

Sosyal Dışlanma ve Etkileri: Bir Derleme Çalışması

HANDE TASA

ORCID: 0000-0001-7543-1217

handetasa@aydin.edu.tr

ÖZGÜN ÖZGÖNÜL

ORCID: 0000-0002-1489-4880

ozgunozgonul@stu.aydin.edu.tr

Öz

İnsanlar, hayatta kalmalarının yanı sıra psikolojik ve fizyolojik refahlarını sürdürmek için gerekli olan kişilerarası ilişkiler kurmaya yönelik içsel bir ihtiyaca sahiptir. Bu temel ihtiyaç karşılanmadığında, bireyler dört temel alanda tehditlerle karşı karşıya kalır: aidiyet, öz saygı, kontrol ve anlamlı bir varoluş hissi. Her ikisi de insan gelişiminin merkezinde yer alan anlamlı bağlantılar kurma ve aidiyet duygusu hissetme arzusu, sosyal dışlanma, reddedilme veya engellenme deneyimlerine karşı özellikle savunmasızdır. İnsanın gelişiminde önemli bir rol oynayan ötekilerle anlamlı ilişkiler kurma ve ait olma gereksinimleri, sosyal dışlanma, reddedilme ya da engellenme durumlarında büyük bir tehdit ile karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin yaşamına, varlığına, temel gereksinimlerine, ilişkilerine yönelik çok yönlü bir tehdidi kapsayan dışlanma, psikolojik ve fizyolojik olarak geniş bir yelpazede farklı sonuçlarla ilişkili bir deneyimdir. Bu derlemenin amacı, sosyal dışlanmanın fizyolojik, bilişsel ve davranışsal etkilerini anlamak için mevcut araştırmaları incelemektir. Bu amaç doğrultusunda sırasıyla sosyal dışlanmanın tanımı ve önemi, sosyal dışlanmanın nörofizyolojik, yürütücü işleve, bilişsel süreçlere, duygulanımsal ve davranışsal etkileri, sonuç ve tartışma başlıklarına yer verilmektedir.

Anahtar kelimeler: *sosyal dışlanma, fizyolojik etkiler, bilişsel etkiler, davranışsal etkiler*

Social Exclusion And Its Effects: A Review Study

Abstract

Human beings possess an inherent need to form interpersonal relationships, which is essential for their survival as well as for maintaining psychological and physiological well-being. When this fundamental need is unmet, individuals face threats in four core domains: belonging, self-esteem, control, and a sense of meaningful existence. The desire to establish meaningful connections and to feel a sense of belonging—both of which are central to human development—is particularly vulnerable to experiences of social exclusion, rejection, or obstruction. The need to establish meaningful relationships with others and to belong, which plays a crucial role in human development, is significantly threatened in situations of social exclusion, rejection, or obstruction. The experience of exclusion, which threatens to an individual's life, existence, fundamental needs, and relationships, is an experience that can lead to a wide range of psychological and physiological consequences. The aim of this review is to examine existing research to understand the physiological, cognitive and behavioral effects of social exclusion. For this purpose, the definition and importance of social exclusion, its neurophysiological, executive function, cognitive, emotional, and behavioral effects, results and discussion sections are given respectively.

Keywords: *social exclusion, physiological effects, cognitive effects, behavioral effects*

GİRİŞ

Doğası gereği diğer türlere nazaran insan yavrusunun eksikliklerinin daha fazla olması, kendi gereksinimlerini karşılayabilmesi adına bir bakımverene daha çok ve uzun süre muhtaç olması, insanın ötekilerle kurduğu etkileşimin önemini arttırmaktadır (Soysal ve diğerleri, 2005). Zira insan kurduğu bu sosyal etkileşimler aracılığı ile fiziksel, ruhsal, sosyal, psikolojik yaşamını inşa etmektedir. Bu açıdan bakıldığında insanlar için sosyal olmak bir tercih değil, bir zorunluluktur. Nitekim ait olma, anlamlı ilişkiler kurma ihtiyaçları erken dönem kuramcılar tarafından sık sık vurgulanmıştır. Maslow (1968) ihtiyaçlar hiyerarşisinde sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını fiziksel ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçlarından hemen sonra gelecek biçimde kavramsallaştırmıştır. Benzer biçimde Alderfer

(1969), ERG (existence, relatedness, growth) modelinde ilişkide olmayı temel ihtiyaçlardan biri olarak belirtmiştir. İnsan yaşamında bu denli büyük yer kaplayan sosyal etkileşim, bireyin ait olma, anlamlı bağlar kurma, sevgi gibi temel ihtiyaçlarının yapıtaşı konumundadır. Baumeister ve Leary'e göre (1995), insanların temel bir güdüsü asgari düzeyde kalıcı, olumlu ve anlamlı kişilerarası ilişkiler kurmak ve bunları sürdürmektir. Dolayısıyla diğerleri ile etkileşimi engellendiğinde ya da onlar tarafından reddedildiklerinde temel ihtiyaçlarından birinden mahrum kalma tehdidi yaşamaları söz konusu olmaktadır. Sosyal alanda dışlanma gibi yaşantılar bireylerin ait olma, özsaygıyı koruma, sosyal çevre üzerinde yeterli miktarda kişisel kontrol algısı ve anlamlı var olma gibi temel ihtiyaçlarının tehdit edilmesine sebebiyet vermektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Zadro ve diğerleri, 2006; Williams, 2007). Bazı bireyler dışlanmanın ve görmezden gelinmenin etkilerine karşı daha duyarlı olmakla birlikte, dışlanma deneyimi herkes için birincil ihtiyaçlarına yönelik bir tehdit oluşturmaktadır (Zadro ve diğerleri, 2006).

Bu çalışmanın amacı, sosyal dışlanma ile birlikte ait olma, özsaygı, kontrol ve anlamlı var oluş temel ihtiyaçlarının tehdit edilmesiyle birlikte bireyde meydana gelen etkilerin derlenmesidir. Bu etkiler nörofizyolojik, yürütücü işlev, bilişsel süreç, duygulanımsal ve davranışsal etkileri kapsamaktadır. Bireyin yaşamını birçok farklı alanda etkilemesi açısından sosyal dışlanma deneyimi ve bu deneyimin etkileri büyük önem taşımaktadır. Bu etkilere odaklanmak sosyal dışlanma ve etkilerine farklı perspektiflerden yaklaşmayı kolaylaştırmaktadır. Bu kolaylaştırma aracılığıyla gelecek araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireyin öteki ya da ötekiler tarafından yalnızlaştırılması, sosyal ilişkilere dahil edilmemesi, görmezden gelinmesi, kabul edilmemesi, reddedilmesi anlamına gelen sosyal dışlanma (Williams ve Nida, 2011) bireyleri, nörolojik (Eisenberger ve diğerleri, 2003; Kross ve diğerleri, 2011; Eisenberger, 2012), fizyolojik (Zhong ve Leonardelli, 2008; Ijzerman ve diğerleri, 2012; Weik, Kuepper, Henning ve Deinzer, 2013; Bass ve diğerleri, 2014), yürütücü işlevler (Gardner ve diğerleri, 2000; Baumeister ve diğerleri, 2002; DeWall ve diğerleri, 2009; Hess ve Pickett, 2010), bilişsel süreçler (Baumeister ve diğerleri, 2002; Baumeister ve diğerleri, 2005; Syrjämäki ve Hietanen, 2019, duygulanımsal (Barnett ve Gotlib, 1988; Baumeister ve Leary, 1995; Zadro ve diğerleri, 2004; DeWall ve Baumeister, 2006; Wölfer ve Scheithauer, 2013) ve davranışsal (Lakin ve

Chartrand, 2005; Maner ve diğerleri, 2007; Smart Richman ve Leary, 2009; Van Beest ve diğerleri, 2011) olarak etkilemektedir. Bu çalışmada sosyal dışlanmanın etkilerine ilişkin yapılan araştırma bulguları derlenmektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Sosyal Dışlanmanın Tanımı ve Önemi

Alanyazın incelendiğinde, kişiyi yukarıda sözü geçen ihtiyaçlardan mahrum bırakan ve tehdit altında hissettiren durumları tanımlamak için sosyal dışlama (social exclusion), psikolojik dışlama (ostracism) ve sosyal reddetme (social rejection) olmak üzere, üç kavramın kullanıldığı görülmektedir (Solak ve Teközel, 2019). İlgili kavramlar sırasıyla bireylerin veya grupların diğerlerinden ayrı tutulması, ayrıştırılması; bireylerin veya grupların bireyler veya gruplar tarafından görmezden gelinmesi ve dışlanması; bireylerin veya grupların istenmediğine dair açık beyanda bulunulması olarak tanımlanmaktadır (Williams, 2007). Hangi ifade ile tanımlanırsa tanımlansın, bu deneyim anlamlı ilişkiler kurma ve ait olma ihtiyaçlarını tehdit etmektedir. Tüm ifadeleri kapsayacak bir tanımlama ile sosyal dışlanma, içinde yaşanan toplumun normatif faaliyetlerine tam katılımını engelleyen bir sosyal kopuş sürecidir (Silver, 2007).

Williams (2007) tarafından ortaya koyulan *Dışlanmanın Zamansal İhtiyaç-Tehdit Modeli*, dışlanmanın etkilerini üç aşamalı olacak biçimde açıklamaktadır. İlk aşama dışlanmaya maruz kalan kişinin acı, üzüntü, öfke duyguları yaşadığı ve dört temel psikolojik ihtiyacın (aidiyet, öz saygı, kontrol ve anlamlı varoluş) tehdit edildiği *Refleksif Aşama* olarak tanımlanmaktadır. *Yansıtıcı (Reflektif) Aşamada* ise dışlanma deneyimini anlamlandırmaya ve bu etkilerden kurtulmaya çalışan kişi anti-sosyal (örn. Chow ve diğerleri, 2008) ya da prososyal davranış (örn. Haldorai ve diğerleri, 2022) kalıplarından biri ile duruma tepki göstermektedir. *Kabul Aşaması* ise kişinin kronik olarak devam eden sosyal dışlanma sonucunda engellenen ihtiyaçlarını gidermek konusunda motivasyonunu kaybettiği, kabullenme ve çaresizliğin olduğu dönemdir (Williams, 2007). Bir diğer bulguya göre ise dışlanma deneyimi sonrası yalnızlık arayışı da söz konusu olabilmektedir (Ren ve diğerleri, 2018). Bireyler acı veren sosyal etkileşimlerden uzaklaşmakta ve yalnızlık arayışına girmektedir. Bu boyun eğme aşaması yabancılaşma, depresyon, çaresizlik ve değersizlik duyguları ile karakterizedir.

Günlük hayatımızda dışlama, kişiler arası ilişkilerde kullanılan göz temasının kesilmesi, selamlaşmaya yanıt verilmemesi gibi davranışlardan,

sürgün gibi kurumlar tarafından kullanılan sosyal yaptırımlı dışlama biçimlerine kadar geniş bir aralıkta meydana gelebilmektedir (Zadro ve diğerleri, 2004). Bireyleri, örgütleri, kurumları ve hatta devletleri “dışlayan” konumunda tanımlamanın mümkün olduğu bu olgu, pek çok disiplinin de önemli bir araştırma konusu haline almıştır. Nitekim 1990'ların ortalarından itibaren, sosyal dışlanma, reddedilme ve dışlanmanın sonuçlarına dair ilginin giderek arttığı görülmektedir (Nezlek ve diğerleri, 2012).

Sosyal dışlanma, sonuçları bağlamında değerlendirildiğinde araştırılması ve önleyici müdahaleler konusunda politikalar oluşturulması bakımından oldukça önemlidir. Sosyal ölüm olarak tanımlanan sosyal dışlanma (Li ve diğerleri, 2021), iyi oluş, özsaygı, duygudurum gibi doğrudan kişinin kendisi ile ilişkili durumları etkilediği gibi (Gerber ve Wheeler, 2009) saldırganlık gibi diğerlerine yönelik yıkıcı davranışlarla da sonuçlanabilmektedir (Ren ve diğerleri, 2018). Her ne kadar dışlanmanın etkileri kişiyi kimin dışladığına ve insanların neden dışlandıklarını hissettiklerine bağlı olarak değişebilse de (Nezlek ve diğerleri, 2012), bu deneyime bağlı fizyolojik bulgular, kişinin kendisi ve diğerleri ile ilgili olumsuz sonuçları azaltmaya yardımcı olacaktır.

Sosyal Dışlanma ve Nörofizyolojik Etkileri

Birçok deneysel araştırma dışlanmanın psikolojik, fizyolojik ve davranışsal sorunlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Williams ve diğerleri, 2000; Baumeister ve diğerleri, 2005; Twenge ve diğerleri, 2007; Ferris ve diğerleri, 2008). Dışlanmanın meydana getirdiği duygulanımsal sorunlar, limbik sistemin aktivasyonunun artması ve buna bağlı olarak otonom sinir sisteminde sempatik uyarılmanın artması ile ilişkilidir (Cavanagh ve Allen, 2009; Kross ve diğerleri, 2011; Eisenberger, 2012).

Masten ve diğerleri (2009) ergenlerle yürüttükleri çalışmada, ötekilerle ilişkilene hususunda becerikli olan ergenlerin duygusal işlem bölgesi olan dACC (Dorsal anterior cingulate cortex), sgACC (Subgenual anterior cingulate cortex), insula ve VLPFC (Ventrolateral prefrontal korteks) aktivasyonlarında artış olduğunu belirtmişlerdir. Akranlarıyla sosyal etkinliklere daha çok katılan ergenlerin (Masten, Telzer ve diğerleri, 2012), akran etkisine karşı direnebildiklerini bildiren ergenlerin (Sebastian ve diğerleri, 2011) ve sürekli reddedildiklerini bildiren ergen kızların dışlanmaya reaksiyon olarak verilen duygusal işlem bölgelerinin (dACC, insula, mPFC (Medial prefrontal korteks)) aktivasyonları, sürekli olarak kabul ve dahil edilen ergen kızların aktivasyonlarına kıyasla daha fazla

olduğu raporlanmıştır (Rudolph ve diğerleri, 2016). dACC aktivitesi sosyal dışlanmaya maruz kalan yetişkinlerde de artış göstermektedir (Eisenberger ve diğerleri, 2003; Eisenberger ve diğerleri, 2007). Bununla birlikte stresle ilişkili hemodinamik tepkilere dayalı PFC aktivasyonuna odaklanmak için fonksiyonel Yakın Kızılötesi Spektroskopisi (fNIRS) kullanılan bir araştırmada da dorsolateral PFC'deki fonksiyonel bağlantıda önemli ölçüde azalma olduğu görülmüştür (Yanagisawa ve diğerleri, 2011). Yürütülen ampirik çalışmalar sosyal dışlanmanın, anlık fizyolojik aktivite ve sonrasındaki stres etkenine yönelik olan fizyolojik tepkiler üzerinde etkisi olabileceğini gösterse de farklı sonuçlar bulunmaktadır (Bass ve diğerleri, 2014; Blackhart ve diğerleri, 2007; Dickerson ve Zoccola, 2013; Sloan ve diğerleri, 2007; Weik ve diğerleri, 2013). Anlık fizyolojik tepkiler göz önüne alındığında dışlanmanın katılımcıların nöroendokrin ya da KV (Kardiyovasküler) yanıtlarında artışa sebebiyet verdiğini (Beekman ve diğerleri, 2016; Ford ve Collins, 2010; McQuaid ve diğerleri, 2014; Stroud ve diğerleri 2000) gösteren araştırmalar olmasına karşın bunun tam aksini bildiren (Helpman ve diğerleri, 2017) ya da hiçbir etkisi olmadığını bildiren (Seidel ve diğerleri, 2013; Zöller ve diğerleri, 2010) araştırmalar da bulunmaktadır. Bu sebeple sosyal dışlanma tek başına fizyolojik aktivite üzerinde tek bir reaksiyona neden olmamaktadır. Sosyal dışlanmanın sonrasındaki stres etkenine yönelik olan fizyolojik tepkiler göz önüne alındığında araştırmalar tarafından HPA (Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal) eksenli reaktivitesi merkeze alınmış konumdadır (Weik ve diğerleri, 2013; Weik ve diğerleri, 2010; Weik ve diğerleri, 2017). Bu araştırmalarda kadın katılımcılar, sosyal dışlanmanın sonrasında sosyal değerlendirmeye dahil edilmeye göre körelmiş kortizol tepkisi vermişlerdir (Weik ve diğerleri, 2013; Weik ve diğerleri, 2010; Weik ve diğerleri, 2017). Erkeklerde ise dışlanmanın, dışlanma sonrasında stres etkenine yönelik kortizol tepkilerine bir etkisi olmadığı raporlanmıştır (Weik ve diğerleri, 2010).

Tatmin edici sosyal ilişkiler insan sağlığı üzerinde olumlu etkiler meydana getirirken sosyal izolasyon olumsuz etkilere sebebiyet vermektedir. DeLongis, Folkman ve Lazarus (1988) evli çiftlerle yürüttükleri bir araştırmada, ilişkilerinden memnuniyet düzeylerinin yüksek olanların, destekleyici sosyal ilişkileri olmayanlara göre fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş perspektifinden daha iyi olduklarını bildirmişlerdir. Algılanan sosyal desteğe ulaşılabilirlik fiziksel (Wallston ve diğerleri, 1983) ve ruhsal (Kessler ve McLeod, 1985) sağlık açısından büyük önem taşımaktadır. Zira bireyin gördüğü duygusal ve sosyal destek, stresin azalması ile

doğrudan ilişkilidir (Coyne ve DeLongis, 1986). Yapılan korelasyonel analiz sonuçları, yüksek sosyal destek ile düşük kan basıncının ve strese karşı daha iyi bir kardiyovasküler düzenleme arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Kasl ve Cobb, 1980; Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glaser, 1996). Ampirik araştırmalar, birine destek vermenin (Inagaki ve Eisenberger, 2016), destek görülen birinin olmasının (Kamarck ve diğerleri, 1990; Lepore ve diğerleri, 1993; Uchino ve Garvey, 1997) ve destek almanın (Thorsteinsson ve James, 1999) fizyolojik stres tepkilerini azalttığını göstermektedir.

Kiecolt-Glaser ve diğerleri (1984) yürüttükleri araştırmada sosyal izolasyonun, zayıf bağışıklık sistemi ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Kalp yetmezliği olan hastalar üzerine yürütülen bir araştırmada sosyal izolasyonun, ölüm oranlarının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Friedmann ve diğerleri, 2006).

Dışlanmaya maruz kalan bireylerin, tükürük kortizol seviyelerinin daha fazla olduğu bildirilmiştir. Tükürük kortizol seviyelerinin yükselmesi ise fizyolojik uyarılma ve olumsuz duyguya dair stres tepkisinin bir belirtisidir (Stroud ve diğerleri, 2000; Blackhart ve diğerleri, 2007). Sosyal olarak izole edilen bireylerin tükürük kortizol seviyelerinin arttığı ve dolaşım ritimlerinde anomaliler olduğu görülmüştür (Hennig ve Netter, 1995). Sosyal izole olan bireyler, olamayanlara göre daha fazla fizyolojik olarak uyarılmaktadır (Larson ve diğerleri, 1985).

Sosyal Dışlanma ve Yürütücü İşlevlere Etkileri

Sosyal dışlanma, bireylerde hafızanın bozulmasına yol açmaktadır (Gardner ve diğerleri, 2000; Hess ve Pickett, 2010). Van Bavel ve diğerleri (2012) yürüttükleri bir deneyde dışlanan katılımcıların, kendilerinin sosyal ilişkilere dahil olma ihtimalinin en yüksek olduğu bireylerin yüzlerini hatırlama hususunda özellikle başarılı olduklarını bildirmişlerdir. Dışlanan bireyler kendileri için önemli olan konular söz konusu olduğunda gelişkin bir hafıza göstermektedirler (Bernstein ve diğerleri, 2014). Dışlanma bireylerde sosyal bilgilere dair olan ilgide artışa neden olmaktadır (Pickett ve diğerleri, 2004; Shilling ve Brown, 2016). Bu sonuçların aksine Baumeister, Twenge ve Nuss (2002) yürüttükleri araştırmada katılımcıların sosyal dışlanma tesiri altındayken hatırlama hususunda kötü performans sergilediklerini bildirmişlerdir. Araştırma kapsamında katılımcıların sosyal dışlanma mesajlarını aldıklarında dahi bilgiyi depolama hususunda sorun yaşamadıklarını ancak hafızadan geri çağırma noktasında ve zorlayıcı

soruları yanıtlamadaki becerilerini kullanmada güçlük yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Sosyal dışlanmaya maruz kalmanın, sosyal uyaranların tespit edilmesi ve tanımlanması sürecini olumlu şekilde etkilediği (Bernstein ve diğerleri, 2008) bulgularının aksine, Golubickis ve diğerleri (2018) yürüttükleri bir araştırmada katılımcıların kendilerini dışlayan kimselerin yüzlerini tespit etmelerinin, dahil edenlerin yüzlerinin tespit etmelerinden daha uzun sürdüğünü belirtmişlerdir. Gorman ve diğerleri (2017) ise katılımcılara belirsiz videoların izletildiği bir deneyde insan hareketleri olup olmadığını sormuşlardır. Bu araştırma bulgularınca dışlanan katılımcılar, dahil edilen katılımcılara nazaran daha az doğru yanıtlar vermektedirler. Bu bilgiler sosyal dışlanmanın, sosyal uyaranların tespit edilmesini bozabildiğini göstermektedir.

Sosyal dışlanma, erken aşama dikkat süreçlerini etkilemektedir. DeWall, Maner ve Roubly (2009), yürüttükleri araştırmada dışlanan katılımcıların, gülümseyen suratları belirlemede hızlı, gülümseyen suratlardan dikkatlerini çekmede ise yavaş olduklarını bildirmişlerdir. Dışlanan katılımcıların gözlerini takip ederek bu bireylerin, gülümseyen suratlara daha fazla odaklandıklarını tespit etmişlerdir. Bu artış yalnızca olumlu sosyal durumlar için geçerli olmuştur. Bu durum araştırmacılarca dışlanmanın bireyleri, ötekilerin aidiyet sinyallerine karşı daha duyarlı hale getirdiği şeklinde yorumlanmıştır.

Sosyal Dışlanma ve Bilişsel Süreçler Etkileri

Baumeister, Twenge ve Nuss (2002) zekanın, insanın ait hissetme gereksiniminin doyurulmasında bir aracı olduğunu ve bundan mütevellit dışlanmaya maruz kalmanın bilişsel fonksiyonlarda sorunlara sebebiyet verdiğini ve dışlanan kimselerin rasyonel düşünceye görece daha az gereksinim duyduklarını iddia etmektedir. Nitekim hem ait olma duygusu için hem de sosyal bir varlık olabilmek adına ilişki dinamiklerinde varlık gösterebilmek gerekmektedir. İlişki dinamiklerinde varlık gösterebilmek için de bilişsel süreçlere gereksinim bulunmaktadır. Bu varlığı gösterebilmek de işleyen bir zekaya gereksinim duyulmaktadır. Dışlanma ile açığa çıkan bilişsel fonksiyonlar, yaşantılanan duygusal problemler temellidir. İnsan yaşamı için temel motivasyon kaynaklarından biri olan ait olma motivasyonu (Baumeister ve Leary, 1995) bir engel ile karşılaştığında duygusal sorunlar açığa çıkmaktadır. Ciddi duygulanımsal sorunların (Williams, Cheung ve Choi, 2000) ve bedensel olarak zarar

görmekten korkmanın yanı sıra kaygının, sosyal dışlanmanın en yaygın sonucu olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Baumeister ve Tice, 1990). Bunlar göz önüne alındığında dışlanmaya maruz kalmak, bilişsel fonksiyonlarda kısa süreli bozukluklar meydana getirebilme ihtimali olan duygusal -ki özellikle kaygı- problemleri tetikleyebilmektedir.

Baumeister, Twenge ve Nuss (2002) yürüttükleri araştırma kapsamında sosyal dışlanmanın mantık ve muhakeme becerilerinde hatırı sayılır bir azalmaya yol açabileceğini lakin bu azalmanın basit bilgileri hatırlama becerisi üzerine bir tesiri olmadığını bildirmişlerdir. Zira yalnız kalacakları bildirilen katılımcılar Amerika’da lisansüstü eğitime kabul edilme sürecinde kullanılan bir test olan GRE testinden diğer katılımcılara nazaran daha kötü performans sergilerken anlamsız heceleri aynı oranda hatırlamışlardır. Katılımcıların aktif bir şekilde muhakeme becerilerini kullanmak durumunda olmadıklarında bilgiyi kodlayarak geri çağırabildikleri, geniş bir dikkat azalması yaşamadıkları lakin kontrollü süreçlerde bozulma yaşadıkları belirtilmiştir. Bu durum sosyal dışlanma sonrasında bireyin hatırlamasının genel bir düzeyde bozulmadığı, düzenleyici kaynaklarını yaşantıladığı duygulanımsal zorlukla baş etmeye ayırmasından mütevellit kontrollü süreçler ve yürütücü işlevlerde noksanlık yaşandığı görüşüyle uyumludur. Araştırmacılar bu bulguyu, karmaşık sosyal ağlarda var olabilmek ve gezinmek gayesiyle olan zekanın, sosyal ağlar sisteminden dışlanıldığında önemini yitirmesinden kaynaklandığı şeklinde gerekçelendirmişlerdir. Mantıksal düşünme, akıl yürütme ve hafızada olan bilgilerden hareketle çıkarımda bulunma durumlarında otomatikliğin zayıflamasından ötürü (Kahneman; 1973; Bargh, 1994) sosyal dışlanma yaşayan kişilerde bu alanlar zarar görmektedir (Baumeister, Twenge ve Nuss, 2002). Sosyal dışlanmanın meydana getirdiği tehdit durumu, duygusal zorluklara sebebiyet vermektedir. Açığa çıkan bu duygulanımsal zorlukların bastırılmaya çalışılması yürütücü işlevlerde baskıya neden olmaktadır. Bu baskı da kontrollü süreçleri bozmaktadır (Baumeister, Twenge ve Nuss, 2002).

Dışlanmanın insanların algılarını ne yönde değiştirdiği hususunda iki farklı sonuç bulunmaktadır. Sonuçlardan biri dışlanan bireylerin, ötekileri daha olumlu algıladıklarıdır. Zira ötekileri potansiyel yeni kurulacak sosyal bağlantı kaynakları olarak görmektedirler. Yürütülen araştırmalar dışlanma koşulunda olan katılımcıların, kontrol koşulundaki katılımcılara göre ötekileri daha dost canlısı, çekici ve iyi (Maner ve diğerleri, 2007),

muhtemel partnerleri ile aralarındaki mesafeyi küçümseyen (Knowles ve diğerleri, 2013; Pitts ve diğerleri, 2014), cansız suratları daha canlı (Powers ve diğerleri, 2014) olarak değerlendirdiklerini belirtmişlerdir. Bir diğer sonuç ise bunların tam aksi yönünde dışlanma koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundaki katılımcılara göre sosyal uyaranları olumsuz, belirsiz eylemleri düşmancıl (DeWall ve diğerleri, 2009), nötr surat ifadeleri gülümsemeye döndüğü vakit bu dönüşümü mutluluk şeklinde değerlendirmesi daha yavaş olan (Smart Richman ve diğerleri, 2016) ve önyargılı (Syrjämäki, Lyyra ve Hietanen, 2020) olarak değerlendirmeleridir. Bu bilgiler ışığında sosyal dışlanma bireyin algılarını her iki yönüyle de etkilemektedir. Sosyal dışlanma kelime ve cümlelerin içeriklerinin düşmancıl değerlendirilmesi gibi yargıları da değiştirmektedir (DeWall ve diğerleri, 2009). Lakin bu husus Syrjämäki ve Hietanen (2019) tarafından, algısal süreçlerin değişikliğe uğramasından ziyade bilişsel süreçlerdeki değişikliklerden kaynaklandığı şeklinde temellendirilmiştir. Dışlanan bireylerin yargılarının değişmesinin, dışlanmanın tetiklediği duygulanımsal ve motivasyonel süreçlerin etkisi ışığında gerçekleşiyor olması kuvvetli bir ihtimaldir. DeWall, Twenge, Gitter ve Baumeister (2009), düşmanca yargıların, dışlanma ve saldırgan eylemler arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bildirmişlerdir.

Sosyal sinyaller, insanların özellikle duyarlı oldukları bir husustur (Pickett, Gardner ve Knowles, 2004; Bernstein ve diğerleri, 2008; Bernstein ve diğerleri, 2010). Dışlanmaya maruz kalan bireyler için yeni sosyal bağlar kurmak adına kaynak oluşturmak daha büyük bir önem kazanmaktadır (Maner, ve diğerleri, 2007). Bu durum dışlanmaya maruz kalan kişilerin stereotipik düşünme ihtimallerini düşürmekte ve ötekileri daha fazla bireyselleştirilmiş şekilde algılama ihtimallerini arttırmaktadır (Claypool ve Bernstein, 2014). Sosyal ilişkilerde detaylı ve dikkatli düşünmenin ve kodlamanın, tekrar tatmin eden bağlantılar kurulabilmesi açısından dışlanan bireyler için önemi yüksektir. Dolayısıyla stereotiplere fazlaca bağlılık tekrar dışlanma deneyimi yaşantılama ihtimali olan bir riske dönüşebilmektedir. Örneğin, bir kadının samimi olduğu ön kabulü ile hareket eden bir erkek, kadının ilişki kurmaya dair gönülsüzlüğünü fark etmeyerek tekrar sosyal dışlanma deneyimi ile karşı karşıya kalabilir. Benzer şekilde Afrika kökenli birinin agresif olduğu varsayımından (Devine, 1989) ya da Asya kökenli birinin soğuk ve mesafeli olduğu (Lin ve diğerleri, 2005) hükmünden harekete geçen bireyin, sosyal bağlarla ilgili olumlu fırsatları kaçırma olasılığının artmasına sebep olabileceği

gibi dışlanma, reddedilme, görmezden gelinme, çatışma gibi olumsuz yaşam olaylarını da deneyimlemesine sebep olabilmektedir. Claypool ve Bernstein (2014) bu bilgilerle paralel şekilde dışlanan kişilerin bağlantı kurmayı hedefledikleri kişileri daha az stereotipleştirdiklerini ve daha fazla bireyselleştirdiklerini belirtmişlerdir.

Sosyal dışlanmaya maruz kalmak, bireylerde tekrar sosyal bağlar kurabilmeyi kolaylaştıracak biçimde diğerlerini algılamada hassas tutumlar göstermelerine neden olmaktadır (Pitts, Wilson ve Hugenberg, 2014) lakin bu durum sosyal dışlamanın faili kişi ya da kişiler için geçerli değildir (Knowles, Green ve Weidel, 2013). Dışlanan kimselerin iç ve dış gruplar arasındaki farklılıklara yönelik daha duyarlı olmaları (Sacco ve diğerleri 2011) ve yüz tanımlama ve hafızasına dair de duyarlılıklarının artması (Bernstein ve diğerleri, 2014), dışlanan kimselerce tekrar sosyal bağlar kurma hususunda ortak noktaları tespit etmede kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra sosyal dışlanmaya maruz kalmak bireyin, ötekilerin duygularını yönetme hususunda becerilerini arttırmakta (Cheung ve Gardner, 2015), flört, eş seçimi gibi durumlarda muhtemel partnerler üzerine düşünce biçimini değiştirmekte (Sacco ve diğerleri, 2011), bireyin kendi grup kimliklerine dair algılarını değiştirerek iç gruplarına daha benzer algılamalarına neden olmakta (Sacco ve diğerleri, 2014), grup kimliklerinin daha aktif olmasını sağlayarak iç grupların daha birleşik ve bütüncül algılamasına yol açmaktadır. Bu değişimlerle birlikte özsaygısı yükselen bireyin, dışlanma tehdidinden kurtulması daha da kolaylaşmaktadır (Knowles ve Gardner, 2008).

Baumeister, DeWall, Ciarocco ve Twenge (2005) bilişsel yeteneklerin yanı sıra kendini düzenleme becerilerinin de sosyal dışlanma ile birlikte azaldığını tespit etmişlerdir. Bu araştırma kapsamında dışlanan bireylerin; çift taraflı dinleme, zevkli olan şeylere katılma, zevksiz ama sağlıklı durumlara katılma gibi kendini düzenleme becerilerinde daha az yetenekli olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmanın devamında dışlanan katılımcılar, maddi ödül ile motive edilmelerinin ardından kendini düzenleme becerileri konusundaki tutumlarını düzenleyebilmişlerdir. Bu durum araştırmacılarca, dışlanmaya maruz kalan bireylerin kendini düzenleme becerilerini koruduğu lakin dışlanmanın, bu düzenlemeyi gerçekleştirebilecek motivasyonu bitirmesinden ötürü bu sonuca ulaşıldığı tekrar motivasyon inşa edilmesi durumunda kendini düzenleme becerilerinin de eyleme dökülebileceği şeklinde gerekçelendirilmiştir. Bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde

Twenge, Catanese ve Baumeister (2002) yürüttükleri araştırmada sosyal dışlanma koşulundaki bireylerin kontrol grubundakilere nazaran daha fazla özyıkıcı tutumlar gösterdiklerini, risk aldıklarını, sağlıksız yiyecekler tükettiklerini ve sınavlarına çalışmayı reddettiklerini belirtmişlerdir.

Pickett, Gardner ve Knowles (2004) yürüttükleri bir araştırmada aidiyet duygusuna ihtiyacı fazla olanların, yüz ifadeleri ve ses tonlarını daha iyi tanımladıklarını lakin bunun sosyal olmayan uyaranlar için geçerli olmadığını bildirmişlerdir. Gerçekçi bir gülümseme aidiyet, fedakarlık ve iş birliği işareti taşıırken sahte gülümseme ise esas niyeti gizlemektedir (Ekman, Davidson ve Friesen, 1990; Bernstein, Young, Brown, Sacco ve Claypool, 2008). Dışlanan bireylerin bu farklılığı iyi bir şekilde yapabilmeleri, tekrar uyum sağlayacakları sosyal bağları kiminle kuracaklarının kararını vermek açısından büyük bir önem arz etmektedir. Bernstein, Young, Brown, Sacco ve Claypool (2008) yürüttükleri bir deneyde dışlama koşulundaki katılımcıların, dahil edilen ve kontrol grubundaki katılımcılara nazaran karşılardaki insanların gülümsemelerinin sahte ya da gerçekçi olduklarını daha iyi ayırt ettiklerini raporlamışlardır. Bu araştırmanın genişletildiği bir diğer çalışmalarında ise Bernstein, Sacco, Brown, Young ve Claypool (2010), dışlananların gelecekte birlikte çalışmak isteyecekleri kişiler olarak gerçekten gülümseyen bireyleri seçtiklerini ve sahte gülümseyenlerden kaçınmak istediklerini bildirmişlerdir. Bu bulgular araştırmacılarca, dışlananların sosyal konularda bilgiyi işlemeye dikkat ettikleri ve muhtemel bağların kurulmasında tedbirli oldukları şeklinde yorumlanmıştır. Sosyal dışlanma doğru ve yalan arasındaki ayrımı yapmayı geliştirmektedir.

Graeupner ve Coman (2017) yürüttükleri araştırma sonucunda bireylerin sosyal açıdan dışlanmış hissettiklerinde ve dışlanmaya maruz kaldıklarında batıl inançları destekleme ihtimallerinin arttığını bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra dışlanma ve batıl inanç arasındaki ilişkiye anlam arayışının aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmanın bir sonucu da sosyal dışlanmanın komplocu düşünmeyi tetiklediğidir. Sosyal açıdan dışlanan kimseler batıl inançlara ve komplo teorisi fikirlerine yönelmekte ve bu durum daha da dışlanmasına sebebiyet vererek bir döngü meydana gelmektedir. Bu döngüde kalan bireylerin komplo teorileri ve batıl inançları güçlenmekte, benzer inançları olan bireylerle etkileşime girmekte ve bu inanç sistemi zaman içerisinde kemikleşmektedir (Sunstein ve Vermeule, 2009; Swami ve diğerleri, 2014).

Sosyal Dışlanma ve Duygulanımsal Etkileri

Sosyal dışlanma bireylerde, yetersizlik (Michaels ve diğerleri, 2012; Gaebel ve diğerleri, 2017), suçluluk (Şahan ve Akbaş, 2017), öfke (Smith ve Williams, 2004; Hawkley ve diğerleri, 2011), utanç (Baumeister ve Tice, 1990; Sutton ve diğerleri, 2014) duygularına yol açmaktadır.

Sosyal dışlanmadan farklı da olsa uzun süren sosyal izolasyonun da sonuçlarının olumsuz olduğu görülmektedir. Bireyin algıladığı sosyal izolasyon ya da yalnızlık, sosyal ilişkilerin sayısı ile değil niteliği ile ilişkilidir (Cacioppo ve Hawkley, 2009). Yalnız olduğunu bildiren bireyler, sosyal ilişkilerinin sayısının azlığından değil bu ilişkilere dair memnuniyetsizliklerinden mustarıptirler. Tatmin oldukları sosyal ilişkilere yeterli sayıda sahip olamayan yalnız bireyler, depresyon (Anderson ve Arnoult, 1985; Russell ve diğerleri, 1984; Shaver ve Brennan, 1991), intihar düşünceleri (Kirkpatrick-Smith ve diğerleri, 1991), sosyal kaygı (Segrin ve Kinney, 1995) ve zamanla daha az popülerite (Nurmi ve diğerleri, 1996) ve özgüven düşüklüğü (Rotenberg, 1994) gibi olumsuz sonuçlar yaşantılamaktadırlar. Bir ceza yöntemi olarak uzun süreli sosyal izolasyon kullanılmaktadır. Kişinin ötekilerden ayrıldığı ve tek kişilik hücrelerde yaşadığı bir cezayı tanımlayan tecrit (Haney ve Lynch, 1997), yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Rothman, 1971). Finke (2001) tecrit cezasının, fiziksel ve zihinsel sorunlara yol açtığını ve travmatik bir deneyim olduğunu belirtmiştir. Bu travmatik deneyim kısa dahi sürse, evvelinde zihinsel sorunları olan bireylerin durumlarını daha da ağırlaştırırken sağlıklı bireylerde de olumsuz ruhsal etkilere sebebiyet vermektedir (Haney, 2003). Bu ruhsal etkiler, öfke, intihar düşünceleri, depresyon, halüsinasyon gibi durumları kapsamaktadır (Kupers, 2008).

Bailey ve McLaren (2005) emekliler ile yürüttükleri bir araştırmada düşük aidiyet duygusunun, fiziksel etkinliklere katılmamaktan kaynaklandığını ve bunun da depresyon ve intihar düşüncelerine yol açtığını bildirmişlerdir. Sosyal bağların zayıflığı veya yetersizliği, depresyon belirtileriyle (Barnett ve Gotlib, 1988) ve fiziksel ve zihinsel sağlık (Uchino ve diğerleri, 1996) ile ilişkilidir.

Sosyal Dışlanma ve Davranışsal Etkileri

Sosyal dışlanmaya yönelik verilen tepkiler bireysel farklılıklardan etkilenecek çok fazla çeşitlense dahi (Roecker Phelps, 2001; Williams, 2001) temelde gösterilen eylemsel reaksiyonlar prososyal, antisosyal ve

kaçıncı tutumlardır (Smart Richman ve Leary, 2009). Sosyal dışlanmaya maruz kalmak bireylerde, saldırgan eylemlerin artmasına (Twenge, Baumeister, Tice ve Stucke, 2001), sosyal perspektiften olumlu eylemlerin azalmasına (Twenge, Ciarocco ve Baumeister, 2001) ve kendini yenilgiye uğratma eylemlerin artmasına sebebiyet vermektedir (Twenge, Catanese ve Baumeister, 2002).

Wölfer ve Scheithauer (2013) tarafından yürütülen araştırmada çocukların ve ergenlerin sosyal dışlanmadan duygusal açıdan olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Katılımcıların neredeyse yarısı dışlanma sonrasında reaktif dışlanma tepkileri, saldırgan tutumlar ya da dışlanmanın failine yönelik fiziksel ya da incitici tutumlar sergilemek gibi işlevsel olmayan tepkiler göstermektedir. Dışlanma sonrasındaki bu reaksiyonları destekler araştırmalar bulunmaktadır (Williams, 2001; 2007). Araştırma sonuçları hem çocuklar hem de ergenler için benzerlik göstermektedir. Mühim bir tehdit olan dışlanmanın duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçlarının yaştan bağımsız olduğu raporlanmıştır. Bu sonuçlarla paralel sonuçlar elde eden araştırmalar mevcuttur (Abrams ve diğerleri, 2011; Moor ve diğerleri, 2012).

Sosyal dışlanmanın sebep olduğu öfke, düşük kontrol becerileri, bilgi işleme noksanlıkları, belirsizlikleri yanlış yorumlamak gibi durumlarla birleştiğinde ortaya saldırgan tutumlar çıkmaktadır. Uyumsuz bir davranış olan saldırganlık sonrası dışlanan bireyin, daha fazla dışlanma, reddedilme, görmezden gelinme ya da saldırgan tutumlar görme gibi durumlarla karşılaşma olasılığı artmaktadır (Dodge ve diğerleri, 1986).

Etik karar verme modelleri (Rest, 1986; Trevino, 1986; Jones, 1991), akılla yönetilen, bilişsel ve kasıtlı olan bir karar verme sürecidir (Tenbrunsel ve Smith- Crowe, 2008). Bu görüşe karşı çıkarak somatik belirtilerin, etik karar verme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını (Damasio, 1994) ve özellikle ahlaki yargılar ve eylemler için de büyük öneme sahip olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Greene ve diğerleri, 2001; Greene ve Haidt, 2002; Teper, Inzlicht ve Page-Gould, 2011). Bu görüş somatik belirtilerin, bilişsel süreçler üzerinde etkisi olabilecek fizyolojik duygulanım süreçlerini tetiklediğini ileri sürmektedir. Kouchaki ve Wareham (2015) somatik belirtilerin bu önemli rolünü dikkate alarak Dienstbier ve Munter'in (1971) ahlaki eyleme duygu yükleme görüşünden hareketle, dışlanmanın sebebiyet verdiği fizyolojik uyarılmanın etik dışı davranışları arttırabileceğini test etmişlerdir. Bireylerin etik dışı

davranıp davranmamaları suçluluk, korku ya da kaygı gibi duygulanımsal süreçlerden büyük oranda etkilenmektedir. Ahlaki ya da etik olmayan durumlardan kaynaklanan olumsuz duygulanımsal süreçler, engelleyici bir işlev görmektedir. Bu etik karar verme ve duygulanımsal süreçler, sosyal dışlanma kapsamında ele alındığında sosyal dışlanmadan ötürü hissedilen uyarılma ne denli yüksek seviyedeysse, bireyin etik olmayan tutumlarla ilişkili doğal duygulanımsal reaksiyonları etik karar verme süreci ile ilişkili görme ihtimali o denli azalmaktadır. Bu da bireyin sınır tanımaz biçimde etik dışı davranışlar gösterme ihtimalini arttırmaktadır (Kouchaki ve Wareham, 2015). Bu bilgiler doğrultusunda Kouchaki ve Wareham (2015) tarafından yürütülen çalışmada, bireylerin sosyal dışlanma yaşamlarının etik olmayan eylemlerde bulunma ihtimallerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında sosyal dışlanma ile etik dışı eylemler arasındaki ilişkiye, sosyal dışlanmanın tetiklediği fizyolojik uyarılma seviyesinin aracılık ettiği belirtilmiştir.

Dışlanmaya maruz kalmak, yeni sosyal bağlar kurmaya yönelik tepkilere neden olmaktadır (Williams, 2007). Bu hususta Williams ve Sommer (1997) dışlanan bireylerin yardım etmek, paylaşmak gibi olumlu sosyal davranışlar anlamına gelen prososyal davranışları daha fazla gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bilhassa kadınların dışlandıktan sonra daha az sosyal kaytarma gösterdiklerini bildirmişlerdir. Bu tutumlar, yeniden sosyal bağlar kurmak, gruba dair olmak, kendi değerini vurgulamak gibi motivasyonlar içermektedir. Benzer şekilde dışlanan bireylerin, dışlandıktan sonra ötekilerin taleplerine daha uyumlu tutumlar gösterdiklerini hatta boyun eğdiklerini bildiren araştırmalar mevcuttur (Carter-Sowell, Chen ve Williams, 2008; Riva, Williams, Torstrick ve Montali, 2014). Dışlanma sonrasında öfkeli ve saldırgan tutumların aksine yeniden bağlantı kurma davranışları da görülmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Maner ve diğerleri, 2007).

Dışlanmaya yönelik refleksif ya da bilinçdışı tepkiler de verilebilmektedir. Lakin, Chartrand ve Arkin (2008) yürüttükleri araştırmada dışlanan bireylerin, kendilerini dışlayan bireyler dışındaki bireylere yönelik daha fazla bilinçdışı davranışsal taklit gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Bu taklit etme hali, taklit edilen kimseyle olan uyumu arttırmaktadır (Lakin ve Chartrand, 2003). Artan bu uyum tekrar bağlantı kurulmasını sağlamaktadır. Etkileşim içerisinde olduğu ötekini taklit eden katılımcılar, taklit edilenlerce daha çok beğenilmektedir. Katılımcıların davranışsal

taklitleri sorgulandığıdaysa bu durumun ayırımında olmadıklarını bildirmişlerdir. Dolayısıyla bu durumun dışlanmaya karşı bilinçdışı bir süreç olarak refleksif bir tepki şeklinde ortaya çıktığı düşünülmektedir (Williams, 2007). Dışlanmaya maruz kalan bireylerin, sosyal bilgilere daha fazla dikkat etmeleri de bilinçdışı süreçlerdendir. Gardner, Pickett ve Brewer (2000) yürüttükleri bir araştırmada dışlanan ve dahil edilen olarak ayrılan katılımcılara günlük okutmuşlardır. Araştırma sonucunda dışlanma koşulundaki katılımcıların daha fazla sosyal ilişkilere dair bilgiler hatırladıklarını bildirmişlerdir. Bu araştırma dışlanmanın bilhassa sosyal sinyallere dair olan dikkati ve hatırlamayı arttırdığını göstermektedir.

Sosyal dışlanmaya maruz kalmak, bireylerde tekrar bağlantı kurmayı hedeflemeyi ve bu hedef doğrultusunda reaksiyon verene tutumlar sergilemeye yöneltebileceği gibi sıklıkla saldırgan tutumlara da yöneltebilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Baumeister ve diğerleri, 2006). Twenge, Baumeister, Tice ve Stucke (2001) yürüttükleri bir araştırmada, dışlanan katılımcıların dışlanmayanlara göre hedefleri daha olumsuz algıladıklarını ve dışlanmayı başlatanlara yönelik daha agresif tutumlarda olduklarını belirtmişlerdir (Twenge ve diğerleri, 2001). Dışlanmanın failine yönelik aktif şekilde saldırgan tutumlar gösterildiğini (Bushman ve Baumeister, 1998; Buckley, Winkel ve Leary, 2004) hatta bu dışlanma sürecinde rolü olmayan kimselere karşı da saldırgan tutumlar gösterildiğini (Twenge, Baumeister, Tice ve Stucke, 2001) raporlayan araştırmalar da mevcuttur.

Prososyal tutumlara neden olabildiği gibi (Williams ve Sommer, 1997), tam tersi durumlara da neden olabilen (Twenge ve diğerleri, 2007) sosyal dışlanmaya maruz kalmak, insanın kendiliğini ve ötekileri algılayışı üzerinde etki yaratarak yeniden sosyal bağlar kurmayı olumsuz etkilemektedir. Dışlanan bireyler, dışlayanları daha az insani algılarken ötekilerinin de kendilerini daha az insani algılandığını düşünebilmektedirler (Bastian ve Haslam, 2010). Kendilerini haklı görme eğiliminde olabilmelerinin yanı sıra (Poon, Chen ve DeWall, 2013) yaşamı daha anlamsız olarak tanımlayabilmektedirler (Stillman ve diğerleri, 2009). Twenge, Catanese ve Baumeister (2003) yürüttükleri bir araştırmada dışlanma koşulundaki katılımcıların yaşamlarındaki anlamlılık algısındaki değişikliklerin yanı sıra zaman algısında değişiklikler, daha uyuşuk olmak, daha az duygusal olmak gibi durumları dahil edilme koşulundaki katılımcılara nazaran daha çok yaşantıladıklarını raporlamışlardır. Dışlanan katılımcıların aynaya bakan değil duvara bakan koltuklarda oturmayı seçtiğini belirten

araştırmacılar bu durumu, kendilerini farkında oldukları durumlara yönelik gösterdikleri bir kaçınma davranışı olarak temellendirmişlerdir. Bu durum da yeniden sosyal bağlar kurmayı güçleştirmektedir.

Sosyal dışlanmaya maruz kalmak, saldırgan tutumlar göstermek ya da misilleme yapmak gibi eylemlere yol açmaktadır (Warburton, Williams ve Cairns, 2006). Bu saldırgan tutumlar bireyin kendisine yönelerek intihar düşünceleri ya da davranışları halini alabilmektedir. Bunun beraberinde fiziksel ve ruhsal sağlık olumsuz etkilenmekte ve psikolojik iyi oluş hali ile ilgili sorunlar yaşanmaktadır. Yaşantılanan bu zorlu sürece yeme bozuklukları ve cinsel sorunlar eşlik edebilmektedir. Bazı katılımcılar dışlanmaya ve görmezden gelinmeye maruz kalmanın ruhsal açıdan zorluğunu yaşantılamaktansa fiziksel açıdan kötü muamele görmeyi yeğlediklerini bildirmişlerdir (Bernstein, 2016). Ayrımcılığa ve önyargılı tutumlara maruz kalan, etiketlenen bireyler, sosyal ilişkilerden izole hissetmektedirler. Azınlık konumunda olmaları genellikle etnik köken üzerinden saldırgan tutumlara maruz kalmalarına yol açmaktadır (Sue, Bucceri, Lin, Nadal ve Torino, 2007; Sue, 2010). Maruz kalınan bu saldırgan tutumlar bireylerde sosyal olarak dışlanmış hissetmeye yol açmaktadır (Sue, Bucceri, Lin, Nadal ve Torino, 2007). Uzun süren bu dışlanma ile birlikte bireylerde, sağlık sorunları (Williams ve Mohammed, 2009), madde kötüye kullanımı (Gibbons ve diğerleri, 2004), sigara kullanımı (Landrine ve Klonoff, 1996; Harris ve diğerleri, 2006) gibi olumsuz sonuçlar görülmektedir

Çokça ölüm ve yaralanmaya sebebiyet veren okul şiddeti, sosyal dışlanmanın sürekli deneyimlenmesinin ardından açığa çıkan yıkıcı sonuçlardan biridir (Anderson ve diğerleri, 2001). Leary, Kowalski, Smith ve Phillips (2003), 15 okul saldırısını inceledikleri bir araştırmada bu saldırıların 13'ünün öyküsünde, evvelinde sürekli ya da akut bir şekilde sosyal dışlanmanın olduğunu bildirmişleridir. Sosyal dışlanma, bireyleri saldırgan eylemlere yönelten önemli bir unsurdur. Benzer şekilde Anderson ve diğerleri (2001) okul saldırılarında, saldırganların arkadaşları tarafından kronik olarak dışlandıklarını, zorbalığa maruz kaldıklarını ve öteki öğrencilere nazaran genellikle daha uzun sosyal izolasyon yaşantıladıklarını bildirmişlerdir. Akranlar tarafından maruz kalınan sosyal dışlanma, okul şiddeti için önemli bir risk faktörü konumundadır (Leary ve diğerleri, 2003).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bireyin yaşamı üzerine birçok yönden tesiri bulunan sosyal dışlanmanın, psikolojik perspektiften olumsuz duygulanımın artışı, öz saygının azalması, uyku problemleri, psikolojik iyi oluş halinin bozulması, değersizlik ve çaresizlik duyguları, depresyon, yabancılaşma, kendiliği algılayışta problemler ve kendiliğe yönelik olumsuz duygulanımlar, madde kullanımı gibi pek çok olumsuz durumla ilişkili olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra doğrudan ya da dolaylı olarak bilişsel fonksiyonlarda ve rasyonel düşünmede bozulmalar kortizol tepkilerinde farklılıklar, fizyolojik stres tepkilerinde artış ve bağışıklık sistemindeki problemler ile de ilişkisi sosyal acının fiziksel acıya benzer tepkilere yol açtığını göstermektedir. Davranışsal perspektiften saldırganlık, cinayet, prososyal tutumlar, misilleme yapmak, kaçınmacı tutumlar sergilemek gibi eğilimler hem kişi hem de çevresi için yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Bunların yanı sıra sempatik uyarılma ve limbik sistem aktivasyonunda, dACC, insula, medial prefrontal korteks, mPFC aktivasyonlarında artış gibi nörofizyolojik değişimler ve hafızada ve dikkatteki bozulmalar sosyal dışlanmanın çok boyutlu etkilerini gözler önüne sermektedir.

Grup bağlılığı ve bir gruba ait olma, hayatta kalma, güvenlik, üreme başarısı ve ruh sağlığı için temel evrimsel stratejilerdir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu ihtiyaçların tehdit edilmesinin doğrudan sonuçlarının yanı sıra madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklara kişileri daha yatkın hale getirmesi gibi dolaylı sonuçları da bulunmaktadır (Gilman ve diğerleri, 2016). Bu sonuçlar kronik dışlanmanın bireyleri depresyon, yabancılaşma, değersizlik ve çaresizlik ile karakterize bir boyun eğme aşamasına sürüklemesi ile açıklanabilir (Marinucci ve Riva, 2021). Sosyal dışlanmanın kendine yönelik olumsuz duygularla da ilişkili olması (Gutz ve diğerleri, 2016) bu sonuçları desteklemektedir. Dolayısıyla dışlanma deneyiminin kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerini arttırmak, değersizlik duygularını ortaya çıkartmak ve destek sistemlerinden yeterince faydalanamamak kaynaklı madde kullanımı gibi bireysel ve toplumsal yıkıcı sonuçları ortaya çıkartabileceği düşünülebilir.

Dışlanma deneyiminin incelendiği fizyolojik bulgulara dayanan araştırmalar, sosyal bir deneyimin fiziksel sonuçlarının bir fiziksel acı deneyimine benzer şekilde olduğunu göstermektedir. Sosyal acı, arzu edilen sosyal bağlantılara yönelik gerçek veya potansiyel zararla ilişkili acı verici bir deneyimi ifade etmektedir (Eisenberger, 2012). Kişilerarası

etkileşimlerden kaynaklanan sosyal acı, bireylerde olumsuz duygulara neden olmaktadır ve fiziksel acı ile aynı derecede olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Çeşitli çalışmalar, sosyal acı ve fiziksel acı arasında, sadece davranışsal değil, paylaşılan nöral bölgelerdeki aktivitelerde de benzer bir etkileşim olduğunu göstermiştir (Zhang ve diğerleri, 2019). Sosyal acının bedensel bir tehdit veya zararı işaret etmek için geliştirilen mevcut ağrı ağrını kullandığına yönelik Ağrı Örtüşme Teorisi (Pain Overlap Theory) sosyal ağrı ve fiziksel ağrı arasındaki bağlantıların temelini oluşturmaktadır (akt. Zhang ve diğerleri, 2019). İnsanların sosyal acılarını tanımlarken kullandıkları “kalp ağrısı” gibi ifadelerinin de bu bağlantıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Tüm bunlar değerlendirildiğinde dışlanma deneyimine de fiziksel acı veren diğer deneyimler kadar dikkat edilmesi gerektiğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Dışlanma deneyiminin hücre düzeyinde yaşanmaya neden olduğunu gösteren araştırmalar, fiziksel etkilerin çok daha geniş yelpazede ele alınması gerektiğini göstermektedir. Yapılan bir araştırmada, altı haftalık dışlanma deneyiminin glukokortikoid seviyelerinde artışa, oksidatif hasara, telomer bozulmasına ve anhedoniye yol açtığı tespit edilmiştir (Stevenson, 2019). Her ne kadar primat olmayan hayvanlarla yürütülmüş bir çalışma olsa da hücre düzeyindeki bozulmayı dışlanma deneyimi ile ilişkilendirmesi bakımından oldukça önemlidir. Ayrıca aynı araştırmada oksitosinin koruyucu etkilerinden de bahsedilmektedir. Memeli ve memeli olmayan türlerde yapılan çalışmalar, oksitosinin sosyal bağların oluşumu ve sürdürülmesindeki kritik rolünü göstermektedir (Olff ve diğerleri, 2013). Sosyal bağların tehdit edilmesinin oluşturduğu hasarları yine bağlar kurmakla ilişkili olan yapıların düzenliyor oluşu oldukça manidar görünmektedir. Hayvan çalışmalarından elde edilen bu bulguların insanlar ile gerçekleştirilecek yeni çalışmalarla da test edilmesi uygulamaya dönük sonuçlar vermesi bakımından faydalı olacaktır.

Sosyal dışlanmanın saldırganlık gibi olumsuz sosyal davranışları ortaya çıkarttığını gösteren çalışmalarda, doğrudan dışlayan kişiye/gruba yönelik saldırganlığın yanında kişilerin dışlanma deneyimine yer değiştirilmiş saldırganlık tepkileri de verebildikleri bildirilmiştir (Rajchert ve Winiewski, 2016). Bu noktada sosyal dışlanmanın toplumsal sonuçlarını da düşünmek gerekmektedir. Son zamanlarda yurtiçi ve yurt dışı haber kaynaklarına yansıyan yaralama ve hatta cinayete kadar uzanan akran şiddetinde, sosyal dışlanmaya verilen bir tepki olarak yer değiştirilmiş

saldırganlığın da olabileceği düşünülebilir. Dışlanma deneyiminin ilişkili olduğu beyin bölgeleri (PFC, ACC, İnsula) duygular ve karar verme ile de ilişkili bölgelerdir. Duygusal olarak yaralayıcı bir deneyim sonrasında rasyonel karar verme süreçlerini sağlıklı yürütmede aktif rol oynayan ilgili beyin bölgelerinin bu süreçlerdeki etkileri de araştırılmalıdır. Ergenlik döneminde devam eden beyin gelişimi ve risk eğilimleri, bu durumu daha da önemli hale getirmektedir.

Tüm bu bulguların yanı sıra dışlanmanın etkilerinin içinde yaşanan kültür ile etkileşim sonucunda farklı sonuçlara yol açabileceğine ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır. Kuzey Amerika, Batı Avrupa gibi bağımsız benlik algısının hakim olduğu bireyci kültürler; özerklik, bağımsızlık, özgünlük gibi unsurlar odaklıyken Asya, Afrika, Güney Amerika gibi kolektivist kültürler; karşılıklı bağımlılık, gruba uyum, kişilerarası ilişkiler gibi unsurlara odaklanmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991; Hofstede, Hofstede ve Minkov, 2010). Gardner, Jefferis ve Knowles (2016) yürüttükleri araştırmada, karşılıklı bağımlı benlik algısı olan Amerikalı katılımcıların, bağımsız benlik algısına sahip katılımcılara nazaran sosyal dışlanmanın olumsuz sonuçlarından daha az etkilendiğini raporlamışlardır. Bu sonuçlar dışlanma ile baş etmede benlik algısının ve benlik-kültür etkileşiminin rolünü de göstermektedir. Benzer bir şekilde Ren, Wesselmann ve Williams (2013) Çinli katılımcılarla yürüttükleri çalışmada karşılıklı bağımlı benlik algısının, dışlanmaya maruz kaldıktan sonra aidiyet ve anlamlı varoluş gibi unsurların tekrar kazanılmasında kolaylaştırıcı bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir. Kolektivist kültürlerin dışlanmaya karşı daha hassas ve savunmasız olabilecekleri (Williams, 2007) bundan ötürü bu bireylerin sosyal dışlanmaya dair alarm sistemi geliştirerek önlem almalarını sağlayacakları yönünde hakim görüş bulunmaktadır. Olumlu sosyal yaşantıların ve dahi bu yaşantıların hatırlanmasının bile sosyal bağlantıların tekrar sağlanmasına olumlu etkisi göz önüne alındığında (Twenge ve diğerleri, 2007) karşılıklı bağımlı benliğin, sosyal dışlanmanın olumsuz etkileriyle baş etmeye yardımcı olduğu söylenebilmektedir. Gardner, Jefferis ve Knowles (2016) sosyal temsillerin, dışlanmanın olumsuz sonuçlarına dair tampon görevi gördüğünü bunun dahilinde kolektivistlerin dışlanmaya tepkilerinin bireycilerden ilk etapta daha fazla olacağını ancak sonrasında bu büyük tepkilerin sosyal temsiller, ilişkiler aracılığıyla daha hafifletilmiş bir ikincil tepkiye dönüşeceğini ifade etmişlerdir. Bu görüşün tam aksine kolektivistlerin sosyal dışlanmaya dair daha az hassas olduğunu belirten

deneysel sonuçlar da bulunmaktadır. Kolektivist kültürlerde dışlanma, ötekiyle kurulan bağ üzerinden tanımlanan karşılıklı bağımlı benliğin özüne zarar getirmemesinden ötürü büyük bir tehdit olarak algılanmadığı yönünde de görüş bulunmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Bireyci kültürlerde ise kişinin kendisini tanımlamasının reddedildiği bir durum olmasından ötürü sosyal dışlanma daha tehdit edici algılanabilmektedir. Sosyal dışlanma, kolektivistleri bireycilere göre hem psikolojik hem fizyolojik stres belirtileri açısından hem de anlık tepki verme düzeyi açısından daha az etkilemektedir (Pfundmair ve diğerleri, 2015).

Sonuç olarak sosyal dışlanma insan yaşamında zihinsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal gibi farklı alanlarda etkisi olan önemli bir olgudur. Doğrudan ve dolaylı etkileri düşünüldüğünde sosyal dışlanmaya yönelik çalışmaların artmasının, sosyal dışlanmanın negatif etkilerinin azalmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abrams, D., Weick, M., Thomas, D., Colbe, H. ve Franklin, K. M. (2011). Online ostracism affects children differently from adolescents and adults. *British Journal of Developmental Psychology*, 29(1), 110-123.

Alderfer, C. P. (1969). *An empirical test of a new theory of human needs. Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142–175. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90004-x](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90004-x)

Anderson, C. A. ve Arnoult, L. H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness. *Social cognition*, 3(1), 16-35.

Anderson, M., Kaufman, J., Simon, T. R., Barrios, L., Paulozzi, L., Ryan, G., ... ve School-Associated Violent Deaths Study Group. (2001). School-associated violent deaths in the United States, 1994-1999. *Jama*, 286(21), 2695-2702.

Bailey, M. ve McLaren, S. (2005). Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & mental health*, 9(1), 82-90.

Bargh, J. A. (2014). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. In *Handbook of social cognition* (pp. 1-40). Psychology Press.

Barnett, P. A. ve Gotlib, I. H. (1988). Psychosocial functioning and depression: distinguishing among antecedents, concomitants, and consequences. *Psychological bulletin*, 104(1), 97.

Bass, E. C., Stednitz, S. J., Simonson, K., Shen, T. ve Gahtan, E. (2014). Physiological stress reactivity and empathy following social exclusion: a test of the defensive emotional analgesia hypothesis. *Social Neuroscience*, 9(5), 504-513.

Bastian, B. ve Haslam, N. (2010). Excluded from humanity: The dehumanizing effects of social ostracism. *Journal of experimental social psychology*, 46(1), 107-113.

Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 165-195.

Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1990). Point-counterpoints: Anxiety and social exclusion. *Journal of social and clinical Psychology*, 9(2), 165-195.

Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. ve Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 88(4), 589.

Baumeister, R. F., Smart, L. ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological review*, 103(1), 5.

Baumeister, R. F., Twenge, J. M. ve Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of personality and social psychology*, 83(4), 817.

Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Beekman, J. B., Stock, M. L. ve Marcus, T. (2016). Need to belong, not rejection sensitivity, moderates cortisol response, self-reported stress, and negative affect following social exclusion. *The Journal of social psychology*, 156(2), 131-138.

Bernstein, M. J. (2016). Research in Social Psychology: Consequences of Short- and Long-Term Social Exclusion. *Social Exclusion*, 51-72. doi:10.1007/978-3-319-33033-4_3.

Bernstein, M. J., Sacco, D. F., Brown, C. M., Young, S. G. ve Claypool, H. M. (2010). A preference for genuine smiles following social exclusion. *Journal of experimental social psychology*, 46(1), 196-199.

Bernstein, M. J., Sacco, D., Young, S. G. ve Hugenberg, K. (2014). The impact of race and inclusionary status on memory for ingroup and outgroup faces. *Basic and applied social psychology*, 36(3), 191-198.

Bernstein, M. J., Young, S. G., Brown, C. M., Sacco, D. F. ve Claypool, H. M. (2008). Adaptive responses to social exclusion: Social rejection improves detection of real and fake smiles. *Psychological science*, 19(10), 981-983.

Blackhart, G. C., Eckel, L. A. ve Tice, D. M. (2007). Salivary cortisol in response to acute social rejection and acceptance by peers. *Biological psychology*, 75(3), 267-276.

Buckley, K. E., Winkel, R. E. ve Leary, M. R. (2004). Reactions to acceptance and rejection: Effects of level and sequence of relational evaluation. *Journal of experimental social psychology*, 40(1), 14-28.

Bushman, B. J. ve Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence?. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 219.

Cacioppo, J. T. ve Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.

Carter-Sowell, A. R., Chen, Z. ve Williams, K. D. (2008). Ostracism increases social susceptibility. *Social Influence*, 3(3), 143-153.

Cavanagh, J. ve Allen, J. J. B. (2009). Behavioral activation system. D., Sander, KR Scherer, *Oxford companion to affective sciences*, 72-73.

Cheung, E. O. ve Gardner, W. L. (2015). The way I make you feel: Social exclusion enhances the ability to manage others' emotions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 60, 59-75.

Chow, R. M., Tiedens, L. Z., ve Govan, C. L. (2008). Excluded emotions: The role of anger in antisocial responses to ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 896-903. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.09.004>

Claypool, H. M. ve Bernstein, M. J. (2014). Social exclusion and stereotyping: Why and when exclusion fosters individuation of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 571.

Coyne, J. C. ve DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: the role of social relationships in adaptation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(4), 454.

Damasio, A. R. ve Sutherland, S. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. New York, NY: Putnam.

DeLongis, A., Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 486.

Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of personality and social psychology*, 56(1), 5.

DeWall, C. N. ve Baumeister, R. F. (2006). Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1-15.

DeWall, C. N., Maner, J. K. ve Rouby, D. A. (2009). Social exclusion and early-stage interpersonal perception: selective attention to signs of acceptance. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 729.

DeWall, C. N., Twenge, J. M., Gitter, S. A. ve Baumeister, R. F. (2009). It's the thought that counts: The role of hostile cognition in shaping aggressive responses to social exclusion. *Journal of personality and social psychology*, 96(1), 45.

Dickerson, S. S. ve Zoccola, P. M. (2013). Cortisol responses to social exclusion. *The Oxford handbook of social exclusion*, 143-151.

Dienstbier, R. A. ve Munter, P. O. (1971). Cheating as a function of the labeling of natural arousal. *Journal of personality and social psychology*, 17(2), 208.

Dodge, K. A., Pettit, G. S., McClaskey, C. L., Brown, M. M. ve Gottman, J. M. (1986). Social competence in children. *Monographs of the society for research in child development*, 51, 1-85.

Eisenberger, N. I. (2012). The pain of social disconnection: examining the

shared neural underpinnings of physical and social pain. *Nature reviews neuroscience*, 13(6), 421-434.

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. ve Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290-292.

Eisenberger, N. I., Way, B. M., Taylor, S. E., Welch, W. T. ve Lieberman, M. D. (2007). Understanding genetic risk for aggression: clues from the brain's response to social exclusion. *Biological psychiatry*, 61(9), 1100-1108.

Ekman, P., Davidson, R. J. ve Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 342.

Ferris, D. L., Brown, D. J., Berry, J. W. ve Lian, H. (2008). The development and validation of the Workplace Ostracism Scale. *Journal of applied psychology*, 93(6), 1348.

Finke, L. M. (2001). The use of seclusion is not evidence-based practice. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 14(4), 186.

Ford, M. B., & Collins, N. L. (2010). Self-esteem moderates neuroendocrine and psychological responses to interpersonal rejection. *Journal of personality and social psychology*, 98(3), 405.

Friedmann, E., Thomas, S. A., Liu, F., Morton, P. G., Chapa, D., Gottlieb, S. S. ve Sudden Cardiac Death in Heart Failure Trial (SCD-HeFT) Investigators. (2006). Relationship of depression, anxiety, and social isolation to chronic heart failure outpatient mortality. *American heart journal*, 152(5), 940-e1.

Gaebel, W., Rössler, W. ve Sartorius, N. (2017). *The stigma of mental illness end of the story?*. Springer.

Gardner, W. L., Knowles, M. L. ve Jefferis, V. (2016). Never alone: The interdependent self as a buffer of social exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Gardner, W. L., Pickett, C. L. ve Brewer, M. B. (2000). Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 486-496.

Gerber, J., ve Wheeler, L. (2009). On Being Rejected: A Meta-Analysis of Experimental Research on Rejection. *Perspectives on Psychological Science*, 4(5), 468-488. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01158.x>

Gibbons, F. X., Gerrard, M., Cleveland, M. J., Wills, T. A. ve Brody, G. (2004). Perceived discrimination and substance use in African American parents and their children: a panel study. *Journal of personality and social psychology*, 86(4), 517.

Gilman, J. M., Curran, M. T., Calderon, V., Schuster, R. M., ve Evins, A. E. (2016). Altered neural processing to social exclusion in young adult marijuana users. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 1(2), 152-159. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2015.11.002>

Golubickis, M., Sahraie, A., Hunt, A. R., Visokomogilski, A., Topalidis, P. ve Neil Macrae, C. (2018). The visual influence of ostracism. *European Journal of Social Psychology*, 48(2), O182-O188.

Gorman, J. L., Harber, K. D., Shiffrar, M. ve Quigley, K. S. (2017). Ostracism, resources, and the perception of human motion. *European Journal of Social Psychology*, 47(1), 53-71.

Graeupner, D. ve Coman, A. (2017). The dark side of meaning-making: How social exclusion leads to superstitious thinking. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 218-222.

Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M. ve Cohen, J. D. (2001). An fMRI investigation of emotional engagement in moral judgment. *Science*, 293(5537), 2105-2108.

Greene, J. ve Haidt, J. (2002). How (and where) does moral judgment work?. *Trends in cognitive sciences*, 6(12), 517-523.

Gutz, L., Roepke, S., ve Renneberg, B. (2016). Cognitive and affective processing of social exclusion in borderline personality disorder and social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 70-75. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2016.08.020>

Haldorai, K., Kim, W. G., ve Li, J. J. (2022). I'm broken inside but smiling outside: when does workplace ostracism promote pro-social behavior?. *International Journal of Hospitality Management*, 101, 103088. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2021.103088>

Haney, C. (2003). Mental health issues in long-term solitary and “supermax” confinement. *Crime & Delinquency*, 49(1), 124-156.

Haney, C. ve Lynch, M. (1997). Regulating prisons of the future: A psychological analysis of supermax and solitary confinement. *NYU Rev. L. & Soc. Change*, 23, 477.

Harris, R., Tobias, M., Jeffreys, M., Waldegrave, K., Karlsen, S. ve Nazroo, J. (2006). Racism and health: The relationship between experience of racial discrimination and health in New Zealand. *Social science & medicine*, 63(6), 1428-1441.

Hawkley, L. C., Williams, K. D. ve Cacioppo, J. T. (2011). Responses to ostracism across adulthood. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 6, 234-243.

Helpman, L., Penso, J., Zagoory-Sharon, O., Feldman, R. ve Gilboa-Schechtman, E. (2017). Endocrine and emotional response to exclusion among women and men; cortisol, salivary alpha amylase, and mood. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(3), 253-263.

Hennig, J. ve Netter, P. (1996). Local immunocompetence and salivary cortisol in confinement. In *Advances in Space Biology and Medicine* (Vol. 5, pp. 115-132). Elsevier.

Hess, Y. D. ve Pickett, C. L. (2010). Social rejection and self-versus other-awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 453-456.

Hofstede, G., Hofstede, G. J. ve Minkov, M. (2005). *Cultures and organizations: Software of the mind* (Vol. 2). New York: Mcgraw-hill.

Ijzerman, H., Gallucci, M., Pouw, W. T. J. L., Weßberger, S. C., Van Doesum, N. J. ve Williams, K. D. (2012). Cold-blooded loneliness: Social exclusion leads to lower skin temperatures. *Acta Psychologica*, 140, 283-288.

Inagaki, T. K. ve Eisenberger, N. I. (2016). Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress. *Psychophysiology*, 53(4), 427-435.

Jones, T. M. (1991). Ethical decision making by individuals in organizations: An issue-contingent model. *Academy of management review*, 16(2), 366-395.

Kahneman, D. (1973). *Attention and effort* (Vol. 1063, pp. 218-226). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kamarck, T. W., Manuck, S. B. ve Jennings, J. R. (1990). Social support reduces cardiovascular reactivity to psychological challenge: a laboratory model. *Psychosomatic medicine*, 52(1), 42-58.

Kasl, S. V. ve Cobb, S. (1980). The experience of losing a job: some effects

on cardiovascular functioning. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 34(2-3), 88-109.

Kessler, R. C. ve McLeod, J. D. (1985). *Social support and mental health in community samples*. Academic Press.

Kiecolt-Glaser, J. K., Garner, W., Speicher, C., Penn, G. M., Holliday, J. ve Glaser, R. (1984). Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students. *Psychosomatic medicine*, 46(1), 7-14.

Kirkpatrick-Smith, J., Rich, A. R., Bonner, R. ve Jans, F. (1992). Psychological vulnerability and substance abuse as predictors of suicide ideation among adolescents. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 24(1), 21-33.

Knowles, M. L., Green, A. ve Weidel, A. (2013). Social rejection biases estimates of interpersonal distance. *Social Psychological and Personality Science*, 5(2), 158-167.

Kouchaki, M. ve Wareham, J. (2015). Excluded and behaving unethically: social exclusion, physiological responses, and unethical behavior. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 547.

Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E. ve Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(15), 6270-6275.

Kupers, T. A. (2008). What to do with the survivors? Coping with the long-term effects of isolated confinement. *Criminal Justice and Behavior*, 35(8), 1005-1016.

Lakin, J. L. ve Chartrand, T. L. (2003). Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and rapport. *Psychological science*, 14(4), 334-339.

Lakin, J. L. ve Chartrand, T. L. (2005). Exclusion and no nonconscious behavioral mimicry. In K.D. Williams, J.P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying* (pp. 279-295). New York: Psychology Press.

Lakin, J. L., Chartrand, T. L. ve Arkin, R. M. (2008). I am too just like you: Nonconscious mimicry as an automatic behavioral response to social exclusion. *Psychological science*, 19(8), 816-822.

Landrine, H. ve Klonoff, E. A. (1996). The schedule of racist events: A measure of racial discrimination and a study of its negative physical and mental health consequences. *Journal of Black Psychology*, 22(2), 144-168.

Larson, R., Zuzanek, J. ve Mannell, R. (1985). Being alone versus being with people: Disengagement in the daily experience of older adults. *Journal of gerontology*, 40(3), 375-381.

Leary, M. R., Kowalski, R. M., Smith, L. ve Phillips, S. (2003). Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 29(3), 202-214.

Leary, M. R., Twenge, J. M. ve Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and social psychology review*, 10(2), 111-132.

Lepore, S. J., Allen, K. A. ve Evans, G. W. (1993). Social support lowers cardiovascular reactivity to an acute stressor. *Psychosomatic medicine*, 55(6), 518-524.

Li, M., Xu, X., ve Kwan, H. K. (2021). Consequences of workplace ostracism: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 641302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641302>

Lin, M. H., Kwan, V. S., Cheung, A. ve Fiske, S. T. (2005). Stereotype content model explains prejudice for an envied outgroup: Scale of anti-Asian American stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 34-47.

Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F. ve Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "porcupine problem.". *Journal of personality and social psychology*, 92(1), 42.

Marinucci, M., ve Riva, P. (2021). Surrendering to social emptiness: Chronic social exclusion longitudinally predicts resignation in asylum seekers. *British Journal of Social Psychology*, 60(2), 429-447. <https://doi.org/10.1111/bjso.12410>

Markus, H. R. ve Kitayama, S. (2014). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. In *College student development and academic life* (pp. 264-293). Routledge.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.

Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Borofsky, L. A., Pfeifer, J. H., McNealy, K., Mazziotta, J. C. ve Dapretto, M. (2009). Neural correlates of social exclusion during adolescence: understanding the distress of peer rejection. *Social cognitive and affective neuroscience*, 4(2), 143-157.

Masten, C. L., Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D. ve Eisenberger, N. I. (2012). Time spent with friends in adolescence relates to less neural sensitivity to later peer rejection. *Social cognitive and affective neuroscience*, 7(1), 106-114.

McQuaid, R. J., McInnis, O. A., Matheson, K. ve Anisman, H. (2015). Distress of ostracism: oxytocin receptor gene polymorphism confers sensitivity to social exclusion. *Social cognitive and affective neuroscience*, 10(8), 1153-1159.

Michaels, P. J., Álvarez, M. L., Rüsch, N. ve Corrigan, P. W. (2012). Constructs and concepts comprising the stigma of mental illness. *Psychology, Society & Education*, 4(2). 183- 194.

Moor, B. G., Güroğlu, B., de Macks, Z. A. O., Rombouts, S. A., Van der Molen, M. W. ve Crone, E. A. (2012). Social exclusion and punishment of excluders: neural correlates and developmental trajectories. *Neuroimage*, 59(1), 708-717.

Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L., ve Williams, K. D. (2012). Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 16(2), 91. <https://doi.org/10.1037/a0028029>

Nurmi, J. E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. ve Eronen, S. (1996). Optimistic, approach-oriented, and avoidance strategies in social situations: three studies on loneliness and peer relationships. *European Journal of Personality*, 10(3), 201-219.

Olf, M., Frijling, J. L., Kubzansky, L. D., Bradley, B., Ellenbogen, M. A., Cardoso, C., ... ve Van Zuiden, M. (2013). The role of oxytocin in social bonding, stress regulation and mental health: an update on the moderating effects of context and interindividual differences. *Psychoneuroendocrinology*, 38(9), 1883-1894. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.06.019>

Pfundmair, M., Aydin, N., Du, H., Yeung, S., Frey, D. ve Graupmann, V.

(2015). Exclude me if you can: Cultural effects on the outcomes of social exclusion. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(4), 579-596.

Pickett, C. L., Gardner, W. L. ve Knowles, M. (2004). Getting a cue: The need to belong and enhanced sensitivity to social cues. *Personality and social psychology bulletin*, 30(9), 1095-1107.

Pitts, S., Wilson, J. P. ve Hugenberg, K. (2014). When one is ostracized, others loom: Social rejection makes other people appear closer. *Social Psychological and Personality Science*, 5(5), 550-557.

Poon, K. T., Chen, Z. ve DeWall, C. N. (2013). Feeling entitled to more: Ostracism increases dishonest behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(9), 1227-1239.

Powers, K. E., Worsham, A. L., Freeman, J. B., Wheatley, T. ve Heatherton, T. F. (2014). Social connection modulates perceptions of animacy. *Psychological science*, 25(10), 1943-1948.

Rajchert, J., ve Winiewski, M. (2016). The behavioral approach and inhibition systems' role in shaping the displaced and direct aggressive reaction to ostracism and rejection. *Personality and Individual Differences*, 88, 272-279. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.018>

Ren, D., Wesselmann, E. D. ve Williams, K. D. (2013). Interdependent self-construal moderates coping with (but not the initial pain of) ostracism. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 320-326.

Ren, D., Wesselmann, E. D., ve Williams, K. D. (2018). Hurt people hurt people: Ostracism and aggression. *Current Opinion in Psychology*, 19, 34-38. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.026>

Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York, NY: Praeger.

Richman, L. S., Martin, J. ve Guadagno, J. (2016). Stigma-based rejection and the detection of signs of acceptance. *Social Psychological and Personality Science*, 7(1), 53-60.

Riva, P., Williams, K. D., Torstrick, A. M. ve Montali, L. (2014). Orders to shoot (a camera): Effects of ostracism on obedience. *The Journal of social psychology*, 154(3), 208-216.

Roecker Phelps, C. E. (2001). Children's responses to overt and relational aggression. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(2), 240-252.

Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of social and clinical psychology*, 13(2), 152-173.

Rothman, D. J. (2017). *The discovery of the asylum: Social order and disorder in the new republic*. Routledge.

Rudolph, K. D., Miernicki, M. E., Troop-Gordon, W., Davis, M. M. ve Telzer, E. H. (2016). Adding insult to injury: neural sensitivity to social exclusion is associated with internalizing symptoms in chronically peer-victimized girls. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(5), 829-842.

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.

Sacco, D. F., Bernstein, M. J., Young, S. G. ve Hugenberg, K. (2014). Reactions to social inclusion and ostracism as a function of perceived in-group similarity. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 18(2), 129.

Sacco, D. F., Wirth, J. H., Hugenberg, K., Chen, Z. ve Williams, K. D. (2011). The world in black and white: Ostracism enhances the categorical perception of social information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 836-842.

Sacco, D. F., Young, S. G., Brown, C. M., Bernstein, M. J. ve Hugenberg, K. (2012). Social exclusion and female mating behavior: Rejected women show strategic enhancement of short-term mating interest. *Evolutionary Psychology*, 10(3), 147470491201000313.

Sebastian, C. L., Tan, G. C., Roiser, J. P., Viding, E., Dumontheil, I. ve Blakemore, S. J. (2011). Developmental influences on the neural bases of responses to social rejection: implications of social neuroscience for education. *Neuroimage*, 57(3), 686-694.

Segrin, C. ve Kinney, T. (1995). Social skills deficits among the socially anxious: Rejection from others and loneliness. *Motivation and emotion*, 19, 1-24.

Seidel, E. M., Silani, G., Metzler, H., Thaler, H., Lamm, C., Gur, R. C., Kryspin-Exner, I., Habel, U. ve Derntl, B. (2013). The impact of social exclusion vs. inclusion on subjective and hormonal reactions in females and males. *Psychoneuroendocrinology*, 38(12), 2925-2932.

Shaver, P. R. ve Brennan, K. A. (1991). Measures of depression. *Meas Personal Soc Psychol Attitudes, 1*, 195-289.

Shilling, A. A. ve Brown, C. M. (2016). Goal-driven resource redistribution: An adaptive response to social exclusion. *Evolutionary Behavioral Sciences, 10*(3), 149.

Silver, H. (2007). Social exclusion: Comparative analysis of Europe and Middle East youth. *Middle East Youth Initiative Working Paper, (1)*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1087432>

Sloan, E. K., Capitanio, J. P., Tarara, R. P., Mendoza, S. P., Mason, W. A. ve Cole, S. W. (2007). Social stress enhances sympathetic innervation of primate lymph nodes: mechanisms and implications for viral pathogenesis. *Journal of Neuroscience, 27*(33), 8857-8865.

Smart Richman, L. ve Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model. *Psychological review, 116*(2), 365.

Smith, A. ve Williams, K. D. (2004). R u there? Ostracism by cellphone text messages. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8*(4), 291-301. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.4.291>.

Solak, Ç., ve Teközel, M. (2019). Sosyal dışlanma olgusu üzerine genel bir inceleme. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(4), 293-315. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.585260>

Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri, 8*, 88-99.

Stevenson, J. R., McMahon, E. K., Boner, W. ve Haussmann, M. F. (2019). Oxytocin administration prevents cellular aging caused by social isolation. *Psychoneuroendocrinology, 103*, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.01.006>

Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N. ve Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of experimental social psychology, 45*(4), 686-694.

Stroud, L. R., Tanofsky-Kraff, M., Wilfley, D. E. ve Salovey, P. (2000). The Yale Interpersonal Stressor (YIPS): Affective, physiological, and behavioral responses to a novel interpersonal rejection paradigm. *Annals of Behavioral Medicine, 22*(3), 204-213.

Sue, D. W. (Ed.). (2010). *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact*. John Wiley & Sons.

Sue, D. W., Bucceri, J., Lin, A. I., Nadal, K. L. ve Torino, G. C. (2007). Racial microaggressions and the Asian American experience. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*, 13(1), 72.

Sunstein, C. R. ve Vermeule, A. (2009). Conspiracy theories: Causes and cures. *Journal of political philosophy*, 17(2), 202-227.

Sutton, E., Pemberton, S., Fahmy, E. ve Tamiya, Y. (2014). Stigma, shame and the experience of poverty in Japan and the United Kingdom. *Social Policy and Society*, 13(1), 143-154.

Swami, V., Voracek, M., Stieger, S., Tran, U. S. ve Furnham, A. (2014). Analytic thinking reduces belief in conspiracy theories. *Cognition*, 133(3), 572-585.

Syrjämäki, A. H. ve Hietanen, J. K. (2019). The effects of social exclusion on processing of social information—A cognitive psychology perspective. *British Journal of Social Psychology*, 58(3), 730-748.

Syrjämäki, A. H., Lyyra, P. ve Hietanen, J. K. (2020). I don't need your attention: Ostracism can narrow the cone of gaze. *Psychological research*, 84(1), 99-110.

Şahan, B. ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi-ENAD Journal of Qualitative Research in Education – JOQR*, 5(2), 66-94.

Tenbrunsel, A. E. ve Smith-Crowe, K. (2008). Ethical decision making: Where we've been and where we're going. *Academy of management Annals*, 2(1), 545-607.

Teper, R., Inzlicht, M. ve Page-Gould, E. (2011). Are we more moral than we think? Exploring the role of affect in moral behavior and moral forecasting. *Psychological Science*, 22(4), 553-558.

Thorsteinsson, E. B. ve James, J. E. (1999). A meta-analysis of the effects of experimental manipulations of social support during laboratory stress. *Psychology and Health*, 14(5), 869-886.

Trevino, L. K. (1986). Ethical decision making in organizations: A person-

situation interactionist model. *Academy of management Review*, 11(3), 601-617.

Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. ve Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of personality and social psychology*, 92(1), 56.

Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M. ve Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 81(6), 1058.

Twenge, J. M., Catanese, K. R. ve Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 606.

Twenge, J. M., Catanese, K. R. ve Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 409.

Twenge, J. M., Ciarocco, N. J. ve Baumeister, R. F. (2001). Help! I need somebody: Effects of social exclusion on prosocial behavior. *Manuscript submitted for publication*.

Twenge, J. M., Zhang, L., Catanese, K. R., Dolan-Pascoe, B., Lyche, L. F. ve Baumeister, R. F. (2007). Replenishing connectedness: Reminders of social activity reduce aggression after social exclusion. *British Journal of Social Psychology*, 46(1), 205-224.

Uchino, B. N. ve Garvey, T. S. (1997). The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *Journal of behavioral medicine*, 20, 15-27.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological bulletin*, 119(3), 488.

Van Bavel, J. J., Swencionis, J. K., O'Connor, R. C. ve Cunningham, W. A. (2012). Motivated social memory: Belonging needs moderate the own-group bias in face recognition. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(3), 707-713.

Van Beest, I., Williams, K. D. ve Van Dijk, E. (2011). Cyberbomb: Effects

of being ostracized from a death game. *Group Processes & Intergroup Relations*, 14(4), 581-596.

Wallston, B. S., Alagna, S. W., DeVellis, B. M. ve DeVellis, R. F. (1983). Social support and physical health. *Health psychology*, 2(4), 367-391.

Warburton, W. A., Williams, K. D. ve Cairns, D. R. (2006). When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(2), 213-220.

Weik, U., Kuepper, Y., Hennig, J. ve Deinzer, R. (2013). Effects of pre-experience of social exclusion on hypothalamus-pituitary-adrenal axis and catecholaminergic responsiveness to public speaking stress. *PLoS One*, 8(4), e60433.

Weik, U., Maroof, P., Zöller, C. ve Deinzer, R. (2010). Pre-experience of social exclusion suppresses cortisol response to psychosocial stress in women but not in men. *Hormones and Behavior*, 58(5), 891-897.

Weik, U., Ruhweza, J. ve Deinzer, R. (2017). Reduced cortisol output during public speaking stress in ostracized women. *Frontiers in Psychology*, 8, 60.

Williams, D. R. ve Mohammed, S. A. (2009). Discrimination and racial disparities in health: evidence and needed research. *Journal of behavioral medicine*, 32, 20-47.

Williams, K. D. (2002). *Ostracism: The power of silence*. Guilford Press.
Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452.

Williams, K. D. ve Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 71-75.

Williams, K. D. ve Sommer, K. L. (1997). Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 693-706.

Williams, K. D., Cheung, C. K. ve Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the Internet. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 748.

Wölfer, R. ve Scheithauer, H. (2013). Ostracism in childhood and adolescence: Emotional, cognitive, and behavioral effects of social exclusion. *Social Influence*, 8(4), 217-236.

Yanagisawa K, Masui K, Furutani K, Nomura M, Yoshida H, Ura M. Temporal distance insulates against immediate social pain: an NIRS study of social exclusion. *Soc Neurosci*. 2011;6(4):377-87. <https://doi.org/10.1080/17470919.2011.559127>

Zadro, L., Boland, C., ve Richardson, R. (2006). How long does it last? The persistence of the effects of ostracism in the socially anxious. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(5), 692-697. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.10.007>

Zadro, L., Williams, K. D. ve Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 560-567.

Zhang, M., Zhang, Y., ve Kong, Y. (2019). Interaction between social pain and physical pain. *Brain Science Advances*, 5(4), 265-273. <https://doi.org/10.26599/BSA.2019.9050023>

Zhong, C. ve Leonardelli, G. J. (2008). Cold and lonely: Does social exclusion literally feel cold? *Psychological Science*, 19, 838-842.

Zöller, C., Maroof, P., Weik, U. ve Deinzer, R. (2010). No effect of social exclusion on salivary cortisol secretion in women in a randomized controlled study. *Psychoneuroendocrinology*, 35(9), 1294-1298.