstermiştir. Aynı zamanda sonuçlara göre, kız öğrencilerin öz şefkat duygudurum düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve intihar düşüncelerine karşı daha dirençli oldukları kaydedilmiştir.

Göktaş (2023), öz şefkat eğitim programının, 4 ve 5 yaş grubu çocukların öz düzenleme becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya katılan 60 çocuk, deney ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır. 9 hafta süresince uygulanan eğitim programı, çocukların duygusal farkındalıklarını

artırmayı ve öz düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedeflemiştir. Sonuçlar, deney grubundaki çocukların özellikle olumlu duygu ve dikkat kontrolü alanlarında anlamlı gelişim gösterdiğini, kontrol grubunda ise böyle bir gelişim gözlemlenmediğini ortaya koymuştur. Araştırma, öz şefkat eğitiminin çocukların duygusal ve bilişsel gelişimini destekleyen etkili bir yöntem olduğunu vurgulamaktadır.

Wang, Xiao, Wang, Hu ve Xiang (2024), sosyal dışlanmanın tetiklediği saldırganlık üzerinde öz şefkatin etkisini araştırmıştır. Çalışmaya toplamda 150 genç yetişkin (yaş ortalaması yaklaşık 22) katılmıştır. Araştırma iki temel aşamadan olmaktadır.

İlk aşamada, katılımcı bireylere sosyal dışlanma deneyimlerini hatırlatmak için yazma görevi verilmiş ve ardından öz şefkat duygularını içeren yazma görevleri uygulanmıştır. İkinci bölümde ise, sosyal dışlanmanın artan saldırganlıkla ilişkili olduğu, öz şefkatin ise hem sosyal dışlanma hem de saldırganlık düzeylerini azalttığı bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde öz şefkatin, sosyal dışlanmanın neden olduğu saldırganlığı önemli ölçüde azalttığını göstermiştir.

Kiye (2024), araştırmasında, ergenlerin aile yaşam doyumu ve benlik saygıları arasındaki ilişkide öz şefkatin rolünü incelemiştir. Araştırma, 13–18 yaş arasındaki 341 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında aile yaşam doyumu, öz şefkat ve benlik saygıları arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Özellikle, aile yaşam doyumundaki artışın, ergenlerin öz-şefkat düzeylerini yükselttiği ve bu artışın benlik saygısına olumlu yansıdığı bulunmuştur.

Tendhar, Marcotte, Saikia, ve Mesquita (2024), üniversite öğrencilerinin öz şefkatin ve başkalarına karşı duydukları şefkatin, onların genel iyilik halleriyle olan ilişkisini incelemiştir. 18-24 yaş arasındaki 651 lisans öğrencisi örneklem grubunu oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, öz şefkat ve başkalarına duyulan şefkatin, öğrencilerin psikolojik iyilik halleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Özellikle öz-şefkat düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, duygusal zorluklarla daha iyi başa çıktığı ve genel yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, başkalarına duyulan şefkatin de öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirdiği ve empati düzeylerinin artmasıyla genel iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki bıraktığı tespit edilmiştir.

2.3. DUYGUDURUM

Duygudurum, bireyin iç dünyasında süreklilik gösteren, yaygın bir duygusal ton olarak tanımlanmaktadır ve bu durum kişinin dış dünyadaki davranışlarının neredeyse tamamını etkilemektedir (Sekhon & Gupta, 2023). Bir başka ifadeyle duygudurum, bireylerin belirlenmiş bir zaman içerisinde hissettikleri duyguların genel durumunu ifade etmektedir. Duygudurum, insanların ruhsal hallerine, yaşadıkları deneyimlere, çevresel etmenlere ve hatta biyolojik süreçlere bağlı olarak değişebilmektedir. Kimi zaman neşeli, kimi zaman üzgün, bazen rahat ya da aşırı coşkulu ya da çökkün duygulanımlar içinde olabilmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2020, s. 260).

Watson ve Tellegen (1985), duygudurumun iki ana boyutta olduğunu ileri sürmektedir. Bunların ilki, pozitif duygulardır. Pozitif duygular, birey üzerindeki genel iyilik ve inanç halini arttıran duygular olarak nitelendirilmektedir; yani mutluluk, sevinç gibi duygularımız “pozitif” olarak isimlendirdiğimiz duygulardır. Fredrickson (2001), pozitif duygular bireylerin düşüncelerini genişletip, geliştirdiğini ve sosyal kimlik bağlarının güçlendirdiğini söylemektedir. Buna ek olarak pozitif duygular için Fredrickson, “genişlet ve inşa et” teorisini savunmaktadır. Pozitif duygular bireylerin düşünce süreçlerini geliştirirken aynı zamanda da bireylerin sosyal bağlarını ve stresle başa çıkma durumlarını inşa etmektedir. Bu çerçevede ışığında teorinin savunduğu görüş, pozitif duyguların yalnızca anlık olarak mutluluk sağlamayıp aynı zamanda bireyler üzerinde uzun vadeli psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitelerinin üzerinde de önemli etkiler yaratarak önemli bir bakış açısı sunduğudur. Nitekim Alexander ve arkadaşları (2021), yaptığı çalışmaya göre pozitif duyguların, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde uzun vadeli faydaları olduğu, özellikle de stresle başa çıkabilme yeteneklerini güçlendirdiğini tespit etmiştir.

Negatif duygular ise, bireyin genel iyilik halini azaltıp stresi tetiklemektedir. Bu duygulara örnek verilebilecek en önemli iki duygu üzüntü ve kaygıdır. Bu duygular bireylerin sosyal ilişkilerinde kopukluk ve çatışmalara neden olabilmektedir. Çünkü insanlar genellikle stresli, üzgün ya da kızgın olduklarında daha az etkileşimde bulunur (Wang, Zhang, & Liu, 2022); duygusal dayanıklılıkları azalır ve uzun süreli stresle baş etme becerileri sınırlanır. Nitekim bunun sonucunda bireylerin sosyal çevreleriyle sağlıklı ve iyi ilişkiler kurmaları engellenmiş olmaktadır.

Duygudurum, aşırı ya da sürekli uç noktalara taşındığında yani patolojik hale dönüştüğünde duygudurum bozukluklarına zemin hazırlamaktadır. Duygudurum bozuklukları, bireylerin

duygusal durumlarını etkileyen ve depresif ya da manik epizodlarla kendini gösteren önemli bir psikiyatrik rahatsızlık grubu olarak karşımıza çıkmaktadır (Clark, Watson & Friston, 2018; Datta, Suryadevara & Cheong, 2021). Ayrıca duygudurum bozuklukları, bireylerin duygularını düzenleme yeteneklerinde belirgin bir bozulma ile karakterizedir. Duygusal işleyişin altında yatan nörobiyolojik mekanizmaları inceleyerek, duygudurum bozukluklarının nedenlerini anlamalı ve duygudurum bozuklukları için tedavi yaklaşımları geliştirilmelidir.

Sonuç olarak, duygular yaşamın merkezi bir parçasıdır. Bireyler için duygudurum hem içsel dünyaları hem de dış dünyadaki etkileşimlerinin bir bütünüdür. Bazı durumlarda bu duygudurumlar geçici olabilirken bazen de bireylerin günlük yaşantıları üzerinde kalıcı ve uzun vadeli etkileri görülebilmektedir. Nitekim duygudurum, bireyler riskli kararlar alırken dikkatlerini nasıl yönlendirdiğini ve hangi stratejileri tercih ettiklerini anlamada kritik bir rol oynamaktadır (Gong & Corter, 2024). Bu sebeple bireylerin sosyal bağları, yaşam kaliteleri ve bilişsel işlevlerinin sağlıklı olabilmesi için duygudurumlarının farkında olmaları ve onu yönetebilmeleri gerekmektedir. Bunun doğal bir sonucu olarak bireylerin genel iyilik hali artacaktır.

2.3.1. Duygudurumun Etkileri

Duygudurumun etkileri bilişsel süreçlerde gözlemlenebilmektedir. Pozitif duygudurumlar; bireylerde dikkat durumu, öğrenme ve problem çözme süreçlerinin olumlu olmasına katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 2001). Örnek olarak bireyler mutlu veya motive olduklarında, olay ve durumlara daha geniş perspektif açıdan yaklaşabilmekte ve daha verimli öğrenme süreçleri yaşayabilmektedir. Diğer taraftan, negatif duyguduruma sahip bireylerde, bilişsel kaynakların verimli kullanımı engellenmektedir ve bu durum çalışma belleği kapasitesinde azalmaya yol açmaktadır (Ye vd., 2024). Yani duygudurum aynı zamanda bilişsel olarak beynin işleyiş ve mekanizmalarını da ilgilendirmektedir.

Sosyal ilişkiler üzerinde duygudurum düzeyleri incelendiğinde pozitif duygulara sahip olan bireylerde empati duygusu, sosyal bağ ve becerileri artmaktadır. Negatif duyguduruma sahip olan bireyler ise yalnızlaşmakta ve asosyalliğe bürünmektedir. Nitekim sosyal destek alan bireylerin, duygudurum düzeylerini daha etkin şekilde yönetebildikleri ve olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma yöntemlerini kolaylaştırarak ruh hallerini iyileştirdiği gözlemlenmektedir (Coo, García, Prieto & Medina, 2022).

Pozitif duygular bireyin yaşamında yalnızca anlık bir iyi oluş hali yaratmakla kalmaz; aynı zamanda psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma ve travmatik deneyimlerden sonraki iyileşme süreçlerinde de etkin rol oynamaktadır. Araştırmalar, bireyin olumlu duyguları deneyimleme sıklığının artmasının; olumsuz psikolojik (kaygı, depresyon vb.) durumların belirtilerini hafifletebildiğini ve ruh sağlığını destekleyici bir faktör olduğunu göstermektedir (Kartol, 2023). Bunun yanında negatif duygular bireylerdeki stres düzeylerini arttırdığında üzüntü, öfke ve korku yaşanarak bireylerin psikolojik sağlamlılıkları ve sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir.

2.3.2. Çocuklarda Duygudurum

Çocukluk dönemi, bireylerin duygu gelişimlerinin şekillendiği kritik zaman dilimidir. Bu süreçlerde; duygusal düzenleme becerileri ve sosyal etkileşimlerin duygudurum düzeyi üzerinde derin bir etkiye sahip olmaktadır. Duygusal düzenleme, bireyin duygusal uyarılmayı yönetme süreçlerini tanımlamaktadır; bu süreçler doğuştan gelen özellikler ile çevresel ve öğrenilen bileşenleri birleştirmektedir (Crowell, 2021). Günümüzde yapılan araştırmalar, çocukların duygusal düzenleme becerilerinin erken yaşlardan itibaren çevresel faktörlerden, özellikle aile ve eğitim çevrelerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır (Miller, Betancur, Whitfield & Votruba-Drzal, 2021).

Ergenlik döneminde bireylerde, duygudurum değişimleri ve duyguları düzenleme süreçleri karmaşık bir duruma dönüşebilmektedir. Bu dönemde nörobiyolojik gelişim sürecinde olan ergenler, artan duygu yoğunluğu nedeniyle daha güçlü duygusal tepkiler verebilmektedir. Örneğin; duygudurum düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerde, sosyal kaygı ve öfke seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Öpöz, 2017).

Çocukluk döneminde duygudurum bozuklukları oldukça yaygındır. Özellikle anksiyete bozuklukları, 10–14 yaş grubunda %4,4, 15–19 yaş grubunda ise %5,5 oranında görülmektedir. Depresyon ise 10–14 yaş grubunda %1,4, 15–19 yaş grubunda %3,5 oranında rapor edilmiştir (WHO, 2024). Duygularını düzenleyemeyen bireylerde, depresyon gibi psikiyatrik bozuklukların gelişme riski artabilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalara göre dünyada 10-19 yaş aralığındaki çocuklarda %34'ünde klinik depresyon gelişme riski ortaya çıkmaktadır (Shorey, Ng, & Wong, 2021). Bu süreçte gerçekleştirilecek olan erken müdahaleler, çocukların ruh sağlığı problemlerinin önlenmesinde etkili olabilmektedir.

2.3.3. Duygudurum ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Li ve arkadaşları (2017), duygudurumun başkalarının acısına karşı empati etkisini incelemek amacıyla bir EEG çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmada katılımcılara, farklı duygudurumları (pozitif, nötr ve negatif) oluşturulduktan sonra, diğer bireylerin acı verici ya da acı vermeyen durumlarını gösteren görselleri izletilmiş ve beyin aktiviteleri kaydedilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre negatif bir duygudurumdayken başkalarının acısına karşı empati düzeylerinin azaldığı, pozitif bir duygudurumdayken başkalarının acısını daha iyi algılayarak empatik tepkiler verdikleri gözlemlenmiştir.

Duman ve arkadaşları (2019), gerçekleştirdiği araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimleri üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Örneklem grubunu oluşturan 57 üniversite öğrencisinde öfkenin dışa vurulması, bastırılması ve kontrol edilmesi gibi farklı öfke ifade tarzları ile duygusal düzenleme arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Katılımcılara duygudurumu ve öfkeyi analiz eden ölçekler uygulanmış ve istatistiksel analiz yöntemiyle sonuçlar değerlendirilmiştir. Araştırma bulgu ve sonuçlarına göre pozitif duyguyu seçen öğrencilerin öfke kontrolü açısından daha başarılı oldukları bulunmuştur. Negatif duygu düzenleme stratejileri kullanan öğrenci bireylerin ise öfkelerini kontrol edemeyip dışa vurdukları gözlemlenmiştir.

Short ve Chee (2019) araştırma makalesinde, ergenlerde uyku kısıtlamasının bilişsel ve duygusal işlevler üzerindeki etkilerini incelemek üzerine bir araştırma tasarlamıştır. Araştırma sonuç raporuna göre uyku kısıtlaması ergenlerde duygusal dengenin bozulmasına, olumsuz duyguların artmasına ve pozitif duyguların azalmasına yol açmaktadır. Özellikle uyku yoksunluğu yaşandığında, irritabilite, stres, kaygı ve depresif duygular gibi olumsuz duyguların şiddetlendiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular neticesinde uyku durumunun duygudurum üzerinde kritik bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Stephen, Kummetha, Obbineni, ve Bapi (2021), çalışmalarında yüz ifadelerinin algısında duyguduruma yönelik önyargılar ve bu önyargıların cinsiyetle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya göre olumsuz duygudurum içerisinde olan bireylerde yüz ifadeleri hızlı ve hemen algılandığı; olumlu duygudurum içerisinde olan bireylerin ise yüz ifadeleri daha rahat bir ifade kullandıkları gözlemlenmiştir. Aynı zamanda erkeklerin kadınlara kıyasla duygudurumları daha net bir şekilde gözlemlenmiştir.

Hen, Shenaar-Golan ve Yatzker (2022), COVID-19 pandemisinin ardından çocuk ve ergenlerin ruh sağlığında yaşanan değişimleri ve bu süreçte duygusal düzenleme güçlüklerinin rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, duygusal düzenleme becerilerinde zorluk yaşayan bireylerde depresyon, anksiyete ve stres belirtileri daha yüksek düzeyde gözlemlenmiştir. Pandemi sürecindeki izolasyon, belirsizlik ve rutin kaybı gibi faktörlerin, çocukların psikolojik sağamlıklarını olumsuz etkilediği vurgulanmıştır.

Faul ve LaBar (2022), "duygudurum uyumlu hafıza" (mood-congruent memory) kavramını güncel bir bakış açısıyla yeniden ele almak üzerine bir çalışma tasarlamıştır. Duygudurum uyumlu hafıza, bir kişinin ruh halinin, geçmişteki anıların seçilmesinde etkili olduğu bir fenomeni tanımlamaktadır. Özellikle, birey olumsuz duygudurumda olduğuunda negatif anıların daha fazla hatırlanması ve pozitif duygulara sahipken olumlu anıların daha belirgin hale gelmesi beklenmektedir. Araştırma sonuçlarına göre özellikle depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılı olarak, bu duyguların hafıza işlevlerinde önemli değişikliklere yol açabileceğini göstermektedir.

Lemaire (2022), çocukların duygudurumlarının aritmetik performansları ve matematik dersi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın amacı, özellikle stres, kaygı ve mutluluğun, çocukların matematiksel görevlerdeki başarılarıyla ilişkisini değerlendirmektir. Örneklem grubunu 8-15 yaş arası 207 birey oluşturmaktadır. Katılımcı çocuklara belirli aritmetik görevler verildikten sonra bu görevleri yerine getirirken yaşadıkları duygusal durumlar kaydedilmiş, görev performansını ve problem çözme stratejilerini nasıl şekillendirdiği kaydedilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygudurum düzeyinin başarı oranını doğrudan etkilediği tespit edilmiştir. Özellikle kaygı seviyesi yükseldiğinde çocuklarda problem çözme becerilerinde azalma görüldüğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aslan, Dorey, Grant ve Chamberlain (2024), tarafından çeşitli psikiyatrik tanılarla ilişkili duygusal düzenleme zorluklarını değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre DEHB tanısı alan bireylerde en yüksek düzeyde duygusal düzenleme güçlükleri yaşandığını ve bunu aralıklı patlayıcı bozulmalar ile sosyal fobi durumları ve yaygın anksiyete bozukluğunun izlediği tespit edilmiştir. Buna karşın, obsesif-kompulsif bozukluk tanısı konmuş bireylerde duygusal düzenleme güçlükleri daha düşük seviyelerde bulunmuştur.

Gong ve Corter (2024), duygudurumun insanların riskli seçimler yaparken nasıl bir etkiye sahip olduğunu, dikkat süreçleri ve karar verme stratejileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmacılar, katılımcıların duygudurumlarını laboratuvar ortamında belirli bir şekilde manipüle etmiş ve ardından riskli seçimler yapmaları istemiştir. İki farklı duygusal durum (pozitif ve negatif) kazandırdıktan sonra, bireylerin risk içeren seçimlerde nasıl davrandıkları gözlemlenmiştir. Pozitif duygudurumda olan katılımcılar, genellikle daha az analiz yaparak sezgisel ve hızlı kararlar alırken; negatif duygudurumda olan katılımcılar ise, daha analitik ve dikkatli karar stratejileri benimseyip daha detaylı değerlendirmelerde bulunmuştur. Sonuç olarak, bireylerde duygudurum pozitif iken genellikle daha riskli seçimlerin yapıldığı görülmüşken negatif duygudurumunda daha temkinli ve güven odaklı kararlar almaya çalıştıkları görülmüştür.

Viesel-Nordmeyer ve Lemaire (2025), çalışmanın örneklem grubunu 8 ile 14 yaşları arasında toplam 157 çocuk birey oluşturmaktadır. Çalışmada pozitif ve negatif duyguların aritmetik performans üzerindeki etkileri incelemiştir. Araştırmaya göre; pozitif duygular, bilişsel esnekliği artırarak, özellikle problem çözme ve hesaplama gibi daha karmaşık görevlerde performansın artmasına neden olmuştur. Öte yandan, negatif duyguların, özellikle stres, kaygı ve depresyon gibi duyguların, çocukların aritmetik performansını olumsuz şekilde etkilediği bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanılması ve analizine dair açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, psikiyatri polikliniğine başvuran çocuklarda sosyal dışlanmanın öz şefkat ve duygudurum üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan, korelasyonel (ilişki arayıcı) araştırmadır.

3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, T.C. Sağlık Bakanlığı'na bağlı İstanbul ilinin Anadolu yakasında bulunan bir eğitim ve araştırma hastanesinin Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği'ne başvuran 10-17 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme, %80 güç ile yapılan analize göre minimum 71 olarak belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğü hesaplamasında, literatürdeki benzer bir çalışma esas alınarak I. tip hata (α) 0,05, etki büyüklüğü 0,3 alınmıştır (Elenbaas, Killen, 2013). Bu duruma göre belirtilen polikliniğe başvuran ve araştırma kriterlerine uygun olan toplam 93 çocuk oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerin toplanmasında, Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (SDÖ), Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF), Duygudurum Ölçeği (DÖ) ve katılımcıların kişisel özelliklerini ve sosyal ilişkilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçlarına ait ilgili detaylar sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerin kişisel bilgilerine ilişkin verileri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından 6 sorudan oluşan bir "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır.

Bu formda; çocuk ve ergenlerin yaşı, cinsiyeti, aile yapısı, öğrenim düzeyi, arkadaş ilişkileri ve kişilik özelliklerine yönelik sorular yer almaktadır (Bkz. Ek-2).

3.3.2. Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (SDÖ)

Gilman ve arkadaşları (2013)'nın oluşturduğu Ostrasizm Deneyimleri Ölçeği, bireylerin sosyal bir gruptan dışlanma veya göz ardı edilme algılarını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, 11 madde ile iki alt boyuttan (önemsenmeme ve dışlanma) oluşmaktadır. Katılımcılar, maddeleri 5'li Likert tipi bir puanlama sistemiyle ("1" Hiçbir zaman, "2" Nadiren, "3" Sık sık, "4" Genellikle, "5" Her zaman) yanıtlamaktadır. Ölçekte ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Ölçek sonunda hesaplanan puan sistemine göre yüksek puanlar, sosyal dışlanma algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar minimum 11 ve maksimum 55 olarak değişmektedir.

Yapı geçerliği için yapılan açıklayıcı faktör analizine göre, ölçeğin toplam dağılımın %76,65'ini açıkladığı ve faktör yüklerinin .77 ile .90 arasında değiştiği iki boyutlu bir sonuç elde edilmiştir. Aynı zamanda ölçeğin alt boyu olan önemsenmeme 5, dışlanma alt boyutu 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları önemsenmeme alt boyutu .94 bulunurken, dışlanma alt boyutu için ise .93 olarak bulunmuştur.

Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin bu araştırmadaki güvenirliği, Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve toplam güvenirlik katsayısı 0.862 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarından "önemsenmeme" alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0.831, "dışlanma" alt boyutunun güvenirliği ise 0.841'dir. Bu bulgular, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Bkz. Ek-3).

3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği- Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Raes ve arkadaşları (2011), tarafından oluşturulan ölçeğin kısa formu Flemenkçe ve İngilizce olarak hazırlanmıştır. ÖŞÖ-KF, 12 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu kısa form, Öz-Şefkat Ölçeğinin (Neff, 2003a) ilk formu olan uzun formunda olduğu gibi 6 alt boyutlu ve tek faktörlü bir yapıyı desteklemektedir. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemine göre (1 = Neredeyse hiçbir zaman, 5 = Neredeyse her zaman)

puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı 12 ile 60 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek öz-şefkat düzeyini işaret etmektedir.

Raes ve arkadaşları (2011), bu formu Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeğinden türetmiştir. Ölçeğin faktör yapısını oluşturmak ve doğrulamak amacıyla Belçika’da iki adet, Amerika’da bir adet olmak üzere toplam üç farklı örneklemden veri toplanmıştır. Faktör yapısının kültürlerarası geçerliliğini incelemek için hem Flemenkçe hem de İngilizce versiyonlarda DFA (Doğrulamalı Faktör Analizi) uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, uzun formdaki 6 alt boyutun kısa formda da tutarlı bir şekilde bulunduğunu göstermiştir. Bu alt boyutlar; öz nezaket (self-kindness), öz-yargılama (self-judgement), izolasyon (isolation), insan olmanın doğası (common humanity), farkındalık (mindfulness) ve aşırı özdeşleşme (overidentification) olarak sıralanmaktadır.

Flemenkçe örneklem için DFA uyum indeksleri şu şekildedir: Satorra-Bentler Ölçeği SBS- $\chi^2 = 104,99$, $df = 48$), RMSEA = .08, SRMR = .07, CFI = .97 ve NNFI = .96 tır. ÖŞÖ-KF'nin madde korelasyonları .80 ile .92 arasında değişmektedir. Aynı zamanda ölçeğin toplam puanına dair iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) $\alpha = .87$ olarak bulunmuştur. Alt ölçekler incelendiğinde, iç tutarlılık katsayıları .55 ile .81 arasında değişim göstermektedir (Raes ve diğerleri, 2011).

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu’nun bu çalışmada elde edilen toplam güvenirlik katsayısı 0.834’tür. Bu sonuç, ölçeğin öz şefkat düzeylerini değerlendirmede güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır (Bkz Ek-4).

3.3.4. Duygudurum Ölçeği-Kısa Formu (DÖ-KS)

Dünya genelinde yaklaşık 300 milyon kişinin depresyondan etkilendiği ve 15-19 yaş grubunda intiharın dördüncü en yaygın ölüm nedeni olduğu belirtilmektedir. Depresyon belirtilerinin erken dönemde belirlenmesi, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı önlemleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla geliştirilen Mood and Feelings Questionnaire-Short Form (SMFQ-C), 8-16 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerin son iki haftada yaşadıkları depresyon belirtilerini değerlendiren, 13 maddelik kısa bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı; en düşük 0, en yüksek 26’dır (0 = Doğru değil,

1 = Bazen doğru, 2 = Genellikle doğru). Ölçek, hızlı uygulanabilirliği sayesinde geniş kitlelere kolayca ulaşma avantajı sunmaktadır.

Türkçe uyarlama çalışması kapsamında Can ve diğerleri (2024) tarafından SMFQ-C'nin tek faktörlü yapısı doğrulanmış ve güvenilir olduğu belirlenmiştir. Cronbach alfa katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır. Analizler sonucunda, kız öğrencilerin ve lise düzeyindeki öğrencilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Türkçe SMFQ-C, depresyon belirtilerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olmasıyla, Türkiye'deki çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını değerlendirmede etkili bir şekilde kullanılabilir.

Duygudurum Ölçeği Kısa Formu için hesaplanan toplam Cronbach Alpha katsayısı 0.833 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin duygudurum ölçümlerinde tutarlı ve güvenilir sonuçlar verdiğini göstermektedir (Bkz. Ek-5).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, etik kurul onayının alınmasının ve ilgili kurum izninin sağlanmasının ardından, İstanbul ilinde bulunan bir eğitim ve araştırma hastanesinin Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği'ne başvuran çocuklardan elde edilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış; gizlilik ve gönüllülük ilkeleri doğrultusunda hem çocuklardan hem de ebeveynlerinden yazılı onam alınmıştır.

Veri toplama süreci, araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerle araştırmacı tarafından yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar; Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu ve Duygudurum Ölçeği-Kısa Formunu bireysel olarak doldurmuştur. Veri toplama işlemleri, 20/12/2024 ile 20/03/2025 tarihleri arasında yürütülmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, bilgisayar ortamında IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS INC., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde dağılımlarından, ölçeklere ilişkin

değerlendirmelerde ise ortalama ve standart sapma istatistiklerinden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiştir (Bkz. Tablo 2).

İlgili literatürde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013) veya +2.0 ile -2.0 (George & Mallery, 2010) aralığında bulunması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Yapılan analiz sonucunda, çalışmada yer alan değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu doğrultuda parametrik testler kullanılmıştır.

Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre ölçek puanlarında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve gerektiğinde LSD post hoc testi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmaya katılan çocukların tanımlayıcı özellikleri aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Hastaların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	60	64.5
Erkek	33	35.5
	Ort	Ss
Yaş	14.460	2.190
Aile Yapısı		
Çekirdek Aile	81	87.1
Geniş Aile	12	12.9
Öğrenim Seviyesi		
İlkokul ve Ortaokul	34	36.6
Lise	59	63.4
Arkadaş İlişkisi		
İyi	47	50.5
Orta	36	38.7
Kötü	10	10.8
Karakter		
Girişken	32	34.4
İçe Dönük	23	24.7

Utangaç	25	26.9
Dışa Dönük	13	14.0
Tanı Grubu		
Davranışsal ve Gelişimsel Bozukluklar	36	38.70
İzlemde Olan	22	23.60
Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları	20	21.50
Obsesif Kompulsif Bozukluk	9	9.68
Madde Kullanım Bozukluğu	3	3.23
Bipolar Bozukluk	3	3.23
Toplam	93	100

Katılımcıların büyük çoğunluğunu kızlar (%64,5) oluşturmaktadır ve bireylerin önemli bir kısmı çekirdek aile yapısına (%87,1) sahiptir. Eğitim düzeyine bakıldığında, lise öğrencilerinin oranı %63,4 ile daha yüksektir. Katılımcıların yarısından fazlası (%50,5) arkadaş ilişkilerini olumlu olarak değerlendirmiştir. Kişilik özellikleri açısından en sık bildirilen özellik girişkenliktir (%34,4). Katılımcıların yaş ortalaması $14,46 \pm 2,19$ 'dur.

Tanı dağılımına bakıldığında, en sık karşılaşılan tanı grubu Davranışsal ve Gelişimsel Bozukluklar (%38,7) olup, bunu izlemde olan hastalar (%23,6) ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları (%21,5) takip etmektedir. Obsesif Kompulsif Bozukluk (%9,68), Madde Kullanım Bozukluğu (%3,23) ve Bipolar Bozukluk (%3,23) ise daha düşük oranlarda gözlemlenmiştir.

Tablo 2. Sosyal Dışlanma, Öz şefkat ve Duygudurum Puan Ortalama Değerleri (N=93)

	Ort	Ss	Min.	Maks.	Kurtosis	Skewness
Sosyal Dışlanma Toplam	27.065	6.307	11.000	42.000	-0.349	0.001
Önemsensememe	11.645	3.151	5.000	22.000	0.479	0.231
Dışlanma	15.419	4.299	6.000	25.000	-0.756	0.154

Öz Şefkat Toplam	17.624	3.359	10.000	28.000	0.351	0.451
Duygudurum Toplam	10.570	6.804	0.000	26.000	-0.860	0.333

Tablo 2.'de, katılımcıların Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Sosyal Dışlanma Ölçeği toplam puan ortalaması 27.065 ± 6.307 olup, puanlar 11 ile 42 arasında değişmektedir. Bu ölçeğin alt boyutlarından önemsenmeme puan ortalaması 11.645 ± 3.151 , dışlanma puan ortalaması ise 15.419 ± 4.299 'dur. Öz şefkat puan ortalaması 17.624 ± 3.359 olup, puan aralığı 10 ile 28 arasında değişmektedir. Duygudurum puan ortalaması ise 10.570 ± 6.804 olup, en düşük 0 puan olmak üzere en yüksek 26 puan alınmıştır.

Tablo 3. Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum Puanları Arasında Korelasyon Analizi (N=93)

			Sosyal Dışlanma			Öz Şefkat Toplam	Duygudurum Toplam
			Sosyal Dışlanma Toplam	Önemsenmeme	Dışlanma		
Sosyal Dışlanma	Sosyal Dışlanma Toplam	r	1.000				
		p	0.000				
	Önemsenmeme	r	0.786**	1.000			
		p	0.000	0.000			
	Dışlanma	r	0.891**	0.420**	1.000		
		p	0.000	0.000	0.000		
Öz Şefkat Toplam		r	-0.044	0.040	-0.094	1.000	

	p	0.675	0.706	0.372	0.000	
Duygudurum Toplam	r	0.114	0.144	0.062	-0.038	1.000
	p	0.277	0.169	0.558	0.720	0.000

“Not.” $**<0,01$; Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 3.’de Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sosyal Dışlanma Toplam puanı ile Ölçeğin alt boyutları olan önemsenmeme ($r=0.786$, $p<0.01$) ve dışlanma ($r=0.891$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, önemsenmeme ile dışlanma arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.420$, $p<0.01$).

Öz şefkat toplam puanı ile sosyal dışlanma, önemsenmeme ve dışlanma puanları arasında negatif yönde fakat anlamlı olmayan ilişkiler saptanmıştır ($p>.05$). Aynı şekilde, duygudurum toplam puanı ile diğer değişkenler arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Bu bulgular, sosyal dışlanma alt boyutlarının birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, ancak öz şefkat ve duygudurum değişkenleri ile anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumu (N=93)

Demografik Özellikler	n	Sosyal			Özşefkat Toplam	Duygudurum Toplam
		Dışlanma Toplam	Önemsenmeme	Dışlanma		
Cinsiyet		Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS
Kız	60	27.60 $\pm$ 6.72	11.90 $\pm$ 3.06	15.70 $\pm$ 4.64	17.50 $\pm$ 3.28	12.48 $\pm$ 6.81
Erkek	33	26.09 $\pm$ 5.43	11.18 $\pm$ 3.31	14.91 $\pm$ 3.60	17.85 $\pm$ 3.54	7.09 $\pm$ 5.31
t=		1.105	1.052	0.847	-0.477	3.934

p=		0.272	0.295	0.365	0.635	0.000
Aile Yapısı		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Çekirdek Aile	81	27.28±6.19	11.64±2.98	15.64±4.33	17.67±3.21	10.42±6.80
Geniş Aile	12	25.58±7.18	11.67±4.29	13.92±3.94	17.33±4.42	11.58±7.03
t=		0.871	-0.025	1.302	0.319	-0.551
p=		0.386	0.980	0.196	0.750	0.583
Öğrenim Seviyesi		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İlkokul ve Ortaokul	34	27.38±6.38	12.62±3.67	14.76±4.08	17.56±3.71	9.29±6.60
Lise	59	26.88±6.31	11.08±2.69	15.80±4.41	17.66±3.17	11.31±6.86
t=		0.367	2.312	-1.116	-0.141	-1.379
p=		0.714	0.038	0.267	0.889	0.171
Arkadaş İlişkisi		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İyi	47	26.72±6.07	11.36±3.15	15.36±4.28	17.70±3.26	7.70±5.95
Orta	36	27.06±6.47	11.72±3.06	15.33±4.28	17.33±3.03	12.64±5.50
Kötü	10	28.70±7.23	12.70±3.56	16.00±4.85	18.30±4.95	16.60±8.60
F=		0.400	0.757	0.101	0.345	12.130
p=		0.672	0.472	0.904	0.709	0.000
PostHoc=						2>1, 3>1 (p<0.05)

Karakter		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Girişken	32	26.91±7.07	11.50±3.05	15.41±4.79	17.28±2.87	7.22±5.97
İçe Dönük	23	26.26±6.75	11.61±3.79	14.65±4.07	18.48±3.60	14.48±7.01
Utangaç	25	27.80±6.14	11.92±3.38	15.88±4.18	17.56±3.75	12.16±6.47
Dışa Dönük	13	27.46±3.80	11.54±1.66	15.92±3.90	17.08±3.35	8.85±4.62
F=		0.255	0.089	0.391	0.718	6.995
p=		0.857	0.966	0.759	0.544	0.000
PostHoc=						2>1, 3>1, 2>4 (p<0.05)
		r/p	r/p	r/p	r/p	r/p
Yaş		-0.111	-0.272**	0.037	0.009	0.220*
		0.290	0.008	0.725	0.931	0.034

“Not.” F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:LSD; *<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 4.’de, katılımcıların Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Cinsiyete göre yapılan analizde, duygudurum puanları açısından anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0.001). Kızların duygudurum puanı (12.48±6.81), erkeklere göre (7.09±5.31) daha yüksektir. Diğer değişkenlerde ise cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Aile yapısına göre yapılan karşılaştırmalarda, anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05). Öğrenim seviyesi değişkeni açısından sadece önemsenmeme puanında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0.038); ilkokul ve ortaokul düzeyindekilerin önemsenmeme puanı (12.62±3.67), lise düzeyindekilere göre (11.08±2.69) daha yüksektir.

Çocukların arkadaş ilişkisi algılarına göre yapılan karşılaştırmada yalnızca duygudurum puanları

anlamli olarak farklılaşmıştır ($p<0.001$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre, arkadaş ilişkisi “orta” ve “kötü” olan katılımcıların duygudurum puanları, “iyi” olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Çocukların kendi ifadeleriyle tanımladıkları karakter özelliklerine göre duygudurum puanları anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($p<0.001$). Post-hoc analize göre içe dönük ve utangaç bireylerin duygudurum puanları, girişken bireylere göre daha yüksektir. Ayrıca içe dönük bireylerin puanı dışa dönük bireylerden de anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer puan türlerinde karaktere göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Yaş değişkeni ile yapılan Pearson korelasyon analizine göre, yaş ile önemsenmeme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-0.272$, $p<0.01$) ve yaş ile duygudurum arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=0.220$, $p<0.05$) bulunmuştur. Yaş arttıkça önemsenmeme puanı azalmakta, duygudurum puanı ise artmaktadır. Diğer değişkenlerle yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, çocuk ve ergen ruh sağlığı psikiyatri polikliniğine başvuran bireylerde sosyal dışlanma (ostrasizm) düzeyleri ile öz şefkat ve duygudurum arasındaki ilişkiler incelenmiş; söz konusu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda elde edilen sonuçlar yorumlanmış ve ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Çocukların Sosyal Dışlanmaya (Ostrasizm) Maruz Kalma Düzeyleri

Bu çalışmanın bulguları, çocukların sosyal dışlanma deneyimlerinin ruh sağlığı üzerinde anlamlı ve olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler, çocukların sosyal dışlanmaya (ostrasizm) maruz kalma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde literatürde de sosyal dışlanmanın çocuklarda ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri vurgulanmaktadır (Işık & Çelik, 2020; Gamlı vd., 2024; Özmaya & Erkoç, 2024; Filia vd., 2025). Sosyal dışlanma; bireyin, ait olduğu grup tarafından bilinçli bir şekilde sosyal etkileşimlerden dışlanması ya da iletişim ağının dışında bırakılması olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2021). Özellikle çocukluk döneminde yaşanan dışlanma deneyimi sonrasında bireylerde kimlik gelişimi ve toplumsal kabul duygusu olumsuz etkilenmektedir. Psikiyatrik tanı almış ya da tedavi görmekte olan çocukların dışlanma deneyimlerinden daha olumsuz bir şekilde etkilenebilecekleri düşünülmektedir. Nitekim Gamlı ve arkadaşları (2024), madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik sürecinde olan ergenlerle yürüttükleri çalışmada, bu grubun sosyal dışlanma düzeylerinin yüksek olduğunu ve buna bağlı olarak toplumsal aidiyet duygularının zayıf, gelecek beklentilerinin ise belirsiz olduğunu saptamışlardır. Bu tür deneyimlerin yalnızca psikiyatrik başvuru davranışlarını değil, sosyal kimlik gelişimlerini de ciddi biçimde sekteye uğrattığı görülmektedir. Sosyal kimlik kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde; bireyin benlik algısını, ait olduğu gruplarla olan ilişkileri üzerinden inşa ettiği, grubun değerleri ve normlarıyla özdeşleştiği kabul edilmektedir. Benzer şekilde Kavaklı (2019), sosyal dışlanmanın benlik değeri, aidiyet hissi ve yalnızlık algısı üzerinde önemli etkiler yarattığını belirtmektedir. Bu doğrultuda çalışmamıza

katılan çocukların, aidiyet hissinden yoksun oldukları ve bunun sosyal benlik algılarını zedelediği düşünülmektedir.

Sosyal kimlik gelişimi üzerinde dışlanmanın etkilerini inceleyen güncel araştırmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Nitekim Gönül ve arkadaşları (2024), sosyal dışlanmanın ergenlerin sosyal kimlik gelişimini zedelediğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, dışlanmaya maruz kalan gençlerin kendilerini toplumsal yapıda yetersiz ve değersiz hissettikleri, buna bağlı olarak aidiyet duygularının zayıfladığı saptanmıştır. Özellikle düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlerin, dışlanma deneyimleri sonrasında sosyal çevreye katılım motivasyonlarının azaldığı ve kimlik oluşum süreçlerinde belirsizlik yaşadıkları rapor edilmiştir. Bu bulgular, psikiyatri hemşireliği bağlamında değerlendirildiğinde, ergenlere yönelik destekleyici ve kapsayıcı müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Avustralya’da 15-19 yaş grubundaki ergenleri kapsayan geniş ölçekli çalışmada, sosyal dışlanma yaşayan bireylerin önemli bir kısmında geleceğe yönelik umut düzeyinin azaldığı, genel iyilik hâlinin düştüğü ve sosyal ilişkilerden kaçınma eğiliminin arttığı belirlenmiştir (Filia vd., 2025).

Psikiyatri polikliniğine başvuran çocuklarda bu tür deneyimlerin, sadece psikolojik belirtilerle değil, aynı zamanda sosyal işlevsellik kaybıyla da karşı karşıya kaldıkları gözlemlenmiştir. Bu bireylerde yalnızca içsel dünyaları değil, sosyal etkileşim alanlarını da daraltmakta, bu da onları sosyal destek sistemlerinden yoksun bırakmaktadır. Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada ise, sosyal dışlanmanın ergenlerin stres düzeylerini artırdığı, akademik öz yeterliklerini azalttığı ve okul memnuniyetlerini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır (Karcı & Balcı-Çelik, 2024). Bu değişkenlerin tümü, bireyin bir gruba aidiyet hissetmesiyle doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sosyal kimliğin yeterince gelişmemesi, bireyi toplumdan ve gelecekteki sosyal rollerinden uzaklaştırmakta, yalnızlığı olağanlaştırmaktadır.

Psikiyatri hemşireliği açısından sosyal dışlanma (ostrasizm), çocuk hastaların zihinsel dünyasında yalnızca geçmişte yaşanmış bir olay olarak kalmayıp, zamanla içselleştirilerek yeniden üretilen kalıcı bir anlatıya dönüşebilmektedir. Özellikle bu yaş grubundaki çocuklar, dışlanma deneyimlerini uzun süre taşıyabilmekte ve bu durum sosyal ortamlara katılım motivasyonlarını, güven geliştirme becerilerini ve tedavi sürecine uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin; Thompson ve arkadaşları (2022), çocukluk döneminde yaşanan sosyal izolasyonun ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerindeki psikolojik ve sosyal sonuçlarını incelediğinde

çocuklukta sosyal izolasyon yaşayan bireylerin, 18 yaşında daha yüksek düzeyde yalnızlık, düşük iş iyimserliği ve düşük fiziksel aktivite gibi olumsuz sonuçlarla karşılaştıldığını göstermiştir. Bu bulgular, sosyal dışlanmanın bireyin uzun vadeli psikolojik ve sosyal gelişimi üzerinde kalıcı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Satıcı'nın (2020) Türkiye'de 328 ergenle gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal dışlanmanın ruhsal iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğu; bu etkinin ortaya çıkmasında stres, akademik öz-yeterlik ve okul memnuniyetinin rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, dışlanma deneyimlerinin bireyin kendilik algısı ve sosyal aidiyet duygusu üzerinde uzun süreli ve kalıcı etkiler bırakabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, klinik görüşmelerde yalnızca semptom odaklı değerlendirmelerle sınırlı kalmamalı; bireyin sosyal öyküsü, aidiyet deneyimleri ve dışlanmayla baş etme stratejilerini de dikkate alınarak bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. Zira bazı çocukların, hiçbir zaman bir gruba ya da yere ait hissetmemiş olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu aidiyetsizlik duygusunun tedavi sürecinde terapötik ilişki, hekime ve hemşireye duyulan güven üzerinde belirleyici etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada Sosyal Dışlanma Ölçeğinin “dışlanma” ve “önemsenmeme” alt boyutları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, dışlanma ve önemsenmeme yaşantılarının her bireyde eş zamanlı ya da aynı yoğunlukta ortaya çıkmayabileceğine ancak birinin diğerini destekleyici veya tetikleyici olabileceğine işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, birey açıkça dışlanma yaşamasa bile, yeterince önemsenmediği ya da değer görmediği duygusu psikososyal etkiler yaratabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde, bireyin grup içindeki konumunu belirleyen unsurlar arasında yalnızca kabul edilmek değil, aynı zamanda değer görmek de önemli bir yer tutmaktadır. Nitekim Knowles ve Dean (2018) çalışması, sosyal gruplarda görünmez olma ya da göz ardı edilme durumlarının yalnızlık ve sosyal bağlantısızlık duygularını arttırdığını göstermektedir.

Bu bağlamda, psikiyatri hemşireliği uygulamalarında yalnızca doğrudan dışlanma değil, önemsenmeme, görünmezden gelinme ve sosyal görünmezlik gibi daha örtük dışlanma biçimlerinin de dikkate alınması, ruhsal destek süreçlerinin bütüncül yürütülmesi açısından önem taşımaktadır. Zhang ve arkadaşları (2024) çalışması bu durumla paralellik göstermektedir. Araştırmada, sosyal dışlanmanın iki alt boyutu olan "görmezden gelinme" ve "reddedilme" ile bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ilişkililik) arasındaki karşılıklı ilişkiler

incelenmiştir. Bulgular, sosyal dışlanma deneyimlerinin temel ihtiyaçların karşılanmasını olumsuz etkilediğini ve bu ihtiyaçların karşılanmamasının da sosyal dışlanma hissini artırdığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu tür sosyal kırılmaların erken dönemde tespiti ve müdahalesinin, bireyin psikolojik iyilik halinin desteklenmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

5.2. Sosyal Dışlanmanın (Ostrasizm) Öz Şefkat ve Duyguduruma Etkisinin Tartışılması

Araştırma bulguları, sosyal dışlanma yaşayan çocukların öz şefkat toplam puanı ile sosyal dışlanma, önemsenmeme ve dışlanma alt boyutları arasında negatif yönde, ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Bu sonuç, çocuklarda sosyal dışlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkinin daha derinlemesine ve boylamsal çalışmalarla incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Ayrıca, bu çalışma psikiyatri hemşireliği alanında sosyal dışlanma ile öz şefkat ilişkisini ele alan literatürdeki nadir örneklerden biri olup, ileride yapılacak araştırmalarda konunun farklı boyutlarının da değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Elde edilen bulgularda anlamlı bir ilişki tespit edilememesinin olası nedenlerinden biri, arasında çocukların öz şefkat becerilerinin henüz gelişim aşamasında olmasıdır. Bu gelişimsel özellik, bireylerin sosyal dışlanmayı olumsuz algılasalar da duygusal tepkilerinin ve baş etme mekanizmalarının farklı şekillerde yaşamlarına yansıtabilecek olmalarıdır. Neff'e (2023) göre öz şefkat, bireyin zorlayıcı duygular karşısında kendisine karşı anlayışlı, destekleyici ve yargılayıcı bir tutum geliştirmesidir. Ancak bu beceri, özellikle çocukluk döneminde aile gibi dış etkenlerden desteklenerek gelişmektedir (Aulia & Fitrani, 2024). Dolayısıyla sosyal dışlanmaya maruz kalan çocukların dış destek mekanizmalarının devreye girmesiyle öz şefkat becerilerini korumuş olabilecekleri düşünülmektedir.

Bununla birlikte, sosyal dışlanmanın öz şefkat üzerindeki etkisinin tam değerlendirilebilmesi için sürecin zamana yayılmış şekilde incelenmesinin gerektiği düşünülmektedir. Bu görüşü destekleyen bir meta-analiz çalışmasında, 10-19 yaşlarını kapsayan çocukların öz şefkat ile psikolojik sıkıntı arasında anlamlı fakat ters yönlü bir ilişki saptanmıştır (Marsh, Chan & MacBeth, 2018). Ancak, aynı meta-analizde yer alan bazı bireysel çalışmalarda, öz şefkat ile depresyon veya anksiyete arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuçlar dikkate alındığında; yaş grubu, bireylerin

gelişimsel düzeyi ve verilerin toplandığı zamanlama gibi değişkenlerin etkili olabileceği rapor edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, öz şefkat ile psikolojik değişkenler arasında karmaşık ilişki olduğu görülmektedir. Örneğin, Anderrson ve arkadaşları (2025), üniversite öğrencilerinde yapılan şefkat temalı zihin programı sonrasında gruplar arasında kaygı, stres ve öz-şefkat düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, Zahra ve arkadaşları (2024), 12-19 yaş arası ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, öz şefkat düzeyleri ile intihar dışı kendi kendine zarar verme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir. Buna karşın Müller vd. (2025), depresyon tanısı alan hastalara uyguladıkları doğa temelli programlar sonrasında öz-şefkat ve duygu durumundaki iyileşmeye dikkat çekmiş; ancak depresyon ve farkındalık değişkenlerinde anlamlı değişim görülmemiştir. Öte yandan Njogu ve arkadaşları (2023), 10 haftalık bir öz şefkat eğitimi sonrasında katılımcıların kaygı ve depresyon düzeylerinde anlamlı biçimde azaldığını, öz şefkat puanlarının ise arttığını bildirmiştir. Gill, Watson, Williams ve Chan (2018), öz şefkat ile sosyal kaygı değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur.

Tüm bu ve benzeri araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, araştırmaların tasarım farklılıkları, ölçüm zamanlaması ve örneklem özelliklerinin sonuçlar üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kültürel faktörler de bu farklılıkların açıklanmasında önemli bir değişkendir. Polikliniğe başvuran çocukların İstanbul'da yaşamalarına rağmen farklı kültürle büyümüş olabilecekleri düşünülmektedir. Örneğin, Montero-Marin ve arkadaşları (2018), öz şefkat değerinin kültürel değerlere ve onun etkilerine göre değişebileceğini savunmuştur. Ayrıca, müdahale süresi öz şefkat düzeylerinin farklılaşmasında kritik bir rol oynamaktadır. Nadeau, Caporale-Berkowitz ve Rochlen (2021), çevrimiçi 10 haftalık bir programa katılan kadınlarda öz şefkat düzeylerinin anlamlı biçimde arttığını gözlemlemiştir.

Sonuç olarak; teorik açıdan öz şefkat, sosyal reddedilme sonrası bilişsel çarpıtmaları azaltarak kişiye duygusal destek sağlamaktadır; fakat pratikte sosyal dışlanma aidiyet ve kimlik hissine yönelik dışsal bir tehdit oluşturmaktadır. Bu nedenle, öz şefkatin etkisinin gelişimsel ve kültürel faktörlerle birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, sosyal dışlanma ile duygudurum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, sosyal dışlanmanın duygudurum üzerindeki etkisini inceleyen bazı literatür sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Örneğin; Roybal ve arkadaşları (2022), bipolar

bozukluğu olan ve sağlıklı ergenler arasında sosyal dışlanma sonrası yaşanan rahatsızlık düzeylerini karşılaştırmış ancak duygudurum açısından iki grup arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Benzer şekilde, Latina ve arkadaşları (2023), duygusal düzenleme güçlüğü yaşayan ve herhangi bir klinik tanısı bulunmayan ergen bireylere dışlanma deneyimi yaşatıldıktan sonra pozitif duygudurum düzeylerinde, iki grup arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, çalışmalarda sosyal dışlanmanın beklendiği gibi duygudurum üzerinde güçlü bir etki yaratmadığını göstermektedir (Latina vd., 2023). Ayrıca, duygudurumun oldukça değişken, çok boyutlu ve dalgalanma eğilimi gösteren bir psikolojik değişken olması, ölçümlerde tutarlı ve tam ilişkiler elde etmeyi zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, sosyal dışlanma ile duygudurum arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı ve uzun dönemli çalışmalarda incelenmesi gerekmektedir.

Arslan (2018), 11-19 yaş arası çocuklarla gerçekleştirdiği çalışmada, okul temelli sosyal dışlanmanın duygusal iyi oluş ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiş ve sosyal dışlanmanın duygudurum üzerindeki etkilerinin bireysel faktörlere göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle; sosyal dışlanma ve duygudurum arasındaki ilişkinin her zaman anlamlı düzeyde gözlemlenmemesi, bireysel duygu düzenleme becerileri, çevresel destekler gibi çeşitli değişkenlere bağlı olabileceğini göstermektedir.

Çalışmaya katılan çocuklardan, son iki haftada yaşadıkları duygudurum düzeylerini göz önünde bulundurarak anket sorularını yanıtlamaları istenmiştir. Sosyal dışlanma ile duygudurum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasının bir diğer nedeni ise ölçüm aracının zamanlaması olabilir. Zira duygudurum; bağlamsal koşullar ve çevresel etkenlerden yoğun biçimde etkilenmektedir. Oysa sosyal dışlanmaya maruz kalma, genellikle uzun süreli ve tekrar eden bir deneyimdir. Bu durumu destekleyen Fuhrmann, Casey, Speekenbrink ve Blakemore (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada, katılımcıların görev sonrasında duygudurumlarını değerlendirirken yaşadıkları anlık tepkileri tam olarak yansıtmadıkları öne sürülmüştür. Ayrıca, çocukların duygularını tanımlama, ifade etme ve raporlama becerilerinin erişkinlere göre daha sınırlı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, sosyal dışlanma gibi toplumsal ve kişilerarası bir deneyim ile duygudurum gibi bireysel bir değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, çeşitli etkenler çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu durumun, çocukların gelişimsel düzeylerindeki farklılıklar, ölçümün yapıldığı zaman dilimi ile duygularını tanıma ve ifade etme biçimlerindeki bireysel ayrışmalar gibi çok boyutlu faktörlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Sosyal Dışlanma, Öz Şefkat ve Duygudurum Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, duygudurum puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($p<0.001$). Elde edilen verilere göre, kızların duygudurum puanları erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, olumsuz duygudurumun kızlarda daha yüksek yaşandığını ve negatif duygularla baş etmede cinsiyet farklılıklarının olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, yaş değişkeni analizinde, çocukların yaşı ile duygudurum puanlarının anlamlı düzeyde arttığı ve aralarında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Bu bulgular, literatürdeki çalışmalarla da uyumludur. Örneğin; Marques ve arkadaşları (2018), negatif duygudurum ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkide cinsiyetin etkisini araştırdıkları çalışmada, kadınların erkeklere göre daha fazla negatif duygudurum yaşadıklarını ve buna bağlı olarak daha fazla yeme bozukluğu yaşadıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Sanchis-Sanchis, Grau, Moliner ve Morales-Murillo (2020), duygu düzenlemenin yaş ve cinsiyete göre farklılıklarını araştırdığı çalışmada, kız çocuklarının erkek çocuklara oranla daha yüksek düzeyde ruminasyon (sürekli düşünme), duygusal ifade ve sosyal destek arayışı içinde olduklarını ortaya koymuştur. Bu çalışmada ayrıca yaş ilerledikçe özellikle kızlarda olumsuz duygulara karşı hassasiyetin arttığı gözlemlenmiştir.

Esteban-Gonzalo ve arkadaşları (2020), kız çocuklarının hem olumlu hem de olumsuz duygudurum puanlarının, erkek çocuklara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ve bu bulguların 12 yaşından sonra daha da belirgin hale geldiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Akça ve arkadaşları (2018), kız çocuklarının depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygudurum bozukluklarına erkek çocuklara göre daha yatkın oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca Wang ve arkadaşları (2024), ergenlik döneminde özellikle 16 yaş civarında negatif duygudurumun zirve yaptığı ve bu durumun yaşla ilişkili gelişimsel bir eğilimi yansıttığını ortaya koymuştur.

Araştırma bulgularında cinsiyet değişkenine göre sosyal dışlanma ve öz şefkat puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Literatürde, sosyal dışlanma ve öz şefkat etkilerinde karmaşık sonuçlar olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada erkek ve kız çocukların sosyal dışlanmadan benzer düzeyde etkilendiklerini fakat gizli ve sözlü yapılmayan dışlanma biçimlerine karşı kızların daha fazla savunmasız oldukları gözlemlenmiştir (González-Delgado vd. 2024). Özmaya ve Erkoç (2024) ise erkeklerin sosyal dışlanmaya kızlara oranla daha fazla maruz kaldığı

saptanırken, yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Mevcut araştırmada da genel sosyal dışlanma puanında cinsiyet farkı gözlenmemekle birlikte, sosyal dışlanmanın alt boyutlarından “önemsenmeme” puanında yaşa göre negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır ($r=-0.272$, $p<0.01$). Gürlü ve Demirli’nin (2017) çalışmasında da benzer şekilde, ergenlerde sosyal dışlanma düzeyinin cinsiyete göre değil; yaşa göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Öz şefkat düzeyi açısından değerlendirildiğinde, Yarnell ve arkadaşları (2019), erkeklerin kadınlara oranla daha fazla öz şefkate sahip olduğunu ileri sürerken; Ferrari ve arkadaşları (2022), kız ergenlerin hem daha fazla öz şefkat hem de daha iyi öz eleştiri düzeylerine sahip olduklarını tespit etmiştir. Buna karşın, çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre öz şefkat düzeyinde fark saptanmamıştır. Bu durumun kültürel faktörler ve örneklem farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Psikiyatri hemşireliği açısından değerlendirildiğinde, cinsiyete bağlı farklılıkların sınırlı düzeyde olması, her iki cinsiyetin de psikososyal gereksinimlerine eşit düzeyde dikkat gösterilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Aile yapısı açısından yapılan analizlerde, sosyal dışlanma, öz şefkat ve duygudurum değişkenlerinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu durum, aile yapısından ziyade aile içi ilişkilerin niteliğini öne plana çıkarmaktadır. Nitekim Özyürek (2020), aile içi etkileşimi güçlendirmeye yönelik yapılandırılmış programların, ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde artırdığını vurgularken; Kaufmann, Ciarrochi, Yap ve Fraser (2023), ergenlerde öz şefkat düzeyinin aile yapısı ile anlamlı bir fark yaratmadığını fakat destekleyici ebeveynlikle öz şefkat düzeyinin pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ifade etmiştir.

Öğrenim seviyelerine göre yapılan değerlendirmelerde, yalnızca “önemsenmeme” puanları anlamlı olarak farklılaşmıştır ($p=0.038$). Buna göre, ilkökul ve ortaokul düzeylerindeki bireylerin önemsenmeme puanları, lise düzeyindeki bireylere göre daha yüksektir. Bu sonuç, daha küçük yaş gruplarının sosyal ilişkilerde kendilerini daha fazla “önemsiz” veya “değersiz” hissetmeye daha yatkın olduklarını göstermektedir. Gönül, Şahin-Acar ve Killen (2023) tarafından yürütülen çalışmada, 8–10 yaş grubundaki çocukların sosyal dışlanmayı ergenlere (14-16 yaş) kıyasla daha duygusal biçimde algıladıkları saptanmıştır. Ergenlik döneminin ilerlemesiyle birlikte akran ilişkilerinin artması ve sosyal destek kaynaklarının çeşitlenmesi, bu farkın nedenini açıklayabilmektedir (Blum, Lai, Martinez & Jessee, 2022). Bu bağlamda, araştırmaya katılan

çocukların, akran ilişkilerinde yaşadıkları küçük çatışmaları tehdit olarak algılayıp sosyal dışlanma hissiyatını, ergen bireylere göre daha yoğun deneyimlemiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Çocukların arkadaşlık ilişkilerini kendi tanımlamalarına göre değerlendirildiğinde, çocukların duygudurum puanları ile arkadaş ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.001$): Arkadaş ilişkileri “orta ve kötü” olarak tanımlanan bireylerin duygudurum puanları, arkadaş ilişkisi “iyi” tanımlanan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle sosyal bağlantıları zayıf olan çocukların negatif duygudurum yaşama olasılıkları daha fazla olmaktadır. Literatürle karşılaştırıldığında akran ilişkilerinin ergen bireylerdeki depresif semptomlarının şiddetini azalttığını ortaya koyarken (Adedeji vd., 2022); düşük akran ilişkilerinin ergenlerde depresif belirtileri arttırdığı yönündeki bulgularla da örtüşmektedir (Letkiewicz, Li, Hoffman & Shankman, 2023). Bu bağlamda yapılan meta analiz çalışmasında arkadaşlık temelli müdahalelerin, ergen bireylerde yalnızlık hissini azaltma ve depresif belirtileri hafifletmede etkileri olduğu görülmüştür (Manchanda, Stein & Fazel, 2023). Aynı şekilde Šutić, van Roekel ve Novak (2025), olumlu arkadaş ilişkileri kuran lise öğrencilerinde, kısa vadede pozitif duygularının arttığını gözlemlerken, olumsuz arkadaşlık deneyimi yaşayanların ise negatif duygularının tetiklendiği bulunmuştur. Psikiyatri hemşireliği açısından incelendiğinde; Roach ve arkadaşları (2021) yürüttüğü çalışmada, ruhsal sorunlar yaşayan ergenlerde, arkadaşları tarafından sağlanan destek süreçleri incelenmiştir. Bulgular, destek olan sağlıklı ergenlerin de bu süreçte duygusal olarak zorlandıklarını ve kendi psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilendiğini ortaya konmuştur. Bu durum, akran desteğinin çift yönlü bir etkisi olabileceğini de göstermektedir.

Çocukların kendi ifadeleriyle tanımladıkları karakter özelliklerine göre değerlendirildiğinde, içedönük ve utangaç bireylerin duygudurum puanları, dışadönük ve girişken bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0.001$). Bu bulgu, içedönük ve utangaç karakter özelliğine sahip bireylerin depresif belirtilere daha yatkın olduğunu göstermektedir. Örneğin, Yu ve Hu (2022), dışadönük olan üniversite öğrencilerinde depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Stone vd. (2025), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada içe dönüklüğün tüm psikolojik iyi oluş göstergeleriyle negatif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, Çin’de yürütülen geniş ölçekli çalışmada, dışadönüklük ile depresyon arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Cai vd., 2024).

Tanı dağılımlarına göre incelendiğinde, psikiyatri polikliniğine başvuran çocukların farklı psikiyatrik tanılar taşıyor olmasının elde edilen bulguların çeşitlenmesine ve bazı değişkenler arasında anlamlı fark ya da ilişki görülmemesine neden olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, Beaton, Sirois ve Milne (2022), düşük öz şefkatin DEHB'li yetişkinlerde DEHB'siz yetişkinlere kıyasla daha zayıf ruh sağlığına sahip olduğunu tespit etmiştir. Gürsoy ve Akkoyun'un (2023) çalışmasına göre, anksiyete bozukluğu olan bireylerin depresyon tanısı alan bireylere oranla daha yüksek öz şefkat düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum; anksiyete bozukluklarında öz şefkatin koruyucu bir etki yarattığını göstermektedir. Psikiyatri hemşireliği açısından bu çeşitlilik; sosyal dışlanma, öz şefkat ve duygudurumunun yalnızca tanı bazlı değil bireysel, çevresel ve gelişimsel faktörlerle birlikte ele alınmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular ışığında psikiyatri hemşireleri; çocukların kişilik özelliklerine dikkat ederek özellikle içedönük, çekingen ve utangaç çocukların psikososyal açıdan daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu bilerek hareket etmelidir. Bu bireylerin sosyal etkileşim içinde daha az bulunmalarının bir sonucu olarak sosyal destek eksikliği ön plana çıkmakta olup bu durumun depresyon riskini artırabileceği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda sosyal etkileşim kurmakta zorluk yaşayan çocukları erken dönemde tanıyarak psikososyal destek programları uygulanmalı, çocuklara bütüncül tedavi yaklaşımı sergilenmelidir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, psikiyatri polikliniğine başvuran çocuklarda sosyal dışlanmanın öz şefkat ve duygudurum düzeyleri üzerindeki etkilerinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu görülmektedir. Bu nedenle, özellikle çocukluk döneminde yaşanan sosyal dışlanmanın uzun vadeli ruh sağlığı sonuçlarını önlemek amacıyla hem bireysel hem de sistem düzeyinde çeşitli önlemler alınması gerekmektedir.

İlk olarak, sosyal dışlanmaya maruz kalan ya da bu risk grubunda yer alan çocukların erken dönemde tanılanması büyük önem taşımaktadır. Psikiyatri hemşireleri, bu çocukları tanımlamakla kalmayıp, onların bireysel özelliklerini dikkate alarak bütüncül bir bakım yaklaşımı benimsemelidir. Bu bağlamda özellikle içe dönük, utangaç ve sosyal desteği sınırlı çocuklar duygudurum açısından risk grubunda değerlendirilerek düzenli izleme alınmalıdır.

Çalışmada öz şefkat düzeyleri ile sosyal dışlanma arasında negatif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki saptanmış olsa da bu ilişkinin zaman içinde nasıl şekillendiğini görebilmek için boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda öz şefkat, öz saygı, duygusal farkındalık ve psikolojik dayanıklılık gibi bireysel koruyucu faktörler de dikkate alınmalı, bu değişkenlerin sosyal dışlanmanın etkilerini nasıl modüle ettiği araştırılmalıdır.

Psikiyatri hemşireleri öz şefkati destekleyen bireysel görüşmeler ve grup temelli psikoeğitim programları düzenleyerek çocukların duygusal farkındalıklarını ve baş etme becerilerini geliştirmeye katkı sağlayabilir. Bu süreçte çevresel destek sistemlerinin güçlendirilmesi amacıyla aileler de sürece dâhil edilmeli; ebeveynlere yönelik bilgilendirme ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır.

Çalışmada cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, arkadaşlık ilişkisi algıları ve karakter özellikleri gibi demografik ve bireysel faktörlerin sosyal dışlanma ve duygudurum düzeylerini anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda, ruh sağlığı hizmetlerinde çocukların yalnızca

linik belirtileriyle değil, aynı zamanda sosyal ilişkileri, kişilik özellikleri ve çevresel koşullarıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Okul çağındaki çocuklarda sosyal dışlanmanın etkilerini azaltmak ve duygusal iyi oluşu desteklemek amacıyla psikiyatri hemşirelerinin okul temelli ruh sağlığı uygulamalarında da aktif rol alması önerilmektedir. Öğretmenler ve psikolojik danışmanlarla iş birliği içinde yürütülecek tarama ve müdahale programları, risk altındaki çocukların erken dönemde desteklenmesini sağlayacaktır.

Sonuç olarak, psikiyatri hemşireleri sosyal dışlanmanın çocuklar üzerindeki etkilerini azaltmak ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerini yaygınlaştırmak adına önemli bir role sahiptir. Bu bağlamda, hemşirelerin çocuklara yönelik uygulamalarda duygusal farkındalık, öz şefkat ve sosyal destek gibi koruyucu psikolojik faktörleri temel alan bakım modelleri geliştirmesi ve uygulaması önerilmektedir. Ayrıca, bu konuda yapılacak araştırmaların örneklem çeşitliliği artırılarak, bulguların daha geniş bir popölasyona genellenebilirliği desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Adedeji A, Otto C, Kaman A, Reiss F, Devine J and Ravens-Sieberer U (2022) Peer Relationships and Depressive Symptoms Among Adolescents: Results From the German BELLA Study. *Front. Psychol.* 12:767922. doi: 10.3389/fpsyg.2021.767922
2. Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
3. Akın, A., Uysal, R. ve Akın, Ü. (2016). Ergenler İçin Ostrasizm (Sosyal Dışlanma) Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 895-904.
4. Alexander, R., Aragón, O. R., Bookwala, J., Cherbuin, N., Gatt, J. M., Kahrilas, I. J., Kästner, N., Lawrence, A., Lowe, L., Morrison, R. G., Mueller, S. C., Nusslock, R., Papadelis, C., Polnaszek, K. L., Helene Richter, S., Sifton, R. L., & Styliadis, C. (2021). The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 121, 220–249. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.12.002>
5. Andersson, C., Støre, S. J., Säldebjer, H., Gunnarsson, M., Bergsten, K. L., & Osika, W. (2025). Compassionate mind training for university students - A randomized controlled trial. *Acta psychologica*, 252, 104678. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104678>
6. Arslan, G. (2018). School-based social exclusion, affective wellbeing, and mental health problems in adolescents: A study of mediator and moderator role of academic self-regulation. *Child indicators research*, 11(3), 963-980.
7. Arslan, G. (2021). Okul bağlamında sosyal dışlanma: akademik öz-kavram, sosyal davranış ve ergenlerin davranış sorunları. *Eğitim ve Gelişim Psikoloğu*, 38(1), 24–35. <https://doi.org/10.1080/20590776.2020.1834830>
8. Aslan, I. H., Dorey, L., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2024). Emotion regulation across psychiatric disorders. *CNS spectrums*, 29(3), 215–220. <https://doi.org/10.1017/S1092852924000270>

9. Aulia, A. I., & Fitriani, Y. (2024). The relationship between perceived social support and self-compassion in student. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 3(5), 352–358. <https://doi.org/10.54543/kesans.v3i5.272>
10. Ayduk O, Gyurak A, Luerssen A. Individual differences in the rejection-aggression link in the hot sauce paradigm: the case of rejection sensitivity. *J Exp Soc Psychol*. 2008;44(3):775–782. doi: 10.1016/j.jesp.2007.07.004.
11. Ayhan, C. H., Uluman, Ö., & Buzlu, S. (2022). Çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını koruma ve geliştirmede önemli bir güç: hemşireler. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 8(2), 87-96.
12. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497–529.
13. Beaton, D. M., Sirois, F., & Milne, E. (2022). The role of self-compassion in the mental health of adults with ADHD. *Journal of clinical psychology*, 78(12), 2497–2512. <https://doi.org/10.1002/jclp.23354>
14. Blum RW, Lai J, Martinez M, Jessee C. Adolescent connectedness: cornerstone for health and wellbeing. *BMJ*. 2022 Oct 27;379:e069213. doi: 10.1136/bmj-2021-069213. PMID: 36302526; PMCID: PMC9600165.
15. 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.
16. Boyd-Ritsher J, Otilingam PG, Grajales M. Internalized stigma of mental illness: psychometric properties of a new measure. *Psychiatric Research* 2003;121:31-49.
17. Brinker V, Dewald-Kaufmann J, Padberg F, Reinhard MA. Aggressive intentions after social exclusion and their association with loneliness. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2023 Aug;273(5):1023-1028. doi: 10.1007/s00406-022-01503-8. Epub 2022 Oct 29. PMID: 36307589; PMCID: PMC10359371
18. Bulut, S. (2023). Diyarbakır'daki lise öğrencilerinde sosyal dışlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. [Tez/araştırma makalesi].
19. Büyükcebeci, A., & Deniz, M. (2017). Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Öznel İyi Oluş: Empatik Eğilimin Aracılık Rolü. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(3).

20. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66, 733-767. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015240>
21. Cai H, Song H, Yang Y, Xiao Z, Zhang X, Jiang F, Liu H, Tang YL. Big-five personality traits and depression: chain mediation of self-efficacy and walking. *Front Psychiatry*. 2024 Nov 29;15:1460888. doi: 10.3389/fpsy.2024.1460888. PMID: 39676915; PMCID: PMC11638208.
22. Can, N., Mançe Çalışır, Ö., Emir Öksüz, E., & Yalçın, S. (2024). Psychometric properties of the Turkish version of the short mood and feelings questionnaire-child self-report. *International Journal for the Advancement of Counselling* <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09544-5>
23. Cené, C. W., Beckie, T. M., Sims, M., Suglia, S. F., Aggarwal, B., Moise, N., Jiménez, M. C., Gaye, B., McCullough, L. D., & American Heart Association Social Determinants of Health Committee of the Council on Epidemiology and Prevention and Council on Quality of Care and Outcomes Research; Prevention Science Committee of the Council on Epidemiology and Prevention and Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; and Stroke Council. (2022). Effects of objective and perceived social isolation on cardiovascular and brain health: A scientific statement from the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association*, 11(16), e026493. <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.026493>
24. Cheek, S. M., Goldston, D. B., Erkanli, A., Massing-Schaffer, M., & Liu, R. T. (2020). Social rejection and suicidal ideation and attempts among adolescents following hospitalization: A prospective study. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 48, 123-133.
- Beerli, A., & Lev-Wiesel, R. (2012). Social rejection by peers: A risk factor for psychological distress. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 216-221.
25. Clark, J. E., Watson, S., & Friston, K. J. (2018). What is mood? A computational perspective. *Psychological medicine*, 48(14), 2277–2284. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000430>

26. Coe, S., García, M. I., Prieto, F., & Medina, F. (2022). The role of interpersonal emotional regulation on maternal mental health. *Journal of reproductive and infant psychology*, 40(1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1825657>
27. Cornwell, EY ve Waite, LJ (2009). Sosyal Kopukluk, Algılanan İzolasyon ve Yaşlı Yetişkinler Arasında Sağlık. *Sağlık ve Sosyal Davranış Dergisi*, 50 (1), 31-48. <https://doi.org/10.1177/002214650905000103>
28. Crowell, J. A. (2021). Development of emotion regulation in typically developing children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 30(3), 467-474.
29. Çiftci, A. (2023). Ergenlik Dönemi ve Aile İlişkilerinin Benlik Algısı ve Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkileri: Türkiye'deki Araştırmaların İncelenmesi.
30. Datta, S., Suryadevara, U., & Cheong, J. (2021). Mood Disorders. *Continuum (Minneapolis, Minn.)*, 27(6), 1712–1737. <https://doi.org/10.1212/CON.0000000000001051>
31. Deniz, M.E., Satıcı, S.A., Doenyas, C. et al. Self-Compassion Scale for Youth: Turkish Adaptation and Exploration of the Relationship with Resilience, Depression, and Well-being. *Child Ind Res* 15, 1255–1267 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09915-7>
32. Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş., & İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Davranışsal Bilimler Dergisi*, 3(2), 123-135
33. Duran Mucuk, M. ve Şahin, ES (2025). Göreceli yoksunluk, sosyal dışlanma ile ergenlik depresyonu arasındaki ilişkiyi aracılık eder. *Okullarda Psikoloji. İleri çevrimiçi yayın*. <https://doi.org/10.1002/pits.23447>
34. Efe, Y. S., Özbey, H., Caner, N., Erdem, E., Kuzucu, E. G., Karakükçü, M., Patıroğlu, T., Ünal, E., Yılmaz, E., & Özcan, A. (2022). Social exclusion and behavior problems in adolescents with cancer and healthy counterparts. *Journal of pediatric nursing*, 64, e95–e101. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.12.023>
35. Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294-300.
36. Esteban-Gonzalo, S., Esteban-Gonzalo, L., Cabanas-Sánchez, V., Miret, M., & Veiga, O. L. (2020). The Investigation of Gender Differences in Subjective Wellbeing in Children and

- Adolescents: The UP&DOWN Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2732. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082732>
37. Faul, L., & labar, K. S. (2022). Mood-congruent memory revisited. *Psychological Review*, 129(5), 1064-1085. <https://doi.org/10.1037/rev0000394>
 38. Ferradás Canedo, M. M., Freire Rodríguez, C., Prada Palmeiro, L., Núñez, J. C., & Rodríguez Martínez, S. (2022). Coping Profiles and their Relationship with Self-compassion in Childhood. *Psicothema*, 34(1), 41–48. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.269>
 39. Ferrari, M., Beath, A., Einstein, D.A. et al. Gender differences in self-compassion: a latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in a large adolescent sample. *Curr Psychol* 42, 24132–24147 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03408-0>
 40. Filia K, Teo SM, Brennan N, Freeburn T, Baker D, Browne V, Watson A, Menssink J, Prasad A, Killackey E, McGorry PD, Cotton SM, Gao CX. Interrelationships between social exclusion, mental health and wellbeing in adolescents: insights from a national Youth Survey. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2025 Jan 13;34:e5. doi: 10.1017/S2045796024000878. PMID: 39801367; PMCID: PMC11735115.
 41. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
 42. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
 43. Fuhrmann D, Casey CS, Speekenbrink M, Blakemore SJ. Social exclusion affects working memory performance in young adolescent girls. *Dev Cogn Neurosci*. 2019 Dec;40:100718. doi: 10.1016/j.dcn.2019.100718. Epub 2019 Oct 16. PMID: 31733525; PMCID: PMC6905155.
 44. Fung, J., Chen, G., Kim, J., & Lo, T. (2021). The relations between self-compassion, self-coldness, and psychological functioning among North American and Hong Kong college students. *Mindfulness*, 12(9), 2161-2172.

45. Gamli, İ. S., Karakuş, O. B., Adak, İ., Yaşöz, C., & Ekinci, O. Denetimli serbestlik sürecindeki suça sürüklenen ergenlerde sosyal dışlanma, toplumsal aidiyet ve gelecek beklentisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 95-103.
46. Ge D. (2023). Self-compassion and suicide risk: a moderated mediation model and evidence from Chinese universities. *Frontiers in psychology*, 14, 1165723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165723>
47. George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update (10. baskı). Boston: Pearson. s. 41.
48. George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update (10. baskı). Boston: Pearson. s. 41.
49. Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
50. Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
51. Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
52. Gilbert, P., & Simos, G. (2021). *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications*. Routledge.
53. Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
54. Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
55. Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
56. Gilman, R., Carter-Sowell A., DeWall, N., Adams, R., & Carboni I. (2013). Validation of the Ostracism Experiences Scale for adolescents. *Psychological Assessment*, 25(2), 319-330.

57. Gong, R., & Corter, J. E. (2024). Effects of Induced Mood on Attention and Decision Strategies in Risky Choice. *Psychological reports*, 127(3), 1429–1452. <https://doi.org/10.1177/00332941221137255>
58. González-Delgado R, Rodríguez-Hidalgo AJ, Ortega-Ruiz R, Benítez-Sillero JD, Murillo-Moraño J. Predictors of Social Exclusion among Adolescents: The Weight of Physical Self-Concept Dimensions. *Children (Basel)*. 2024 Oct 14;11(10):1235. doi: 10.3390/children11101235. PMID: 39457200; PMCID: PMC11505718.
59. Göktaş, I. (2023). Öz Sefkat Eğitiminin 4-5 Yaş Çocuklarının Oz Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
60. Gönül, B., Sahin-Acar, B., & Killen, M. (2023). Adolescents view social exclusion based on social class as more wrong than do children. *Developmental psychology*, 59(9), 1703–1715. <https://doi.org/10.1037/dev0001564>
61. Gönül, B., Sahin-Acar, B., & Killen, M. (2024). Perceived contact with friends from lower socioeconomic status reduces exclusion based on social class. *Developmental science*, 27(5), e13440. <https://doi.org/10.1111/desc.13440>
62. Gusinac, M., & Aral, N. (2022). Madde kullanan ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Academic Studies*, 24(3), 102-120. <https://doi.org/10.29228/JASSS.62097>
63. Gürler, A., & Demirli, C. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma ve benlik saygısı arasındaki ilişki.
64. Hen, M., Shenaar-Golan, V., & Yatzker, U. (2022). Children and Adolescents' Mental Health Following COVID-19: The Possible Role of Difficulty in Emotional Regulation. *Frontiers in psychiatry*, 13, 865435. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.865435>
65. Hernández-Ascanio, J., Perula-de Torres, L. Á., Rich-Ruiz, M., González-Santos, J., Mielgo-Ayuso, J., & González-Bernal, J.; ASyS Study Collaborative Group. (2023). Effectiveness of a multicomponent intervention to reduce social isolation and loneliness in community-dwelling elders: A randomized clinical trial. *Nursing Open*, 10(1), 48-60. <https://doi.org/10.1002/nop2.1277>
66. Hodges, EV, Boivin, M., Vitaro, F., & Bukowski, WM (1999). Arkadaşlığın gücü: Akran reddinin artan döngüsüne karşı koruma. *Gelişim Psikolojisi* , 35(1), 94-104

67. Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(1), 45-60.
68. Jennings, Remy & Lanaj, Klodiana & Kim, You. (2022). Self-Compassion at work: A self-regulation perspective on its beneficial effects for work performance and wellbeing. *Personnel Psychology*. 76. 10.1111/peps.12504.
69. Jiang, T., & Chen, Z. (2020). Meaning in life accounts for the association between long-term ostracism and depressive symptoms: The moderating role of self-compassion. *The Journal of social psychology*, 160(5), 535–547. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1693951>
70. Jost GM, Hang S, Shaikh U, Hostinar CE. Understanding adolescent stress during the COVID-19 pandemic. *Curr Opin Psychol*. 2023 Aug;52:101646. doi: 10.1016/j.copsyc.2023.101646. Epub 2023 Jun 21. PMID: 37473661; PMCID: PMC10282927.
71. Karcı, A., & Balcı Çelik, S. (2024). Ergenlerde Algılanan Stres, Akademik Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 186-214. <https://doi.org/10.37217/tebd.1324851>
72. Kaufmann, S., Ciarrochi, J., Yap, K. et al. Perceived Parenting Style and Adolescent Self-Compassion: A Longitudinal, Within-Person Approach. *Mindfulness* 14, 2745–2756 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02232-2>
73. Kavaklı, M. (2019). Psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma arasındaki farklılık: Benlik değeri, yalnızlık ve genel aidiyet duygusu üzerindeki etkileri. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(20), 45-55.
74. Kawamoto, A., Sheth, R., Yang, M., Demps, L., & Sevig, T. (2023). The role of self-compassion among adaptive and maladaptive perfectionists in university students. *The Counseling Psychologist*, 51(1), 3–32. <https://doi.org/10.1177/00110000221129606>
75. Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). The role of self-compassion in development of depression and anxiety symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(5), 537-555.

76. Kiuru, N., Salmela-Aro, K., Laursen, B. ve diğeri. Ergenlik Döneminde Yalnızlık ve Dışlanma Profilleri: Sonuçlar, Öncüller ve Koruyucu Faktörler. *Çocuk Psikiyatrisi Hum Dev* (2024). <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01664-8>
77. Kiye, Semra. (2024). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü/The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Family Life Satisfaction and Self-Esteem in Adolescents. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 10.30703/cije.1415923.
78. Knowles, M. L., and Dean, K. K. (2018) Present but invisible: Physical obscurity fosters social disconnection. *Eur. J. Soc. Psychol.*, 48: 86–92. doi: 10.1002/ejsp.2274.
79. Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social science & medicine* (1982), 269, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
80. Kurtseş Gürsoy, B., & Akkoyun, A. Z. (2023). Self-Compassion in Depression and Anxiety Disorders. *Konuralp Medical Journal*, 15(1), 78-85. <https://doi.org/10.18521/ktd.1202613>
81. Latina D, Goreis A, Sajko P, Kothgassner OD. Does Being Ignored on WhatsApp Hurt? A Pilot Study on the Effect of a Newly Developed Ostracism Task for Adolescents. *J Clin Med*. 2023 Mar 6;12(5):2056. doi: 10.3390/jcm12052056. PMID: 36902843; PMCID: PMC10004513.
82. Lemaire P. (2022). Emotions and arithmetic in children. *Scientific reports*, 12(1), 20702. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24995-9>
83. Letkiewicz, A. M., Li, L. Y., Hoffman, L. M., & Shankman, S. A. (2023). A prospective study of the relative contribution of adolescent peer support quantity and quality to depressive symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(9), 1314-1323.
84. Li, D. C., Hinton, E. A., Guo, J., Knight, K. A., Sequeira, M. K., Wynne, M. E., Dighe, N. M., & Gourley, S. L. (2024). Social experience in adolescence shapes prefrontal cortex structure and function in adulthood. *Molecular psychiatry*, 29(9), 2787–2798. <https://doi.org/10.1038/s41380-024-02540-6>
85. Li, X., Meng, X., Li, H., Yang, J., & Yuan, J. (2017). The impact of mood on empathy for pain: Evidence from an EEG study. *Psychophysiology*, 54(9), 1311–1322. <https://doi.org/10.1111/psyp.12882>

86. Lincoln, S. H., Johnson, T., Winters, A., & Laquidara, J. (2021). Social exclusion and rejection across the psychosis spectrum: A systematic review of empirical research. *Schizophrenia research*, 228, 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2020.11.056>
87. Manchanda, T., Stein, A., & Fazel, M. (2023). Investigating the Role of Friendship Interventions on the Mental Health Outcomes of Adolescents: A Scoping Review of Range and a Systematic Review of Effectiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2160. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032160>
88. Marinović, M., et al. (2017). Vicarious Ostracism and Interpersonal Warmth in Early Childhood. *Psychological Science*.
89. Marques, C., Santos, T., Martins, M.J. et al. Negative affect and eating psychopathology: the moderator effect of gender. *Eat Weight Disord* 24, 879–885 (2019). <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0598-7>
90. Marsh, I.C., Chan, S.W.Y. & MacBeth, A. Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness* 9, 1011–1027 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
91. McCrory, E., Ogle, JR, Gerin, MI ve Viding, E. (2019). Kötü muameleden sonra nörobilişsel adaptasyon ve ruh sağlığı kırılganlığı: Sosyal işleyişin rolü. *Çocuk Kötü Muamelesi*, 24 (4), 435–451. <https://doi.org/10.1177/1077559519830524>
92. Miller, P., Betancur, L., Whitfield, K., & Votruba-Drzal, E. (2021). Examining income dynamics and externalizing and internalizing trajectories through a developmental psychopathology lens: A nationally representative study. *Development and Psychopathology*, 33(1), 1–17. doi:10.1017/S0954579419001494
93. Montero-Marin J, Kuyken W, Crane C, Gu J, Baer R, Al-Awamleh AA, Akutsu S, Araya-Véliz C, Ghorbani N, Chen ZJ, Kim MS, Mantzios M, Rolim dos Santos DN, Serramo López LC, Teleb AA, Watson PJ, Yamaguchi A, Yang E ve Garcia-Campayo J (2018) Öz Şefkat ve Kültürel Değerler: Çok Yönlü Çok Yöntemli (MTMM) Analitik Prosedür Kullanılarak Öz Şefkatin Kültürlerarası Bir Çalışması. *Ön. Psikol.* 9:2638. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02638
94. Muris, P., Bongers, K., Schenning, C., Meesters, C., & Otgaar, H. (2022). Self-Compassion Correlates of Anxiety and Depression Symptoms in Youth: A Comparison of Two Self-

- Compassion Measures. *Children* (Basel, Switzerland), 9(12), 1930. <https://doi.org/10.3390/children9121930>
95. Müller, MM , Zieris, P., Krebs-Fehrmann, M., Thümer, K., Loreth, P., Pokorny, D., Katzlberger, F., Grec, A., & Kals, E. (2025). Farkındalık ve gevşeme temelli bir doğa müdahalesi, psikosomatik rehabilitasyondaki depresif hastalarda ruh halini iyileştirir: GREENCARE rastgele olmayan kontrollü klinik denemesinden elde edilen sonuçlar. *Çevresel Psikoloji Dergisi* , 101 , Makale 102493. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102493>
 96. Nadeau, M. M., Caporale-Berkowitz, N. A., & Rochlen, A. B. (2021). Improving women's self-compassion through an online program: A randomized controlled trial. *Journal of Counseling & Development*, 99(1), 47-59.
 97. Neff K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
 98. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
 99. Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
 100. Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211–214
 101. Neil, L., et al. (2022). Trust and childhood maltreatment: Evidence of bias in appraisal of unfamiliar faces. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13503>
 102. Njogu, A., Kaburu, F., Njogu, J., Barasa, E., Mutisya, A., & Luo, Y. (2023). The effect of self-compassion-based programs for infertility (SCPI) on anxiety and depression among women pursuing fertility treatment: a three-armed, randomised controlled trial. *Journal of assisted reproduction and genetics*, 40(4), 911–927. <https://doi.org/10.1007/s10815-023-02771-6>
 103. Orben A, Tomova L, Blakemore SJ. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020 Aug;4(8):634-640. Doi:

- 10.1016/S2352-4642(20)30186-3. Epub 2020 Jun 12. PMID: 32540024; PMCID: PMC7292584.
104. Öpöz, T. (2017). Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygudurum düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi). Ankara Üniversitesi Tez Merkezi.
105. Özdemir, M., & Perlman, M. (2021). Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 94-109. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.25>
106. Özmaya, E., & Erkoç, B. (2024). ERGENLERDE SOSYAL DIŞLANMANIN İNTERNET BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1348-1357. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1459335>
107. Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2020). Ruh sağlığı ve bozuklukları (16. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
108. Özyürek, A. (2020). Aile İçi Etkileşim Eğitim Programının Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 641-650. <https://doi.org/10.36362/gumus.644115>
109. Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C. Ve Baeyens, C. (2022). Öz şefkat ve duygu düzenlemesi: bir aracılık modelinin test edilmesi. *Biliş ve Duygu*, 37 (1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328>
110. Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
111. Riva, P., Montali, L., Wirth, J. H., Curioni, S., & Williams, K. D. (2017). Chronic social exclusion and evidence for the resignation stage: An empirical investigation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 541-564. <https://doi.org/10.1177/0265407516644348>
112. Roach, A., Thomas, S. P., Abdoli, S., Wright, M., & Yates, A. L. (2021). Kids helping kids: The lived experience of adolescents who support friends with mental health needs. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing : official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 34(1), 32–40. <https://doi.org/10.1111/jcap.12299>

113. Roybal DJ, Cosgrove VE, Kelley R, Smallwood Shoukry R, Larios RM, Novy B, Chang KD, Garrett AS. Aberrant Neural Response to Social Exclusion Without Significantly Greater Distress in Youth With Bipolar Disorder: Preliminary Findings. *Front Psychiatry*. 2022 Apr 1;13:687052. doi: 10.3389/fpsyt.2022.687052. PMID: 35432046; PMCID: PMC9011186.
114. Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 946
115. Satici, B. (2020). Social Exclusion and Adolescent Well-Being: Stress, School Satisfaction, and Academic Self-Efficacy as Multiple Mediators. *The Educational and Developmental Psychologist*, 37, 67-74. <https://doi.org/10.1017/edp.2020.7>
116. Scholte, R. H. J., Van Aken, A. G., Jackson, S., & Goossens, L. (2006). *Handbook of adolescent development*.
117. Sekhon, S., & Gupta, V. (2023). *Mood Disorder*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
118. Sezer, S., & Kezer, F. (2013). The reliability and validity of perceptions of stigmatization by others for seeking helpscale in a Turkish sample. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 181-202.
119. Short, M. A., & Chee, M. W. L. (2019). Adolescent sleep restriction effects on cognition and mood. *Progress in brain research*, 246, 55–71. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.02.008>
120. Silver, H. (1994). Social exclusion and social solidarity: Three paradigms. *Int'l Lab. Rev.*, 133, 531.
121. Solmazer, G. (2018). Self-compassion and Construal Level Theory: The role of self-compassion in decreasing the effect of social distance. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Psikoloji Ana Bilim Dalı*
122. Steephen, J. E., Kummetha, S., Obbineni, S. C., & Bapi, R. S. (2021). Mood-congruent biases in facial emotion perception and their gender dependence. *International Journal of Psychology*, 56(3), 378–386. <https://doi.org/10.1002/ijop.12720>
123. Stone, A., DeGroot, M., McVarnock, A., Cheng, T., Bowker, J. C., & Coplan, R. J. (2025). The Risks of Being a Wallflower: Exploring Links Between Introversion, Aspects of

- Solitude, and Indices of Well-Being in Adolescence. *Behavioral Sciences*, 15(2), 108.
<https://doi.org/10.3390/bs15020108>
124. Šutić, L., van Roekel, E., & Novak, M. (2025). Quality of friendships and well-being in adolescence: daily life study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1).
<https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2467112>
125. Suzer Gamli İ, Karakuş OB, Adak İ, Yaşöz C, Ekinçi O. Denetimli Serbestlik Sürecindeki Suça Sürüklenen Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Toplumsal Aidiyet ve Gelecek Beklentisinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. Mart 2024;25(1):95-103. doi:10.51982/bagimli.1341234
126. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. baskı). Boston: Pearson. s. 79.
127. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. baskı). Boston: Pearson. s. 79.
128. Tendhar T, Marcotte MA, Saikia MJ, de Mesquita PB. Relationship of compassion for self and others to sense of well-being of college students. *J Am Coll Health*. 2024 May-Jun;72(4):1246-1254. doi: 10.1080/07448481.2022.2074276. Epub 2022 May 27. PMID: 35622999.
129. Thompson, M., et al. (2022). Trajectories of childhood social isolation in a nationally representative cohort: Associations with antecedents and early adulthood outcomes. *JCPP Advances*, 2(2), e12073. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12073>
130. Thomsen, DL, Vangelisti, AL ve Lannutti, PJ (2004). Dışlanmanın duygusal sonuçları: Sosyal psikolojik bir bakış açısı. *Kişisel İlişkiler* , 11(3), 369-380.
131. Tomova L, Wang K, Thompson T, et al. The need to connect: acute social isolation causes neural craving responses similar to hunger. *Biorxiv* 2020; published online March 26. DOI:10.1101/ 2020.03.25.006643
132. van der Meulen, M., Steinbeis, N., Achterberg, M., Bilo, E., van den Bulk, B. G., van IJzendoorn, M. H., & Crone, E. A. (2017). The neural correlates of dealing with social exclusion in childhood. *Neuropsychologia*, 103, 29–37.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.07.008>
133. Wang, T., Xiao, Q., Wang, H., Hu, Y., & Xiang, J. (2024). Self-compassion defuses the aggression triggered by social exclusion. *PsyCh journal*, 13(6), 1014–1025.
<https://doi.org/10.1002/pchj.774>

134. Wang, T., Xiao, Q., Wang, H., Hu, Y., & Xiang, J. (2024). Self-compassion defuses the aggression triggered by social exclusion. *PsyCh journal*, 13(6), 1014–1025. <https://doi.org/10.1002/pchj.774>
135. Wang, Y., Zhang, L., & Liu, Z. (2022). Emotional contagion: Research on the influencing factors of social media users' negative emotions during the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 931835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931835>
136. Wang, Y., Zhang, X., Li, Y., Qin, H., & Li, X. (2024). Gender differences in the prevalence, correlated factors and comorbidity of depression in adolescents: a cross-sectional study in Shanghai, China. *Frontiers in Public Health*, 12, 1436413.
137. Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. Doi:10.1037/0033-2909.98.2.219
138. White, R. E., et al. (2016). Effects of Ostracism on Mentalization in Children. Australian Psychological Society.
139. Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
140. Williams, K. D. (2007). Ostracism: The kiss of social death. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 236–247. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00004.x>
141. Williamson TJ, Thomas KS, Eisenberger NI, Stanton AL. Effects of Social Exclusion on Cardiovascular and Affective Reactivity to a Socially Evaluative Stressor. *Int J Behav Med*. 2018 Aug;25(4):410-420. doi: 10.1007/s12529-018-9720-5. PMID: 29616454; PMCID: PMC6050092.
142. World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
143. Xavier, A., Vagos, P., Palmeira, L., Menezes, P., Patrão, B., Mendes, S. A., & Tavares, M. (2023). The Me and the Us of Emotions: a cluster-randomized controlled trial of the feasibility and efficacy of a compassion-based social-emotional learning program for children. *Frontiers in psychology*, 14, 1196457. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196457>
144. Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152.

145. Ye, Z., Liu, Y., Wang, M., & Zhang, D. (2024). Negative emotion impairs filtering efficiency in visual working memory: Evidence from the CDA. *Frontiers in Psychology*, 15, 11078828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.11078828>
146. Yıldırım, A., & Ulukol, B. (2022). Çocukluk çağı olumsuz yaşam deneyimleri; nesiller arası aktarım. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi- Özel Konular*, 8(1), 1–9. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-cocukluk-cagi-olumsuz-yasam-deneyimleri-nesiller-arasi-aktarim-102241.html>
147. Yılmaz, M. (Ed.). (2021). *Psikiyatri hemşireliğinde güncel yaklaşımlar II*. Akademisyen Kitabevi.
148. Yu T, Hu J. Extraversion and Neuroticism on College Freshmen's Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Social Support. *Front Psychiatry*. 2022 Mar 7;13:822699. doi: 10.3389/fpsyg.2022.822699. PMID: 35340897; PMCID: PMC8942765.
149. Yücel, D., & Kurtoğlu, M. B. (2024). Öz şefkatin sosyal kaygı bozukluğu belirtileri ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1288306>
150. Zahra, A., Mawarpury, M., Sari, K., & Sari, N. (2024). Relationship Between Self-Compassion and Non-Suicidal Self Injury In Adolescents.
151. Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 10(4), 283-295.
152. Zhang, S., Luan, X., Fu, Y.-N., Feng, R., Liang, S., Liu, S., Meng, J., & He, Q. (2024). The reciprocal relationship between social exclusion and basic psychological needs through cross-lagged analysis. *Scientific Reports*, 14, 31849. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83274-x>

EK 1. KURUL VE KURUM İZNİ



T.C.
İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-38510686-050.04-2400064905
Konu : İrem Nur Onat'ın Başvurusu

07.10.2024

İlgili Makama,

İMÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 01.10.2024 tarihli oturumunda, İMÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Psikiyatri Hemşireliği) yüksek lisans öğrencisi **İrem Nur Onat**'ın "Psikiyatri Kliniğine Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Dışlanmanın (Ostrasizm) Öz Şefkat ve Duygudurum Düzeylerine Etkisi" başlıklı YL tezi (dan. Dr. Öğr. Ü. Nurten Arslan IŞIK) kapsamında veri toplanmasına yönelik araştırma dosyası görüşülmüş, içerik bakımından etik bir sorun bulunmadığı sonucuna varılarak kurulun 2024/8 sayılı ve 01.10.2024 tarihli kararıyla, araştırmacının izin talebi uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Tuncay BAŞOĞLU
Kurul Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: TE7ATE7

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-medeniyet-universitesi-ebys>

Adres:

Telefon No: (0 216) 2803333

e-Posta:

Kep Adresi: istanbulmedeniyetuni@hs01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi: www.medeniyet.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Tuncay Başoğlu

Öğretim Üyesi



EK.1 (DEVAMI)



T.C.
İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-38510686-050.04-2400064480
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul
Kararları

06.10.2024

İlgili Makama,

Karar Tarihi: 01.10.2024
Karar Sayısı: 2024/08

İMÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 01 Ekim 2024 tarihli toplantısında kurulumuza Eylül ayı içerisinde iletilen ve aşağıda isimleri verilen araştırma dosyaları incelenmiş ve içerik bakımından bir sorun olmadığı kararına varılmıştır.

1. **Prof. Dr. Aynur Aytekin Özdemir**, “Okul Çağı Çocuklarına Verilen Oral Hijyen Eğitiminin Etkinliğinin Belirlenmesi”, İMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü
2. **Dr. Öğr. Üyesi Oktay Çınar**, “Türkçede Boş ve Açık Özne Adıllarının Artgönderimsel Çözümlemesi” başlıklı araştırma, İMÜ Edebiyat Fakültesi, Dilbilimi Bölümü
3. **Gizem Mutaflı**, “Erken Çocukluk Döneminde Üstün Yetenekli Olan Çocuğun Ebeveyni Olmak: Fotoses Çalışması” başlıklı YL tezi (dan. Doç. Dr. Marilena Zinovia Leana Taşçılar) kapsamında araştırma, İMÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Bölümü Zihinsel Engelliler Eğitimi AD
4. **Beyza Şekeroğlu**, “Yoğun Bakım Hemşirelerinde Psikolojik Sağlamlık ve Spirittüel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı YL tezi (dan. Dr. Öğr. Ü. Nurten Arslan IŞIK) kapsamında araştırma, İMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği
5. **İrem Nur Onat**, “Psikiyatri Kliniğine Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Dışlanmanın (Ostrasizm) Öz Şefkat ve Duygudurum Düzeylerine Etkisi” başlıklı YL tezi (dan. Dr. Öğr. Ü. Nurten Arslan IŞIK) kapsamında araştırma, İMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği
6. **Şevval Demirci**, “Sağlık Çalışanlarında Madde Bağımlılığına Yönelik Tutum ve Davranışların Farkındalık Düzeyine Etkisi” başlıklı YL tezi (dan. Dr. Öğr. Ü. Nurten Arslan IŞIK) kapsamında araştırma, İMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği
7. **Dr. Öğr. Üyesi Nihan Şahinkaya ve Dr. Öğr. Üyesi Serkan Uçan**, “İlkokul Öğrencilerinin Matematik Derslerinde Sınıf İçi Konuşmalara İlişkin Görüşlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı araştırma, İMÜ Eğitimi Bilimleri Fakültesi Temel Eğitim Bölümü
8. **Doç. Dr. Zehra Kılıç Özmen**, “Sınıf Öğretmeni Adaylarının Hayat Bilgisi Dersine İlişkin Algıları ve Yeterlilik Değerlendirmeleri” başlıklı araştırma, İMÜ Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümü
9. **Meryem Sarıköse**, “Türkiye’de Gönüllü Çocuksuzluk Deneyimi” başlıklı doktora tezi (dan. Prof. Dr. Mahmut Hakkı Akın) kapsamında araştırma, İMÜ Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü

Belge Doğrulama Kodu: MMFUFCD

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-medeniyet-universitesi-ebys>

Adres:

Telefon No: (0 216) 2803333

e-Posta:

Kep Adresi: istanbulmedeniyetuni@hs01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi: www.medeniyet.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Tuncay Başoğlu

Öğretim Üyesi



EK.1 (DEVAMI)

10. **Eren Sözer**, “Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalığı Bulunan Lise Düzeyi (14-18 Yaş) Öğrencilerin Akademik Sürecini Sosyal Hizmet Bağlamında Değerlendirme; İstanbul İl Örneği” başlıklı YL tezi (dan. Dr. Öğr. Ü. Esin Tüccar) kapsamında araştırma, Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü
11. **Arş Gör. Dr. Ebru Yalçıntuğ**, “Özel Eğitim Öğretmenlerinin Kendini Yönetme Stratejilerinin Eğitim-Öğretim Ortamlarında Uygulanmasına Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi” başlıklı araştırma, İMÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü

Prof. Dr. Tuncay BAŞOĞLU
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Hacı KARA
Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Eyüp SEVİMLİ
Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Özlem FEDAI
Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Özden Zeynep OKTAV
Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Nuri Özgür DOĞAN
Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Mehmet Oktay TAFTALI
Öğretim Üyesi

Belge Doğrulama Kodu: MMFUFCD

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.nrkiye.gov.tr/istanbul-medeniyet-universitesi-ebys>

Adres:

Telefon No: (0 216) 2803333

e-Posta:

Kep Adresi: istanbulmedeniyetumi@hs01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi: www.medeniyet.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Tuncay Başoğlu
Öğretim Üyesi

EK.1 (DEVAMI)



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Sağlık Müdürlüğü

Sayı : E-15916306-604.01-263344596
Konu : İrem Nur ONAT'ın Araştırma İzni Hk.

İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 04.11.2024 tarihli ve E-60378714-100-2400070787 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Rektörlüğü'nün ilgi sayılı yazısında konu olan Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi İrem Nur ONAT'ın, Dr. Öğr. Üyesi Nurtan ARSLAN IŞIK'ın danışmanlığında yürütülen "**Psikiyatri Kliniğine Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Dışlanmanın (Ostrasizm) Öz Şefkat ve Duygudurum Düzeylerine Etkisi**" konulu araştırmasını, Müdürlüğümüze bağlı hastanede yapma talebi Birimimize iletilmiştir.

Söz konusu araştırma, Müdürlüğümüz Sağlık Hizmetleri Başkanlığı Araştırma, Basılı Yayım, Duyuru İçeriği Değerlendirme Komisyonunun **13.12.2024 tarih ve 2024/18** sayılı kararınca **uygun görülmüştür**. Çalışma bitiminde bir nüshasını elektronik ortamda (CD halinde) Müdürlüğümüze teslim edilmesi gerektiğinin çalışmada adı geçen kişiye tebliği hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Opr. Dr. Zülfü KILIÇ
Müdür a.
Başkan

Ek: Hastane Görüş Yazısı Hk

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge doğrulama kodu: 76FEA641-8445-4046-976E-8929521D6B9A

Belge doğrulama adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/saglik-bakanligi-cbys>

Binbirdirek mah. Peykhane sok. No: 8 Fatih/İSTANBUL 34122

Telefon No: 02126383000

e-Posta: ist.sagligingel@saglik.gov.tr İnternet Adresi:

<https://istanbulism.saglik.gov.tr/>

Kep Adresi: ism.34@hs01.kep.tr

Bilgi için: Arzu SARMUSAK

Sürekli İşçi

Telefon No: 02126383399 - 3126



EK 2.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz

- 1. Kız ()**
- 2. Erkek ()**

3. Aile Yapınız

- 1. Çekirdek aile ()**
- 2. Geniş aile ()**
- 3. Diğer () (lütfen açıklayınız).....**

4. Öğrenim seviyeniz?

- 1. İlkokul ()**
- 2. Ortaokul ()**
- 3. Lise ()**

5.Okulda arkadaşlarıyla ilişkini nasıl tarif edersin?

- 1. İyi ()**
- 2. Orta ()**
- 3. Kötü ()**

6. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinin seni daha iyi tanımladığını düşünüyorsun?

- 1. Girişken ()**
- 2. İçer Dönük ()**
- 3. Utangaç ()**
- 4. Dışa Dönük ()**

EK 3.

SOSYAL DIŞLANMA (OSTRASİZM) ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir Zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla ve (5) Her Zaman						
Genellikle diğer insanlar,						
1	Bana görünmez biriymişim gibi davranırlar.	1	2	3	4	5
2	Benim varlığımı yok sayarlar.	1	2	3	4	5
3	Yürürken selam verdiğimde karşılık vermezler.	1	2	3	4	5
4	Onlarla konuşurken beni görmezden gelirler.	1	2	3	4	5
5	Beni önemsemezler.	1	2	3	4	5
6	Evimde benimle birlikte vakit geçirirler.	1	2	3	4	5
7	Beni partilerine, organizasyonlarına ve toplantılarına davet ederler.	1	2	3	4	5
8	Benim onlarla ilgilenmem için çaba harcarlar.	1	2	3	4	5
9	Beni yemeğe davet ederler.	1	2	3	4	5
10	Hafta sonu etkinliklerine ve eğlencelerine beni davet ederler.	1	2	3	4	5

EK 4.

ÖZ-ŞEFKAT ÖLEÇĞİ-KISA FORMU

Lütfen cevap vermeden önce her bir maddeyi dikkatle okuyun. Aşağıdaki ölçeği kullanarak her bir maddedeki davranış sıklığınızı derecelendirin.

Maddeler	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
2. Kişiliğimin hoşlanmadığım yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Acı verici bir durumla karşılaştığımda durumu dengeli bir şekilde değerlendirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
8. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığım ile ilgili kendimi yalnız hissetme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
10. Kendimi bazı durumlarda yetersiz hissettiğimde, yetersizlik duygusunun çoğu insan tarafından hissedildiğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
12. Kişiliğimin hoşlanmadığım yönlerine karşı sabırsız ve hoşgörüsüzüm.	1	2	3	4	5

EK 5.

DUYGUDURUM ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Lütfen her madde için bir (✓) işareti kullanınız.	DOĞRU DEĞİL	BAZEN	DOĞRU
1. Çok kötü veya mutsuz hissediyordum.			
2. Hiçbir şeyden zevk almıyordum.			
3.Çok yorgun hissediyordum; öylece oturup hiçbir şey yapmıyordum.			
4. Çok huzursuzdum.			
5.Artık işe yaramadığımı hissediyordum.			
6.Çok ağlıyordum.			
7.Sağlıklı düşünmekte veya konsantre olmakta zorlanıyordum.			
8.Kendimden nefret ediyordum.			
9.Kötü biriymişim gibi hissediyordum.			
10. Kendimi yalnız hissediyordum.			
11. Beni gerçekten seven kimsenin olmadığını düşünüyordum.			
12. Asla diğer çocuklar kadar iyi olamayacağımı düşünüyordum.			
13. Her şeyi yanlış yapıyordum.			

EK 6.

ÖLÇEK İZİNLERİ



Nesime Can<nesime_can@yahoo.com>

Kime: İrem Nur Onat

Merhaba İrem Nur Hanım,
İlgili anketi araştırmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
İyi çalışmalar,
NC

Nesime Can, Ph.D.

...



Engin Büyükkörsüz<buyukoksuz@itu.edu.tr>

Kime: İrem Nur ONAT

...
17.10.2024 Per 15:27

8.1 SCS_SF.pdf
949 KB

Ergen Öz-şefkat Ölçeği-Kısa ...
302 KB

Ergen Öz-şefkat Ölçeği-Kısa ...
24 KB

3 ek (1 MB) Tümünü OneDrive - İstanbul Galata Üniversitesi konumuna kaydet Tüm Ekleri Kaydet

Sayın İrem Nur Hanım,

Çalışmanız için ergen formununun bilgileri ektedir.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Academic. Dr. Engin Büyükkörsüz
Coordinator

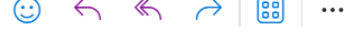
ISTANBUL TECHNICAL UNIVERSITY
ITU Ayazağa Campus
ITU Psychological Counseling And Guidance Center
Rectorate Annex Building, 34469 Maslak, Sarıyer - İstanbul

EK.6 (DEVAMI)

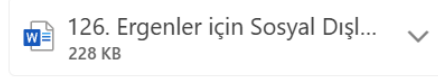


Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>

Kime: İrem Nur ONAT



18.10.2024 Cum 15:25



Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

17 Eki 2024 Per 11:12 tarihinde İrem Nur ONAT <iremnur.onat@galata.edu.tr> şunu yazdı:

Sayın Akın Hocam,

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim dalında tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde ergenlerdeki sosyal dışlanmanın öz şefkat üzerindeki etkisini incelemek üzerine bir araştırma planlamaktayım. Tez çalışmamda kaynak göstermek şartıyla geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız "Ergenler için Ostrasizm Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla.