



PSİKOLOJİK DIŞLANMA KURAMI

24.11.2025

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PSİ 577
9. HAFTA

PSİKOLOJİK DIŞLANMA KURAMI (WILLIAMS, 2001)



ŞİDDET VE SOSYAL DIŞLANMA

- **Şiddet** olaylarındaki belirgin artışın nedenleri hala açık olmasa da yakın zamanda yapılan bir araştırma bu tür olayları artan **sosyal izolasyon**la ilişkilendirmiştir (Twenge 2000) ve sosyal dışlanma deneyimlerinin birçok saldırganın eylemlerinde motive edici bir rol oynayabileceğine dair daha fazla kanıt ortaya çıkmaya başlıyor.
- Kasıtlı ya da kasıtsız olarak dışlanmanın sonuçları, okullardaki şiddet vakaları arasında sıklıkla görülüyor.
- 1995 sonrası ABD'deki 15 okul silahlı saldırısına ilişkin vaka analizinde Leary ve ark. (2003), **dışlanma, zorbalık ve/veya romantik reddedilme şeklindeki kronik sosyal reddedilmenin**, vakaların %87'sinde katkıda bulunan önemli bir faktör olduğunu ileri sürmektedir.

ŞİDDET VE SOSYAL DIŞLANMA

- ***Dışlanma*** biçimleri sıklıkla bireylerde sosyal onay ve sosyal kabul olasılığını artıracak ***davranış değişikliklerine yol açmaktadır.***
- Ancak kanıtlar aynı zamanda dışlanmanın hedefi olmak ile şiddet eylemleri için başkalarını hedef almak arasındaki bağlantıyı da destekliyor.
- ***Dışlanma***, tam da ait olma (Baumeister ve Leary 1995) ve başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacı nedeniyle başka ***uyumsuz kararlara ve davranışlara yol açabilir.***
- Dışlanma öyle güçlü bir ait olma, birileri tarafından beğenilme arzusuna neden olabilir ki; bireylerin iyiyi kötüden ayırma yeteneği zarar görebilir ve onları sahiplenecek herhangi bir gruba, hatta tarikatlara ve aşırılık yanlılarına bile ilgi duyma noktasına kadar götürebilir.

TARİHÇE

- Rivayete göre, dışlama, M.Ö. 500'lerde (ostrakismos) olarak adlandırılmadan çok önce, Atinalıların, genellikle eski bir siyasi lider olan bir topluluk üyesinin 10 yıllık bir süre için sürgün edilip edilmeyeceğini belirlemek için kil parçalarıyla (ostraca) oy vermesiyle ortaya çıkmıştır.
- Schachter'in (1951) grup tartışmalarında fikir sapması üzerine araştırması, grupta aynı fikirde olmayanların, grubun fikrine uymaya yönelik iletişimsel girişimlere boyun eğmemeleri durumunda gruptan atılmayla karşı karşıya kalacaklarını buldu.
- Beklenen reddedilme ve dışlanma korkusunun birçok sosyal davranışın nedeni olduğu kabul edilirken, reddedilme ve dışlanma deneyiminin sonuçlarına ilişkin doğrudan araştırma çok azdı.

TARİHÇE

- Daha sonraları dışlanma modeline ilişkin örnekler ortaya konmuştur:
 1. çeşitli dışlanma türleri, farklı modlar, güdüler vb.,
 2. ihtiyaç-tehdit kavramı (dışlanma ait olma, özsaygı, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını tehdit eder)
 3. kısa vadeli (tehdit altındaki ihtiyaçları güçlendirme girişimleri) tepkiler,
 4. uzun vadeli (vazgeçme) tepkiler.
- Ek olarak, dahil etme ve dışlamaya olan ilgiyi artıran bir ait olma ihtiyacı kuramı yayınlandı (Baumeister ve Leary 1995). 1990'ların ortalarında, insanların göz ardı edilme, dışlanma ve reddedilme eylemlerine nasıl tepki verdiklerine dair geniş tabanlı ve kapsamlı bir incelemeye hayat veren kuram ve araştırmalar çoğaldı.

TANIMLAMA ÇALIŞMALARI

- ***Dışlanma, sosyal dışlanma ve reddedilme***nin etkilerini incelemeye ayrılmış çok sayıda çalışma ve bölüme rağmen, bu terimlerin ayrı olguları mı tanımladığı yoksa esasen birbirinin yerine mi kullanıldığının belirlenmesinde çok az ilerleme kaydedilmiştir.
- Her ne kadar bazıları dışlanma, sosyal dışlanma ve reddedilme arasındaki anlamsal ve psikolojik açıdan anlamlı ayrımları tasvir etmeye çalışsa da (Leary 2001, 2005), neredeyse hiçbir ampirik araştırma farklı sonuçlara yol açan ***ayrımları ortaya koyamamıştır***.
- ***Sosyal dışlanma ve reddedilme*** durumlarında bireye karşı grubun ya da diğer kişinin ***olumsuz da olsa belirgin bir tepki*** vermesi söz konusuysa ***psikolojik dışlanma***da bundan söz edilemez çünkü psikolojik dışlanma daha ***örtük*** yollarla ifade bulan ve daha ***yaygın*** biçimde deneyimlenen bir dışlanma türüdür.

TANIMLAR

Psikolojik Dışlanma (Ostracism)

- Bireyin görmezden gelinmesi ve dışlanması çoğu zaman açıkça olumsuz bir tepki ve/veya herhangi bir açıklama içermeksizin ortaya çıkmaktadır.
- Dışlanma üzerine yapılan laboratuvar araştırmaları, birkaç dakika içinde görmezden gelinmenin ve dışlanmanın sonuçlarını incelerken; saha, günlük ve röportaj (görüşme) çalışmaları dışlanmayı günler, haftalar ve yıllar boyunca inceler.

Sosyal Dışlanma (Social Exclusion)

- Bazen açık biçimde istenmediğinin de belirtilmesiyle birlikte, bireyin dışlanması, yalnız kalması ve izole olmasıdır.
- Deneysel araştırmalarda sosyal dışlanma, katılımcıların deney ortamında veya hipotetik senaryolar kullanılarak, önce etkileşim içine girdikleri kişilerden sonradan ayrılmaları veya ayrıldıklarını düşünmeleri yoluyla değişimlenir.

Reddedilme (Rejection)

- Bireyin bir başka birey veya grup tarafından açıkça istenmediğinin belirtilmesini ifade eder.
- Deneysel çalışmalarda önce etkileşimi sonra ayrılmayı içeren paradigmalardan faydalanılır.

DIŞLANMA (OSTRACISM)

- Dışlanma, bireyin bir kişi ya da grup tarafından (herhangi bir açıklama ya da olumsuz tavır göstermeksizin) göz ardı edilmesi ve dışarıda tutulması olarak tanımlanır (Williams, 2007).
- Kuram, bireylerin dışlanmanın **acısını hissettiğini**, bunun da **ait olma ve saygınlık ihtiyacını tehdit ettiğini** öne sürmektedir.
- **Kısa süreli** dışlanma dönemleri **üzüntü ve öfke**yle sonuçlanır ve **temel ihtiyaçları tehdit** eder.
- Bireyler daha sonra engellenen ihtiyaçlarını güçlendirmek için harekete geçerler. Davranışsal sonuçlar iki genel kategoriye ayrılır:
 1. genel olarak toplum yanlısı düşünce ve davranışlara yol açan **ilişkisel ihtiyaçları** (ait olma, özsaygı, ortak anlayış ve güven) güçlendirme girişimleri,
 2. kontrol ve tanınmaya ilişkin **yeterlik/varoluş ihtiyaçlarını** güçlendirme girişimleri.

EVİRİMSEL BİR PERSPEKTİF Mİ?

- Külfetli ya da sapkın üyelerini dışlayan gruplar, kalan üyelerine daha fazla güvenlik ve üreme fırsatı sunarak daha uyumlu hale geldi; dışlanan üyeler öldü.
- **Dışlama işlevsel ve adaptiftir** (uyum sağlayıcıdır) (Barner-Barry 1986).
- Dışlanmayı tespit etme ya da öngörme konusunda özellikle iyi olan organizmalar muhtemelen grup üyeliğinin, korumanın ve üreme fırsatlarının kaçınılmaz kaybını önleyebilecek bir şeyler yapabileceklerdi.
- Muhtemelen dışlamanın yaygın kullanımı ile birlikte bir dışlama-tespit sistemi evrimleşmiştir.
- Dışlanmayı tespit edecek şekilde evrimleştiğimiz ve dışlanmanın gerçekten olup olmadığını belirlemeye yönelik dikkati yönlendirmeye hizmet edecek bir alarm sinyali aldığımızda **kaynaklarımızı onunla başa çıkmaya yönlendirecek şekilde** evrimleştiğimiz düşünülmektedir.
- Herhangi bir dışlanma belirtisine anında verilecek **acı verici bir tepki**, bireyin dikkatini çekecek ve durumu düzeltmek için harekete geçilebilmesi için bir değerlendirme yapılmasını gerektirecektir.

AİT OLMA İHTİYACI

- Aidiyet; güvenlik, üreme başarısı ve ruh sağlığı için temel bir gerekliliktir (Baumeister & Leary 1995, Smith ve ark. 1999).
- Ait olma ihtiyacının iki temel yönü vardır:
 1. Hiç değilse birkaç başka insanla sık sık ve duygusal olarak hoş etkileşim
 2. Bu duygusal ilişkilerin zaman içinde kararlılığı.
- ***Ait olma bir istekten ziyade bir ihtiyaçtır.***
- ***İnsanın evrimsel donanımının doğuştan ve temel bir parçasıdır.***
- ***Ait olma bir seçim değil bir gerekliliktir.***

AİT OLMA İHTİYACI

- Bir aile birliğine veya toplumsal daha geniş bir gruba ait olmanın insanlar için hayatta kalmayı ve çoğalmayı kolaylaştıran belli bazı **avantajları** vardır:
 1. yiyecek sağlamada daha etkili
 2. düşmanca güçlere karşı daha etkili savunma
 3. daha kolay partner bulma
- Ait olma gereksinimi doğrultusunda; insanlar **toplumsal bağlar oluşturmaya**, bu bağları **sürdürmeye** ve bu bağların **kopmasına direnç göstermeye** güdülüdürler.
- İnsanların sosyal ilişki ihtiyacı, ait olma ihtiyaçları karşılandıktan sonra azalmakta ve bir ilişkinin kaybı kişiyi onun **yerini bir başkasıyla doldurmaya** güdülemektedir.

AİT OLMA İHTİYACI

- Ait olma ihtiyacının karşılanmaması yaşamsal bir tehdit içerir.
- İnsanlar evrimsel süreçte kişilerarası ve grup düzeyinde gerçekleşebilen **dışlanma tehdidine karşı duyarlı** hale gelmiştir.
- İnsanların başka insanların veya grupların **onaylama, kabul etme, dışlama veya reddetme bilgisini içeren ipuçlarını kolayca algılamaya** veya **ayırt etmeye** yatkınlığı vardır.
- Başka insanlardan veya gruplardan gelen tepkiler birey için kabul edilip edilmediğine dair ipuçları içerir.
- Birey tarafından algılanan bu tepkiler bireyin kendisine dair algısını, duygularını ve değerlendirmelerini etkiler.
- **Bireyin ait olma ihtiyacına hizmet eden kabul edici tepkiler benlikle ilgili değerlendirmeleri olumlu yönde etkiler.**
- **Bireyin ait olma ihtiyacına tehdit oluşturan reddedici tepkiler benlikle ilgili değerlendirmeleri olumsuz yönde etkiler.**

AİT OLMA İHTİYACI

- Ait olma ihtiyacının karşılanmasını tehdit eden davranışlar açıkça reddedici davranışlar veya örtük tepkiler (belli belirsiz, sözel olmayan) olabilir:
- İlgisiz kalma
- Suistimal
- Reddetme
- Kaçınma
- Damgalama
- Görmezden gelme
- Zorbalık
- İhmal

PSİKOLOJİK DIŞLANMA

- Psikolojik dışlanmaya hedef olma, diğer pek çok canlı türünden farklı olarak, hayatta kalmak için grup içinde yaşamak zorunda olan ve başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacı hisseden insan üzerinde oldukça güçlü etkilere sahiptir.
- Psikolojik dışlanmaya maruz kalmak;
 1. bu davranışların hedefi olan kişinin **kişisel özelliklerine**,
 2. olayın gerçekleştiği **sosyal ortamın özelliklerine**,
 3. **kaynağın kim olduğuna** bağlı olmaksızın **acı ve olumsuz duygudurum** yaşanmasına neden olmaktadır.

PSİKOLOJİK DIŞLANMA

- Psikolojik dışlanma sürecinde bireye olumsuz dahi olsa herhangi bir şekilde tepki verilmemekte, birey yokmuş gibi davranılmakta ve bireyin adeta sosyal ölümü gerçekleşmektedir.
- Psikolojik dışlanmada kurbanı herhangi bir açıklama yapılmadığı gibi kişinin bu sürece maruz kalma sebepleri de belirsizdir.
- Birey hangi sebepten ötürü psikolojik dışlanmaya maruz kaldığını bilemediği için bu sorunun çözümünde nasıl davranması gerektiği de belirsizdir.
- Bu **belirsizlik** bireyin süreçle baş etmesini daha da zorlaştırmaktadır.
- Kişinin varlığının yok sayıldığı bu sürecin bireyin **duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçleri** üzerindeki etkilerini gösteren pek çok çalışma mevcuttur.

TEHDİT EDİLEN İHTİYAÇLAR MODELİ (WILLIAMS, 1997)

- Modele göre psikolojik dışlanma bireyin 4 temel ihtiyacını tehdit etmektedir:
 1. **Ait olma:** bireyi ait olduğu/olmak istediği gruptan ayırdığı için
 2. **Benlik değeri:** bireye kendisinin sevmeye değer biri olmadığını düşündürdüğü için
 3. **Kontrol:** birey kendi isteğine rağmen grup dışına itildiği için
 4. **Anlamlı Varoluş:** bireye ölümlü bir varlık olduğunu hatırlattığı için

TEHDİT EDİLEN İHTİYAÇLAR MODELİ

- İnternette 62 ülkeden 1486 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Williams, Cheung ve Choi, 2000), Sanal Top Paradigması aracılığıyla psikolojik dışlanmaya maruz kalan katılımcıların diğer koşullardaki katılımcılara göre daha az kontrol duygusu deneyimledikleri ve ait olma ihtiyaçlarının daha çok zedelendiği bulunmuştur.
- Dolayısıyla, bu 4 temel ihtiyacın tehdit edilme durumunun **kültürden bağımsız ve evrensel** olduğu varsayılmaktadır.
- Başka bir çalışmada (Zadro, Williams ve Richardson, 2004), katılımcılara psikolojik dışlanmaya maruz bırakıldıkları bilgisayar oyununu bir insana karşı değil de bilgisayar programına karşı oynadıkları söylendiğinde bile dört temel ihtiyaç düzeylerindeki azalmanın kontrol grubundan anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur.

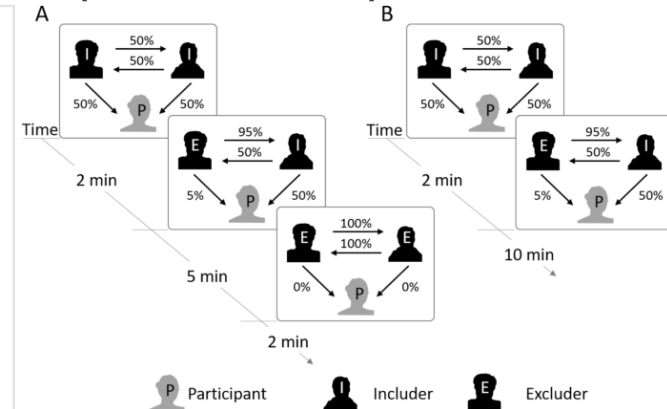
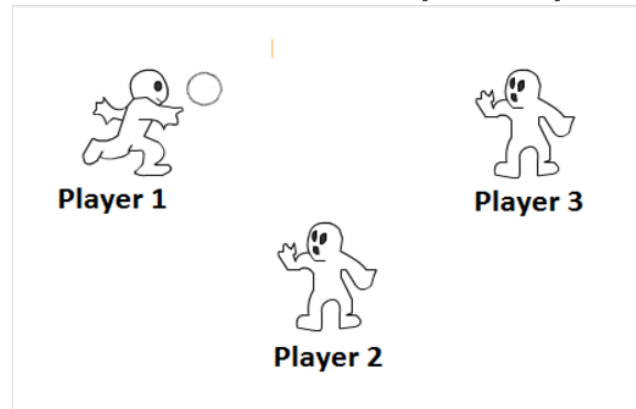
PSİKOLOJİK DIŞLANMA İÇİN KULLANILAN DENEYSEL PARADİGMALAR

Top atma (Ball Tossing)

- İki sözde ve bir gerçek katılımcı
- Başka bir görevi beklerken, sözde katılımcının odadaki topu fark etmesi
- 4 dakika boyunca topla oynama
- (dışlanma/dışlanmama koşulları)

Sanal top (Cyberball)

- Katılımcılara deneyin zihinsel görselleştirme becerisini incelemeyi amaçladığı ve bu nedenle deneyde görsel imgeler içeren Sanal Top oyununu, internet üzerinden bağlanacak iki başka katılımcıyla birlikte oynayacakları bilgisi verilir.
- Oyun boyunca toplam 50 kez top atılmaktadır.



PSİKOLOJİK DIŞLANMA İÇİN KULLANILAN DENEYSEL PARADİGMALAR

Sanal Ağaç (Cybertree)

- Sanal Ağaç, sosyal olmayan bir bağlamda ve ruh halini etkilemeyecek şekilde tasarlanmış, Sanal Top paradigmasına yönelik oluşturulmuş bir kontrol koşuludur.
- Genel olarak psikolojik dışlanma deneylerinde, kontrol grubu olarak değerlendirilen «dahil edilen» grubun yerine daha nötr bir uyarının sunulduğu bir kontrol grubunu tanıtmayı hedeflemektedir.

Yalnız yaşam (Life Alone)

- Katılımcılara kişilik testi uygulanır.
- Test puanlarına bağlı olarak içedönüklük-dışadönüklük geribildirimi verilir.
- 1. **Kabul-yüksek aidiyet koşulu:** yaşamları boyunca tatmin edici kişilerarası ilişkileri olacağı geribildirimi
- 2. **Red-düşük aidiyet koşulu:** yaşamlarını yalnız biçimde bitirecekleri, şu anda arkadaşları ve aileleri olsa bile bir süre sonra hepsinin ortadan kaybolacağı ve yaşamlarının sonunda yapayalnız olacakları geribildirimi

PSİKOLOJİK DIŞLANMA İÇİN KULLANILAN DENEYSEL PARADİGMALAR

Tanışma (Get Acquainted)

- Küçük bir grup katılımcının birbirleriyle tanışmak için çeşitli konularda sırayla konuşmaları sağlanır.
- Katılımcılara bir sonraki görevde kiminle çalışmak istedikleri sorulur.
- **Dahil olma koşulu:** Gruptaki herkesin kendisiyle çalışmak istediği geribildirimi verilir.
- **Reddedilme koşulu:** Gruptan kimsenin kendisiyle çalışmak istemediği geribildirimi verilir.

Diğer Paradigmalar

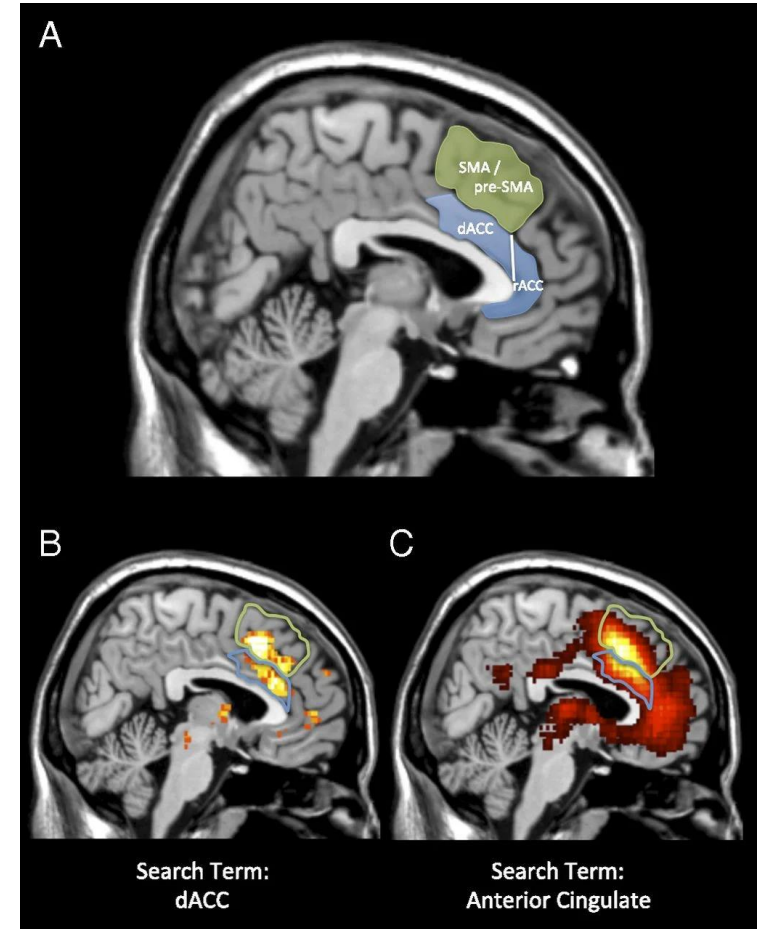
- Psikolojik dışlanma deneyimlerine dair günlük tutulması
- Bireysel görüşme
- Rol yapma oyunu
- Önceden yaşanmış psikolojik dışlanma deneyimlerinin hatırlatılması
- Beyin fırtınası

PSİKOLOJİK DIŞLANMA DURUMUNDA GÖSTERİLEN TEPKİLER

- Psikolojik dışlanmayla tehdit edilen ihtiyaçların yeniden karşılanması/güçlendirilmesi için verilen **tepkiler üç evrede** gerçekleşmektedir:
 1. Anlık/otomatik tepkiler evresi
 2. Kısa vadede verilen tepkiler evresi
 3. Uzun vadede verilen tepkiler evresi

ANLIK/OTOMATİK TEPKİLER EVRESİ (REFLEXIVE STAGE)

- Fizyolojik uyarılmışlık durumu, olumsuz duygudurum, stres, üzüntü, ve öfke
- Yüksek nabız, yüksek kortizol seviyesi, yüksek stres düzeyi, fiziksel ağrı
- Dışlanma olayının gerçekleştiği anda verilen bu tepkiler, bireysel ve bağlamsal etkenlerden bağımsız olarak herkeste görülen bir tür **otomatik/refleksif tepkiler**dir.
- Sanal top oyunu paradigmasıyla yapılan bir çalışmada, FMRI görüntüleme tekniği kullanılmış ve beyinde dorsal anterior cingulate cortex (**fiziksel acıya** tepki veren) bölgesinin aktivasyonu görülmüştür.



KISA VADEDE VERİLEN TEPKİLER EVRESİ (REFLECTIVE STAGE)

- Otomatik tepkilerin ardından ortada gerçek bir dışlanma **tehdit bulunduğunun değerlendirmesi** yapıldığında kısa vadede verilen tepkiler görülür.
- Saldırganlık gibi olumsuz, işbirliği gibi olumlu sosyal davranışlar ya da bilişsel ve duygusal algılarını kapatmak gibi nötr tepkiler (Fight-Flight-Freeze)
- Bireyin dikkati tehdit edici duruma yoğunlaşır ve üstesinden gelmek için **bilişsel veya davranışsal stratejiler** kullanmaya başlar.

KISA VADEDE VERİLEN TEPKİLER EVRESİ (REFLECTIVE STAGE)

- **Bilişsel stratejiler** dışlanmanın neden yaşandığına ve nasıl çözülebileceğine dair olası çözümlerle ilgilidir. (Örneğin nedensel yüklemeler, yakınlık ve grup üyeliği değerlendirmeleri) (Tend-and-befriend)
- **Davranışsal stratejiler** özgeci davranışlara, antisosyal davranışlara ve tehdit edilen temel ihtiyaçların doyurulmasına odaklanır.
- Daha yardımsever, işbirlikçi ve çalışkan davranma (ödünleme/telafi etme) – ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarını karşılama çabası
- Daha düşmanca ve saldırgan davranma (daha olumsuz değerlendirme, daha yüksek ses dinletme gibi) – kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını karşılama çabası
- Bireysel farklılıklar, sosyal kaygı, benlik değeri, reddedilme duyarlılığı bireylerin davranışsal stratejilerini belirleyici faktörlerdir.

UZUN VADEDE VERİLEN TEPKİLER EVRESİ (ACCEPTANCE STAGE)

- Psikolojik dışlanmanın süregelen bir şekilde devam ettiği, dolayısıyla **ihtiyaçların sürekli olarak tehdit edildiği** durumlarda verilen tepkilerdir.
- Dışlanmayla başa çıkabilecek bilişsel ve duygusal **kaynakların tükenmesi** nedeniyle, kendi içine çekilme ve **dışlanma sürecini kabullenme**, çaresiz ve depresif hissetme, değersizlik algısı görülür.
 1. Yabancılaşma ve izolasyon belirtileri (dahil olma çabası yerine)
 2. Düşük benlik değerini kabul etme (benliği yüceltme yerine)
 3. Çaresizlik (kontrol algısını güçlendirmek yerine)
 4. Sosyal etkileşimlerden kaçınma ve depresif belirtiler (başkaları tarafından kabul edilmeyi denemek yerine)
- **Kısa süreli** dışlanma deneyimi –daha etkin **baş etme** eğilimi
- **Uzun süreli** dışlanma deneyimi –**kabul etme** eğilimi

SONUÇ/ÖZET

1. Dışlanma gruplar için uyum sağlayıcıdır çünkü yük oluşturan üyeleri ortadan kaldırır ve onların birliğini ve gücünü korur.
2. Dışlanma, dışlananlar için acı verici ve üzücüdür. Dışlanmanın tespit edilmesi birey açısından adaptiftir, böylece dahil olma statüsünü artırmak için düzeltmeler yapılabilir.
3. Dışlanmış bireylerin bilişsel faktörlerinin (kim ve neden dışlandığı gibi) ve kişilik faktörlerinin, dışlanmanın tespit edilmesinde veya başlangıçta getirdiği acının belirlenmesinde çok az etkisi olduğu görülmektedir.
4. Dışlanma deneyimi üzerine düşünmenin zamanla, bilişsel, kişilik ve durumsal faktörlerin iyileşme hızını ve seçilen başa çıkma tepkisinin türünü (örneğin, agresif veya olumlu sosyal) değiştirdiği görülmektedir.

SONUÇ/ÖZET

5. Dışlanma,
- a) beğenilme ve yeniden dahil edilme arzusunu yansıtan davranışlar,
 - b) antisosyal ve saldırgan davranışlar,
 - c) sersemlemiş ve duygusuz bir durum ve
 - d) durumdan kaçmak gibi çeşitli tepkilere yol açabilir.

Hangi tepkinin seçildiğini anlamak araştırmacılar için zordur.

6. Dışlanmış bireylerin, bireye ilgi gösteren aşırı gruplara karşı daha anlayışlı olma potansiyeli vardır. Bu gruplar aynı zamanda egemen toplum tarafından da dışlanıyorsa, muhtemelen şiddet yoluyla tanınma ve ilgi çekecek şekilde hareket etmeye yatkın olabilirler.

VİNYET I / OKULDA DIŞLANMA

- Ali, sınıfta sessiz ve içe dönük bir öğrencidir. Bir gün, sınıf arkadaşları grup projesi yaparken Ali'yi gruba dahil etmezler. Ali onlarla çalışmak istediğini belirttiğinde, kimse onun fikrini önemsemez ve projede yer almak istemediğini varsayarlar. Ali, kendisini yalnız ve dışlanmış hisseder, çünkü arkadaşları onun varlığını görmezden gelir.
- Ali'nin sınıf arkadaşları tarafından grup çalışmalarında görmezden gelinmesi, **aidiyet ihtiyacı**nı tehdit eder; çünkü Ali, grubun bir parçası olarak görülmemektedir. Aynı zamanda bu durum, onun **özsaygı**sını da zedeler, çünkü fikirlerinin önemsenmemesi değersiz hissetmesine neden olur. Ali ayrıca **kontrol kaybı** yaşar, çünkü grubun kendisini kabul etmesini sağlayamıyordur. Son olarak, bu dışlanma, **anlamlılık ihtiyacı**nı tehdit eder; Ali kendini sınıfta görünmez hisseder.

VİNYET 2/ AİLE İÇİNDE DIŞLANMA

- Zeynep, geniş ailesiyle akşam yemeğine gider. Yemek sırasında herkes onunla konuşmaz ve onun görüşlerini dikkate almaz. Özellikle ablası ve kuzenleri arasında espriler dönerken Zeynep dışlanmış hisseder ve kendini aile ortamında gereksiz hissetmeye başlar.
- Zeynep'in ailesi tarafından dikkate alınmaması, onun **aidiyet ihtiyacı**nı tehdit eder, çünkü aile içinde kabul edilmediğini düşünür. Bu, aynı zamanda **özsaygısı**nı zedeler; ailesi onu ciddiye almadığı için kendini değersiz hisseder. Zeynep, konuşmaları ve ortamı **kontrol etme gücüne** sahip olmadığı için kontrol kaybı yaşar. Son olarak, **anlamlılık ihtiyacı** da tehdit altındadır, çünkü aile içinde varlığı fark edilmiyordur.

VİNYET 3/ İŞ YERİNDE GÖRMEZDEN GELİNME

- Ahmet, yeni bir projeye katkıda bulunmak için fikirler sunar. Ancak iş arkadaşları ve yöneticisi, onun önerilerini duymamazlıktan gelir. Toplantılarda Ahmet konuşmaya çalıştığında diğerleri konuşmasını keser ya da onu görmezden gelir. Ahmet, iş yerinde kendini değersiz ve soyutlanmış hisseder.
- Ahmet'in iş arkadaşları ve yöneticisi tarafından önerilerinin dikkate alınmaması, onun **aidiyet ihtiyacı**nı zedeler; çünkü iş yerinde bir grup üyesi olarak kabul edilmediğini düşünür. Bu durum, onun **özsaygısı**nı da etkiler; fikirlerinin değerli olmadığını hissettiği için kendine olan güveni sarsılır. Ahmet ayrıca, iş ortamında bir değişiklik yapamadığı ve etkin olamadığı için **kontrol kaybı** yaşar. Bu dışlanma durumu, anlamlılık ihtiyacı'nı da tehdit eder; iş yerinde **varlığının bir anlam ifade etmediğini** düşünür.

VİNYET 4/ SOSYAL MEDYADA DIŞLANMA

- Elif, arkadaş grubuyla sosyal medyada paylaşılan etkinliklerden dışlanmıştı. Grup, her hafta birlikte etkinlikler düzenleyip fotoğraflar paylaşıp da, Elif'i bu etkinliklere davet etmezler. Elif, sosyal medyada arkadaşlarının eğlenceli anlarını görüp kendisinin dışlanmış olduğunu hisseder.
- Elif'in arkadaşları tarafından sosyal etkinliklere davet edilmemesi, onun **aidiyet ihtiyacı**nı tehdit eder; arkadaş grubunun bir parçası olarak görülmediğini hisseder. Bu durum, onun **özsaygısı**nı da zedeler; çünkü arkadaşları tarafından tercih edilmemek değersiz hissetmesine neden olur. Elif, arkadaş grubuyla iletişim kurma ya da onları etkileme fırsatını kaybettiği için **kontrol kaybı** yaşar. Ayrıca, etkinliklerde yer almadığı için **anlamlılık ihtiyacı** da tehdit altındadır, çünkü arkadaş grubunda varlığı fark edilmez.

VİNYET 5/ ROMANTİK İLİŞKİDE İHMAL EDİLME

- Burak, sevgilisiyle bir tartışmadan sonra günlerce konuşmaz. Sevgilisi onun mesajlarına cevap vermez, telefonlarına dönmez ve ortak planlar yapmayı reddeder. Burak, bu durumda sevgilisinin onu görmezden geldiğini ve ilişkide yalnız kaldığını hisseder.
- Burak'ın sevgilisi tarafından görmezden gelinmesi, onun **aidiyet ihtiyacını** zedeler; ilişkide bir birliktelik hissetmez. Bu, aynı zamanda **özsaygısını** da etkiler; sevgilisinin onu önemsememesi kendisini değersiz hissetmesine neden olur. Burak, ilişkide kontrol sağlayamadığı ve iletişimi yeniden kuramadığı için **kontrol kaybı** yaşar. Son olarak, sevgilisi tarafından fark edilmemesi ve konuşmalarına karşılık alamaması, **anlamlılık ihtiyacını** tehdit eder.

OTOMATİK TEPKİLER (ANINDA/EŞZAMANLI SONUÇLAR)

- **Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748–762.**
 - Bu çalışma, "Cyberball" adı verilen sanal bir top oyununu kullanarak dışlanmanın anında psikolojik etkilerini incelemiştir. Katılımcılar, oyunda dışlandıklarında, aidiyet, özsaygı, kontrol ve anlamlılık ihtiyaçlarının anında tehdit altında olduğunu hissetmişlerdir. Araştırma, dışlanmanın birkaç saniye içinde bile olumsuz bir etki yarattığını göstermiştir.
- **Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290–292.**
 - Bu nörogörüntüleme çalışması, sosyal dışlanmanın beyindeki fiziksel ağrı ile aynı alanları aktive ettiğini göstermiştir. Katılımcılar anında psikolojik dışlanma deneyimi yaşadıklarında, beynin ağrıya tepki veren bölgelerinde aktivite gözlemlenmiştir. Bu, dışlanmanın otomatik olarak acı verici bir deneyim olduğunu ortaya koyar.

KISA VADELİ SONUÇLAR

- **Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & 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), 1058–1069.**
 - Bu çalışmada, sosyal dışlanmanın kısa vadeli agresif davranışlara yol açtığı gösterilmiştir. Katılımcılar, dışlanma deneyiminden sonra başkalarına karşı daha agresif ve saldırgan tepkiler göstermiştir. Araştırma, dışlanmanın bireylerde kısa sürede düşmanca ve olumsuz davranışlara neden olabileceğini ortaya koymaktadır.
- **DeWall, C. N., & 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), 1–15.**
 - Bu çalışma, sosyal dışlanmanın kısa vadeli olarak empati düzeyini azalttığını ve fiziksel acıya karşı dayanıklılığı artırdığını bulmuştur. Katılımcılar, dışlandıktan sonra başkalarının acılarına karşı daha az empatik olmuştur. Bu, dışlanmanın kısa vadede insanların duygusal duyarlılıklarını nasıl değiştirdiğini gösterir.

UZUN VADELİ SONUÇLAR

- **Williams, K. D., & Nida, S.A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71–75.**
 - Bu makale, dışlanmanın uzun vadeli sonuçlarını derleyen bir inceleme çalışmasıdır. Uzun süreli dışlanma deneyimi yaşayan bireylerin depresyon, anksiyete, düşük özsaygı ve sosyal geri çekilme gibi sorunlar yaşadığını belirtir. Ayrıca, sürekli dışlanma deneyiminin bireylerin genel olarak sosyal ilişkilerden kaçınmasına neden olabileceğini vurgular.
- **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.**
 - Bu klasik çalışmada, aidiyet ihtiyacının ihmal edilmesi durumunda bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarının uzun vadede olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Sosyal dışlanmanın uzun vadede yalnızlık, depresyon ve hatta fizyolojik sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.
- **Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.**
 - Bu çalışmada, uzun süreli sosyal izolasyonun (dışlanmanın bir formu olarak) bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etkileri incelenmiştir. Yalnızlık ve dışlanma deneyimi uzun vadede hafıza, dikkat ve problem çözme becerilerinde düşüşe neden olabilir. Sosyal dışlanmanın bilişsel kapasiteyi uzun vadede zayıflattığı ortaya konulmuştur.