

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



PSİKOLOJİK DIŞLANMANIN İNTİKAM VE AFFETME
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ÖZ BELİRLEME KURAMI
ÇERÇEVESİNDEN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

MERVE YÜKSEL

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Hamit Coşkun

BOLU, HAZİRAN- 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Merve YÜKSEL tarafından hazırlanan “PSİKOLOJİK DIŞLANMANIN İNTİKAM VE AFFETME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ÖZ BELİRLEME KURAMI ÇERÇEVESİNDEN İNCELENMESİ” adlı tez çalışma Psikoloji Anabilim Dalı’nda Doktora Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 14/06/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Prof. Dr. Hamit COŞKUN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN
Hacettepe Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Cantürk AKBEN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Veysel Mehmet ELGİN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Öznur GÖÇMEN
Sakarya Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 04.10.2021 tarihli ve 2021/372 protokol sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
MERVE YÜKSEL

ÖZET

**PSİKOLOJİK DIŞLANMANIN İNTİKAM VE AFFETME ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN ÖZ BELİRLEME KURAMI ÇERÇEVESİNDEN
İNCELENMESİ
DOKTORA TEZİ
MERVE YÜKSEL
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. HAMİT COŞKUN)
BOLU, HAZİRAN- 2024
XIII + 138 SAYFA**

Psikolojik dışlanma, kısa ve uzun vadeli etkileri açısından önemli bir konudur. Bireyler, dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlarının sonucunda olumlu ya da olumsuz davranışlara yönelebilmektedir. Dışlanma literatürü oldukça kapsamlı olmakla birlikte psikolojik dışlanmanın sonucunda ortaya çıkan tepkilerle ilgili net sonuçlar bulunmamaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmada dışlanma ile öz belirlemede belirtilen ihtiyaçların her birinin hem intikam hem de affetme üzerindeki etkisi test edilmiştir. Yapılan üç deney ile bu etkiler test edilirken duyguların aracı rolü ile reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü incelenmiştir. Analizler için IBM SPSS Statistics 24 programı kullanılmıştır. Aracı ve düzenleyici analizler için PROCESS macro v4.0 eklentisi kullanılmıştır. Birinci deneyde, dışlanma ve bir görev sonucunda verilen yeterli geribildirimnin intikam ve affetme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Dışlanma ve yeterli geribildirimnin temel ve etkileşim etkisi anlamlı olmamakla birlikte, yeterli geribildirimi ile affetme arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü anlamlı bulunmuştur. İkinci deneyde, dışlanma ve sosyal desteğin affetme üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmuştur. Dışlanan ve sosyal destekleri olmayan katılımcılar en düşük affetme düzeyini göstermişlerdir. Öfke ve sakinlik duygularının anlamlı etkisi sosyal destek ve intikam arasındaki ilişkide ortaya çıkmıştır. Katılımcılar sosyal destek algıladıklarında öfkelerinin azalması ve sakinliklerinin artmasıyla intikam düzeyi azalmaktadır. Üçüncü deneyde, dışlanma ve özerkliğin intikam üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmuştur. Dışlanan ve özerk olmayan katılımcılar en yüksek intikam düzeyini göstermişlerdir. Özerkliğin intikam ile ilişkisinde mutluluğun aracı etkisi anlamlı olup, özerk olanların sakinliklerinin artmasıyla intikam düzeyi azalmaktadır. Elde edilen bulgular ilgili kuram ve çalışmalar temelinde tartışılmaktadır.

ANAHTAR KELİMELER: Psikolojik Dışlanma, Öz Belirleme, İntikam, Affetme

ABSTRACT

INVESTIGATION FOR THE EFFECT OF OSTRACISM ON REVENGE AND FORGIVENESS WITHIN THE FRAMEWORK OF SELF- DETERMINATION THEORY

PHD THESIS

MERVE YÜKSEL

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: PROF. DR. HAMİT COŞKUN)

BOLU, JUNE 2024

XIII + 138 PAGES

Ostracism is an important issue in terms of its short and long-term effects. Individuals may turn to positive or negative behaviors as a result of the needs threatened by exclusion. Although the ostracism literature is quite extensive, there are no clear results regarding the reactions that occur as a result of psychological ostracism. Therefore, in the current study, the effects of each of the needs expressed in ostracism and self-determination on both revenge and forgiveness were tested. While these effects were tested in three experiments, the mediating role of emotions and the moderator role of rejection sensitivity and cognitive flexibility were examined. IBM SPSS Statistics 24 program was used for analyses. The PROCESS macro v4.0 plugin was used for mediator and moderator analyses. In the first experiment, the effects of ostracism and competency feedback given at the end of a task on revenge and forgiveness were examined. Although the main and interaction effects of ostracism and competency feedback were not significant, the moderating role of cognitive flexibility in the relationship between competency feedback and forgiveness was found to be significant. In the second experiment, the interaction effect of ostracism and social support on forgiveness was found to be significant. Participants who were excluded and had no social support showed the lowest level of forgiveness. The significant effect of anger and calm emotions emerged on the relationship between social support and revenge. When participants perceive social support, their level of revenge decreases as their anger decreases and their calmness increases. In the third experiment, the interaction effect of ostracism and autonomy on revenge was found to be significant. Participants who were excluded and not autonomous showed the highest level of revenge. The mediating effect of happiness in the relationship between autonomy and revenge is significant, and the level of revenge decreases as the calmness of those who are autonomous increases. The findings are discussed based on relevant theories and studies.

KEYWORDS: Ostracism, Self-Determination, Revenge, Forgiveness

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL VE GRAFİK LİSTESİ	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xii
TEŞEKKÜR	xiii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR	4
1.1 Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory).....	4
1.1.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı	4
1.1.2 Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory).....	6
1.2 Psikolojik Dışlanma Modeli	7
1.2.1 Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar	8
1.2.2 Dışlanma Araştırmalarında Kullanılan Paradigmalar.....	9
1.2.3 Dışlanmaya Yönelik Tepkiler.....	12
1.3 İntikam	22
1.4 Affetme	26
1.5 Affetme ve İntikam Arasındaki İlişkiler	28
1.6 Sosyal Destek.....	29
İKİNCİ BÖLÜM	32
2. DENEY 1	32
2.1 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	32
2.2 Yöntem	36
2.2.1 Örneklem	36
2.2.2 Veri Toplama Araçları.....	36
2.2.3 İşlem	39
2.2.4 Analizler	40
2.3 Bulgular	41
2.3.1 Katılımcı Bilgileri ve Duygudurum Ölçümü.....	41
2.3.2 Psikolojik Dışlanma Manipülasyon Kontrolü	41
2.3.3 Yeterlik Geribildirimi Manipülasyon Kontrolü.....	43
2.3.4 İntikam ve Affetme.....	47
2.3.1 İntikam ve Affetme Arasındaki İlişkiler.....	48
2.3.2 Duyguların Aracı Rolü	49

2.3.3 Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü ...	50
2.4 Tartışma	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	55
3. DENEY 2	55
3.1 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	55
3.2 Yöntem	58
3.2.1 Örneklem	59
3.2.2 Veri Toplama Araçları.....	59
3.2.3 İşlem	60
3.2.4 Analizler	60
3.3 Bulgular	61
3.3.1 Katılımcı Bilgileri ve Duygudurum Ölçümü.....	61
3.3.2 Psikolojik Dışlanma Manipülasyon Kontrolü	61
3.3.3 Sosyal Destek Manipülasyon Kontrolü	63
3.3.4 Affetme ve İntikam Ölçümleri	67
3.3.5 Değişkenler Arası İlişkiler.....	68
3.3.6 Duyguların Aracılık Rolü	69
3.3.1 Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü ...	71
3.4 Tartışma	75
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	78
4. DENEY 3	78
4.1 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	78
4.2 Yöntem	80
4.2.1 Örneklem	80
4.2.2 Veri Toplama Araçları.....	80
4.2.3 İşlem	81
4.2.4 Analizler	82
4.3 Bulgular	82
4.3.1 Katılımcı Bilgileri ve Duygudurum Ölçümü.....	82
4.3.2 Psikolojik Dışlanma Manipülasyon Kontrolü	82
4.3.3 Özerklik Manipülasyon Kontrolü.....	85
4.3.4 Affetme ve İntikam Ölçümleri	88
4.3.5 Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	90
4.3.6 Duyguların Aracı Rolü	91
4.3.7 Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü ...	94
4.4 Tartışma	97
BEŞİNCİ BÖLÜM	100
5. SONUÇ	100
5.1 Genel Tartışma ve Sonuç.....	100
5.2 Sınırlılıklar.....	103
5.3 Katkı ve Öneriler	104
KAYNAKLAR	106
EKLER.....	117

ŞEKİL VE GRAFİK LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1. Dışlanmanın Zamansal İhtiyaç- Tehdit Modeli.....	13
Şekil 3.1. Sosyal Desteğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanmanın Düzenleyici Duyguların Aracı Rolü (Durumsal Aracılık Modeli).....	69
Şekil 3.2. Sosyal Desteğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Öfkenin Aracı Rolü (N = 226)	70
Şekil 3.3. Sosyal Desteğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Sakinliğin Aracı Rolü.....	71
Şekil 4.1. Psikolojik dışlanma ve Özerkliğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Mutluluğun Aracı Rolü	92
Şekil 4.2. Özerkliğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Mutluluğun Aracı Rolü	93
Grafik 2.1. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama dağılımları ...	48
Grafik 2.2. Yeterlik geribildirimini ile affetme ilişkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü	51
Grafik 3.1. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama dağılımları ...	68
Grafik 3.2. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin affetme üzerindeki etkileşim etkisi.....	68
Grafik 3.3. Sosyal Desteğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanma ve Reddedilme Duyarlılığının Düzenleyici Rolü.....	73
Grafik 3.4. Sosyal Desteğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanma ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü.....	75
Grafik 4.1. İntikam düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama dağılımları	90
Grafik 4.2. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin intikam üzerindeki etkileşim etkisi	90
Grafik 4.3. Özerkliğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü.....	95
Grafik 4.4. Özerkliğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanma ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü.....	96

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1. Araştırma deseni ve örneklem dağılımı	36
Tablo 2.2. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki büyüklüğü ile duygu ortalama ve standart sapma değerleri	42
Tablo 2.3. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş değerleri	43
Tablo 2.4. Öfkenin psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	44
Tablo 2.5. Sakinliğin psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	44
Tablo 2.6. Hayal kırıklığının psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	45
Tablo 2.7. Mutluluğun psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	45
Tablo 2.8. Sıkkin olmanın psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	46
Tablo 2.9. Endişenin psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	46
Tablo 2.10. Üzgün olmanın psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	47
Tablo 2.11. Yeterlik geribildirim koşullarına ilişkin anlamlılık, etki değeri ile algılanan yeterlik ortalama ve standart sapma değerleri	47
Tablo 2.12. Affetme düzeyine ilişkin yapılan iki yönlü ANOVA sonucu	47
Tablo 2.13. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	48
Tablo 2.14. Değişkenler Arası İlişkiler	49
Tablo 3.1. Araştırma deseni ve örneklem sayısı	59
Tablo 3.2. Psikolojik dışlanma deney ve kontrol koşullarına göre anlamlılık, etki büyüklüğü ile duygu ortalama ve standart sapma değerleri	62
Tablo 3.3. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile ait olma, anlamlı varoluş, kontrol ve benlik değeri ortalama ve standart sapma değerleri	63
Tablo 3.4. Öfkenin psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	64
Tablo 3.5. Sakinliğin psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	64
Tablo 3.6. Hayal kırıklığının psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	64
Tablo 3.7. Mutluluğun psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	65
Tablo 3.8. Sıkkinlığın psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	65
Tablo 3.9. Endişenin psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	66
Tablo 3.10. Üzüntünün psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	66

Tablo 3.11. Sosyal destek deney ve kontrol koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile algılanan sosyal destek ortalama ve standart sapma değerleri.....	67
Tablo 3.12. Affetme düzeyine ilişkin iki yönlü varyans analizi sonucu	67
Tablo 3.13. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	67
Tablo 3.14. Değişkenler Arası İlişkiler	69
Tablo 4.1. Araştırma deseni ve örneklem sayısı.....	80
Tablo 4.2. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki büyüklüğü ile duygu ortalama ve standart sapma değerleri.....	84
Tablo 4.3. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile ait olma, anlamlı varoluş, kontrol ve benlik değeri ortalama ve standart sapma değerleri	85
Tablo 4.4. Özerkliğin deney ve kontrol koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile özerklik tatmini ortalama ve standart sapma değerleri.....	85
Tablo 4.5. Hayal kırıklığının psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	86
Tablo 4.6. Öfkenin psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	86
Tablo 4.7. Sakinliğin psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	87
Tablo 4.8. Sıkınlığın psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	87
Tablo 4.9. Mutluluğun psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	87
Tablo 4.10. Üzgün olmanın psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	88
Tablo 4.11. Endişenin psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	88
Tablo 4.12. İntikam düzeyine ilişkin iki yönlü varyans analizi sonucu	89
Tablo 4.13. İntikam düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri	89
Tablo 4.14. Değişkenler Arası İlişkiler	91

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

<i>Ort.</i>	: Ortalama
<i>SS</i>	: Standart sapma
<i>N, n</i>	: Gözlem (birey) sayısı
<i>p</i>	: Anlamlılık değeri
<i>η_p^2</i>	: Kısmi eta kare değeri
<i>sd</i>	: Serbestlik derecesi
<i>R²</i>	: Açıklanan varyans
GA	: Güven aralığı.
RDO	: Refah Dengeleme Oranı
CI	: Confident Interval (Güven Aralığı)

TEŞEKKÜR

Öncelikle saygıdeğer hocam Prof. Dr. Hamit COŞKUN'un lisanstaki ilk dersinde söylediği ve benim de defterimin en başına not aldığım bir sözle başlamak istiyorum. Bir akademisyenin üç görevi vardır: araştırma yapmak, ders vermek ve danışmanlık yapmak. Bu üç görevin her birini hakkıyla yerine getiren, aynı zamanda tam 13 yıldır danışmanlığımı yaparak yol göstericiliğin anlamını pratiklerle birleştiren, sebat etmenin ve çalışkanlığın önemini her daim model aldığım bir insan olarak bu süreçte her zaman bir danışmandan daha fazlası olduğu için en büyük teşekkürümü kendisine bir borç bilirim. Doktora tezimi şekillendirmemde değerli katkıları olan ve daha sonra bu süreçte bizlerle olamayan Doç. Dr. Meral GEZİCİ YALÇIN'a sadece tez sürecimdeki katkıları için değil, yüksek lisansta bazen kendi odasında bazen fakültenin bahçesinde elimizde güneşten korunmak için şemsiyelerimizle işlediğimiz yaşamın çok içinden olan unutulmaz dersleri için çok teşekkür ederim. Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN, doktora tez sürecimde tanıştığım ve aslında daha çok zaman geçirebilmeyi içten içe çok istediğim bir hocam oldu. Psikolojik dışlanma konusunu çalışmaya karar verdiğimde Türkiye'de bu konuda yaptığı çalışmalarla kesinlikle jürimde olmasını çok istediğim ve bu isteğime olumlu cevap vermesinin dışında, ne kadar yoğun olsa da her tez izleme toplantıma bir şekilde katılıp (hastanede babasını beklerken dahi) çok değerli bilgilerle tezimi beslediği için kendisine çok çok teşekkür ederim. Dr. Öğr. Üyesi Cantürk AKBEN'e tez izleme komiteme dahil olmayı kabul ettiği, her toplantımızda detaylı ve dikkatli bir şekilde inceleyerek yorumlamalar yaptığı ve tabi ki istatistiksel analizlerdeki öğretici yol göstericiliği için çok teşekkür ederim. Dr. Öğr. Üyesi Veysel Mehmet ELGİN ve Dr. Öğr. Üyesi Öznur GÖÇMEN'e tez savunma jürimde olmayı kabul ettikleri için ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

En başından beri bana güvenen annem, babam ve abime, maddi manevi destekleri ve yaşamda her türlü zorluğu aşabileceğim güvenini verdikleri için hep minnettar olacağım. Son olarak, bu sürecin ortasında yaşamıma dahil olan ve bu hayatı benim için çok daha yaşanılır ve anlamlı hale getiren, tez dönemimin en stresli ve direncimin kırılmaya en yakın olduğu noktalarında yanımda olan ve devam etmem için bana beni hatırlatan sevgili yol arkadaşım Guşav KADIOĞLU'na bundan sonra da yanımda olmaya söz verdiği için kendisine çok teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bireyler, yaşamda birçok farklı durum ve seçeneklerle karşılaşabilir ve seçimler yapmak durumunda kalabilirler. Olumlu ya da olumsuz seçimlerinin sonuçlarını kendileri yaşayabilir ve aslında onları bu seçimlere götüren farklı faktörler bulunabilir. Alan yazına bakıldığında bireyleri belirli davranışlara yönlendiren bu faktörler, motivasyon ve kişilik kuramları ile açıklanmaya çalışılmıştır. Öz belirleme kuramı da son zamanlarda bireyleri belirli davranışlara iten motivasyonun neler olduğuna ilişkin kapsamlı açıklama yapması nedeniyle başvurulan bir kuram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kuram, Deci ve Ryan (1985) tarafından gerçekleştirilen ampirik çalışmalar sonucu ortaya çıkan mini teorilerden oluşmaktadır.

Bu çalışmada incelenen değişkenler ‘Temel ihtiyaçlar mini kuramı’ndaki ihtiyaçlar temelinde ele alınmıştır. Bu ihtiyaçlar; bireylerin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacına vurgu yapan yakınlık, güven, bakım ve ilgi ile tanımlanan ‘ilişkili olma ihtiyacı’ (Deci ve Ryan, 2012), sonuçlara ulaşmada yetkin olma (Reis ve ark., 2000) ve kendini yeterli hissetme (Ingledeu ve ark., 2004) ile tanımlanan ‘yeterlik ihtiyacı’ ve son olarak bireyin kendi iradesini hissetmesi ve seçim yapması (Anderson, 2000; Williams ve ark., 1996) anlamına gelen ‘özerklik’ ihtiyacıdır.

Psikolojik dışlanma kavramı da bazı psikolojik ihtiyaçların tehdit edilmesiyle ilgilidir. Bu psikolojik ihtiyaçlar, Williams’ın Psikolojik Dışlanma Modeli’nde ait olma, kontrol, benlik değeri ve anlamlı varoluş ihtiyaçları olarak belirtilmektedir. Psikolojik dışlanmaya maruz kalanlarda bu temel psikolojik ihtiyaçlar tehdit edilmektedir (Williams ve Zadro, 2005). Buna ek olarak dışlanma, bireylerde bazı tepkileri ortaya çıkarmaktadır: Anlık tepkiler, kısa vadede ortaya çıkan tepkiler ve uzun vadede ortaya çıkan tepkiler. Anlık tepkiler, dışlanma tehdidinin ardından verilen ilk tepkilerdir. Bu tepkiler, MacDonald ve Leary’nin (2005) Sosyal acı kuramında bahsettiği, bireyin dışlanma karşısında fiziksel acıya benzer duyumsadığı acı, öfke, üzüntü ve temel ihtiyaçlara yönelik algılanan tehdit hissidir. Acı, öfke, üzüntü anlık olarak ele alınırken, tehdit duygusu ise hem anlık hem de kısa ve uzun vadede ortaya çıkan bir tepki olarak ele alınır. Anlık tepkiler, refleksif olarak ortaya çıkmaktadır. Kısa vadeli tepkilerin

ise, bireylerin tehdit edilen ihtiyaçlarını gidermeye yönelik olumlu ya da olumsuz sosyal davranışlar olabileceği görülmektedir. Kronik olarak dışlanmaya maruz kalan kişilerin ise yabancılaşma, depresyon, çaresizlik ve değersizlik yaşadıkları görülmektedir.

Bireyler, kişiler arası olumsuz davranışlara daha olumsuz davranışlarla karşılık verme konusunda doğuştan gelen bir eğilime sahip gibi görünmektedir. Bir arkadaş tarafından hakarete uğradığında, bir sevgili tarafından terk edildiğinde ya da bir düşman tarafından saldırıya uğradığında, çoğu insan bir düzeyde kaçınmak ya da saldırgandan intikam almak için motive olmaktadır (McCullough ve Witvliet, 2002). Her ne kadar bu iki ihlal sonrası motivasyon yıkıcı olabilse de intikam genellikle daha güçlü olandır. Reis ve Havercamp (1998) intikam arayışının 15 temel insan motivasyonundan biri olduğunu öne sürmüştür. İntikam döngüsünü kesintiye uğratabilecek mekanizmalardan biri, insanların ihlalcilere yönelik olumsuz tepkilerini bastırdıkları ve olumlu tepkiler vermek için giderek daha fazla motive oldukları bir yaklaşım olan affetmedir.

Mevcut çalışmada, bireylerin psikolojik dışlanma sonrasında olumlu ya da olumsuz anlık tepkiler olarak bazı duygusal tepkiler verebileceği ve bu duygusal tepkilerin kısa vadeli tepkiler olarak ele alınabilecek olumlu bir sosyal davranış olan affetme, olumsuz bir sosyal davranış olan intikam tepkisine aracılık edeceği varsayılmıştır. Tasarlanan üç çalışmada psikolojik dışlanmanın sonucunda tehdit edilen ihtiyaçlar ile ilişkili olabilecek Öz belirleme kuramında bahsedilen ‘yeterlik’, ‘ilişkili olma’ ve ‘özerklik’ ihtiyaçları kontrol edilmeye çalışılarak tehdit edilen ihtiyaçların bertaraf edilmesi ya da karşılanması amaçlanmıştır. İlk çalışmada, psikolojik dışlanmanın sonrasında ‘yeterlik’ ihtiyacı ile ilişkili olabilecek bir görev ve ardından verilen geribildirimler ile yeterliklerindeki değişim ve buna bağlı olarak da intikam ve affetme tepkilerine bakılmıştır. İkinci çalışmada, psikolojik dışlanmanın sonrasında ‘ilişkili olma’ ihtiyacı ile ilişkili olabilecek bir sosyal destek manipölasyonu sonrası intikam ve affetme tepkilerinin ne yönde değişeceği incelenmiştir. Üçüncü çalışmada ise ‘özerklik’ ihtiyacı ile ilişkili olabilecek bir olayın sonucunda intikam ve affetme tepkilerinin ne yönde olacağı incelenmek amaçlanmıştır.

Üç çalışmada değişkenler arasında düzenleyici olabileceği düşünölen reddedilme duyarlılığı, Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilen ve Sümer ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması

yapılan Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ile ölçülmüştür. Çünkü reddedilme duyarlılığı reddedilme durumlarına ve ipuçlarına duyarlı değildir (Downey ve Feldman, 1996). Psikolojik dışlanma ile bireylerin bu kaygıları tetiklenebilir ve diğer değişkenlerle birlikte etkileşime girerek olumlu ya da olumsuz tepkiler ortaya çıkarabilir. Bir diğer düzenleyici olabilecek değişken bilişsel esnekliktir. Bu kavram farklı şekillerde tanımlanmış olsa da temelde değişen durumlara uyum gösterebilmek için düşünce ve duyguları değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Wal, 2010). Affetme sürecinde bireylerin, sorunlara farklı çözümler üretme ve bunları hayata geçirme gibi problem çözme becerilerini kullanmaları gerekir (Thompson ve Shahen, 2001). Bu sayede bireyler, başlarına gelen olumsuz olayı farklı bir bakış açısıyla değerlendirebilir ve affetme gibi olumlu sosyal bir tepkiye yönelebilirler.

Tüm bu değişkenlerle ilişkili araştırmalara bakıldığında psikolojik dışlanmanın olumsuz davranışlar üzerindeki etkileri ile ilgili oldukça fazla sayıda ve birbiri ile tutarlı sonuçlar veren çalışma bulunmaktadır. Fakat psikolojik dışlanmanın olumlu davranışlar üzerindeki sonuçları tutarsızdır. Psikolojik dışlanma ve affetmenin birlikte ele alındığı çalışmalara bakıldığında ise affetmenin bir kişilik özelliği olarak düzenleyici etkisinin incelendiği (örn., Zhang ve ark., 2019; Li ve ark., 2020) görülmektedir. Affetmenin bağımlı değişken olarak alındığı bir çalışmada affetme yine eğilimsel olarak ölçülmüştür (Barnes ve ark., 2010). Psikolojik dışlanma ile intikam ve affetmenin birlikte ele alındığı deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Mevcut deneysel çalışmada intikam ve affetme durumsal olarak ölçülmüştür. Aynı zamanda mevcut çalışmada Öz belirleme kuramında bahsedilen her bir ihtiyacın intikam ve affetme üzerindeki psikolojik dışlanmanın olumsuz sonuçlarını tamponlayıcı etkisini test etmesi açısından önemlidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

Son zamanlarda insan davranışının motivasyonunu anlamada fizyolojik, davranışsal ve bilişsel açıklamaların yerini motivasyonel açıklamalar almıştır. Öz belirleme kuramı da bireyleri belirli davranışlara iten motivasyonun neler olduğuna ilişkin kapsamlı açıklama yapması nedeniyle başvurulan bir kuram olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.1 Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory)

Öz-belirleme; bireylerin davranışlarını, toplumsal norm ve grup baskısı gibi dış faktörlerden çok, kendi kişisel inanç ve değerleriyle belirlemesi, kararlarını kendi özgür iradesiyle alması olarak belirtilmektedir (Budak, 2000).

Kuram, Deci ve Ryan (1985) tarafından gerçekleştirilen ampirik çalışmalar sonucu ortaya çıkan 4 mini teoriden oluşmaktadır: Bilişsel değerlendirme teorisi (cognitive evaluation theory), organizmik bütünleşme teorisi (organismic integration theory), nedensellik yönelimi teorisi (causality orientations theory) ve temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi (basic need theory). Bu dört mini teoriye son olarak, yaşam hedeflerini içsel yaşam hedefi ve dışsal yaşam hedefi olarak tanımlayan (Kasser ve Ryan, 1996) ve dışsal yaşam hedeflerine odaklanmanın performans ve iyilik halini olumsuz etkileyeceğini (Deci ve Ryan, 2012) iddia eden hedef içerik teorisi (goal-content theory) eklenmiştir. Öz belirlemenin amaçlarından biri optimal gelişim olup, bireyi aktif bir organizma olarak ele alır ve optimal gelişim için bireyin içsel motivasyonuna vurgu yapar. İçsel motivasyonu da temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkilendirmektedir (Deci ve Ryan, 2017). Burada bu çalışma ile ilgili olan Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı ve Bilişsel değerlendirme kuramı açıklanmaktadır.

1.1.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Öz belirleme kuramının temelinde üç temel psikolojik ihtiyaçtan bahsedilmektedir: yeterlik, ilişkisellik ve özerklik ihtiyaçları. Öz belirlemede bu ihtiyaçlar evrensel ihtiyaçlar olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu ihtiyaçlar öğrenilmemektedir, insan doğasının bir parçasıdır ve cinsiyet, kültür ve zaman boyunca farklılaşmamaktadır (Chirkov ve ark., 2003). Kurama göre, temel

psikolojik ihtiyaçlar tatmin edildiğinde bireyin büyüme, bütünlük ve esenliği kolaylaşırken, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini engellendiğinde ise iyi olma hali zarar görecektir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan, 1995; Deci ve Ryan, 1985). Dolayısıyla ihtiyaç tatminlerinin ihmal edildiği veya engellendiği her yerde, gelişmede başarısızlıklar ve telafi edici, savunmacı davranışlar artacaktır (Deci ve Ryan, 2017).

1.1.1.1 Yeterlik (Competence) İhtiyacı

Kişinin sosyal çevresiyle etkileşimlerinde kendini etkili hissetmesi, yani kapasite ve yeteneklerini kullanması, genişletmesi ve ifade etmesi için fırsat ve desteklerle karşılaşması anlamına gelir (Deci ve Ryan, 1980a; Deci ve Moller, 2005; Ryan ve Moller, 2016; White, 1959). Elliot ve ark., (2002) ve White (1959), yeterlik ihtiyacından kişinin eylemleri, becerileri ve yeteneklerinde yetkin olma arzusu olarak bahsetmektedir (Deci ve Ryan, 2017). Deci (1975), yeterlik ihtiyacının insanları kapasitelerine en uygun zorlukları aramaya ve üstesinden gelmeye yönlendirdiğini ve yeterlik kazanımının zorlayıcı uyarınlarla etkileşimden kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu nedenle bireylerin beceri, ya da ustalık geliştirmelerinin engellendiği durumlarda, yeterlik ihtiyacı karşılanmamış olacaktır.

1.1.1.2 İlişkisellik (Relatedness) İhtiyacı

İlişkisellik hem başkalarını duyarlı ve hassas olarak deneyimlemeyi hem de onlara karşı duyarlı ve hassas olabilmeyi, yani başkalarıyla bağlantılı ve ilgili hissetmeyi ve aidiyet duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Deci ve Ryan, 2000). İlişkisellik hem önemsenme hem de önemseme şeklinde deneyimlenmektedir. Başkaları bireye ilgi gösterdiğinde ve birey başkalarına karşı ilgili olduğunda ihtiyaç karşılanır, çünkü her iki bakım yönü de bağlılık duygusunu geliştirmektedir (Deci vd, 2006; Deci ve Ryan, 2014a; Weinstein ve Ryan, 2010).

1.1.1.3 Özerklik (Autonomy) İhtiyacı

Özerklik, kişinin davranışlarıyla ilgili olarak istekli ve iradeli hissetmesi anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 1985b; Ryan ve Connell, 1989). Özerklik, kişinin eylemlerinin içten onaylanması, bunların kendisinden kaynaklandığı ve kişinin kendisine ait olduğu duygusu anlamına gelmektedir. Bu nedenle özerk eylem seçilmiştir. Davranış özerk olduğu ölçüde benlik tarafından o kadar

onaylanmakta ve kişinin sorumlu olduğu bir eylem olarak deneyimlenmektedir (Deci ve Ryan, 1987).

Özerklik, benlik tarafından düzenleme anlamına da gelmektedir ve bunun karşıtı olan heteronomi ise kontrollü düzenleme ya da öz onay olmaksızın gerçekleşen düzenlemeyi ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2006). Aynı zamanda dış etkilerin yokluğu ile değil, kişinin bu tür etkilere veya girdilere rıza göstermesi ile tanımlanan özerklik bağımsızlıkla eşdeğer değildir (Ryan, 1993). Özerk olmak, başkalarından bağımsız olmak anlamına gelmemekte; daha ziyade, eylemler ister bağımsız olarak ister önemli başkalarından gelen bir talebe yanıt olarak başlatılsın, eylemde bulunurken bir istek ve seçim duygusu hissetmek anlamına gelmektedir (Chirkov ve ark., 2003). Özerklik, yeterlik ve ilişkiselliği de kapsamakta ve ön önemli ihtiyaç olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 1985b; Ryan, 1995).

1.1.2 Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory)

Bilişsel değerlendirme kuramı ilk olarak Deci (1975) tarafından dışsal olayların içsel motivasyon üzerindeki etkilerine ilişkin önerilmiştir. Deci (1980) ve Deci ve Ryan (1980a) teoriyi geliştirdiler ve Ryan (1982) bunu kişinin içindeki başlatıcı ve düzenleyici olayların yanı sıra dışsal olayları da içerecek şekilde genişletmiştir.

Deci ve Ryan (1985), kişinin bir davranışı başlatıcı veya düzenleyen olayların kişinin öz belirleme ve yeterlik deneyimi üzerinde sonuçları olduğunu öne sürmektedir. Parasal ödüllerin (Deci, 1971, 1972), cezadan kaçınmanın (Deci ve Casio, 1972), ödüllerin (Nisbett ve ark., 1973) ve ödül beklentisinin (Lepper ve ark., 1973), son teslim tarihlerinin (Dejong ve Lepper, 1976), değerlendirmenin kendisinin (Smith, 1974), hedef dayatmanın (Mossholder, 1980; Manderlink ve Harackiewicz, 1984) algılanan nedenselliği içten dışa yönelttiğini ve öz belirlenmiş hissetmeyi ve motivasyonu azalttığını belirtmişlerdir. Çalışacakları görevleri kendi belirleyen ve kendi kararlarını veren katılımcıların olduğu çalışmalarda ise (Deci ve ark., 1978; Simon ve McCarthy, 1982; Swann ve Pitmann, 1977) algılanan nedensellik odağının dıştan içe teşvik edildiği belirtilmektedir.

Algılanan yeterlik ile ilgili çalışmalarda geribildirim algılanan yeterlik aracılığıyla içsel motivasyon üzerindeki etkilerine bakılmış ve özellikle olumlu

geribildirim etkili olduğu ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır (Blanck ve ark., 1984; Deci, 1971; Russel ve ark., 1979).

Bilişsel değerlendirme kuramının önermeleri şu şekildedir (Deci ve Ryan, 1980a):

Önerme I: Davranışın başlatılması veya düzenlenmesiyle ilgili dış olaylar, o davranış için algılanan nedensellik odağını etkiledikleri ölçüde kişinin içsel motivasyonunu etkileyecektir. Daha dışsal olarak algılanan bir nedensellik odağını destekleyen olaylar içsel motivasyonu zayıflatacak, oysa daha içsel olarak algılanan bir nedensellik odağını destekleyen olaylar içsel motivasyonu artıracaktır.

Önerme II: Dış olaylar, kişinin öz belirleme bağlamında algılanan yetkinliğini etkilediği ölçüde, kişinin optimal olarak zorlayıcı bir aktiviteye yönelik içsel motivasyonunu etkileyecektir. Algılanan yeterliği artıran etkinlikler içsel motivasyonu artıracak, algılanan yeterliği azaltan etkinlikler ise içsel motivasyonu azaltacaktır.

Önerme III: Davranışın başlatılması ve düzenlenmesiyle ilgili olayların, her biri işlevsel öneme sahip üç potansiyel yönü vardır. Bilgisel yön, içsel algılanan nedensellik odağını ve algılanan yeterliği kolaylaştırır, böylece içsel motivasyonu artırır. Kontrol edici yön, dışarıdan algılanan bir nedensellik odağını kolaylaştırır, böylece içsel motivasyonu zayıflatır ve dışsal uyumu veya meydan okumayı teşvik eder. Motivasyonu azaltan yön, algılanan yetersizliği kolaylaştırır, böylece içsel motivasyonu zayıflatır ve motivasyonsuzluğu teşvik eder.

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre; seçim (Zuckerman vd, 1978) ve olumlu geri bildirim (Deci, 1971) bilgilendirici olma eğilimindedir; ödülleri (Deci, 1972b), son teslim tarihleri (Amabile vd, 1976) ve gözetim (Lepper ve Greene, 1975) kontrol edici olma eğilimindedir ve olumsuz geri bildirim motivasyonu düşürücü olma eğilimindedir.

Mevcut çalışmada psikolojik dışlanma gibi olumsuz bir olayın ardından verilen görevin kişinin algıladığı yeterliği etkileyip etkilemediği ve dışlanma sonrası verilen görev ile intikam ve affetme tepkilerinin ne yönde değişeceği incelenmiştir.

1.2 Psikolojik Dışlanma Modeli

Grup üyeliği, birçok açıdan bireylerine veya üyelerine faydalar sağlayan bir ortam oluşturmaktadır. Grupların üyelerini olası tehdit ve belirsizliklerden

koruma (Mullin ve Hogg, 1999), yüksek düzeyli amaçlarına ulaşmada yardımcı olma ve üyelerine sosyal statü ve kimlik kazandırma, üyelerinin ait olma veya sevgi ihtiyacını sağlama gibi çok sayıda işlevleri bulunmaktadır. Bu nedenle üyeler tarafından dışlanma, istenen bir durum olmamakla birlikte dışlanma ya da dışlanma tehdidine hedef olmanın bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir (Baumeister ve DeWall, 2005; Boyes ve French, 2009; Gonsalkorole ve Williams, 2004; Twenge ve Campbell, 2003; Williams ve Jarvis, 2006; Williams ve Somner, 1997).

Literatüre bakıldığında, dışlanma ile ilgili farklı kavramların veya adlandırmaların kullanıldığı görülmektedir. Psikolojik dışlanma (ostracism), sosyal dışlanma (social exclusion), reddedilme (rejection) en sık kullanılan kavramlardır (Leary, 2005). Sosyal dışlanma, bazen açıkça hoşlanmama beyanlarıyla, kişinin tek başına bırakılması veya izole edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Twenge vd., 2001). Reddetme bir birey veya grup tarafından, etkileşimde bulunulmak veya birlikte olunmak istenmediğinin açıkça beyan edilmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Leary vd., 2005; Williams, 2007). Bu araştırmada psikolojik dışlanma kavramı ele alınmıştır. Bu dışlanma türünün diğerlerinden ayrılan yönü, bireyin üyesi olduğu grup tarafından dışlanmasının nedenine dair bir bilgi verilmemesi ve kişinin görmezden gelinmesi, kişi yokmuş gibi davranılmasıdır (Williams, 2007). Birey hangi sebepten ötürü dışlandığını bilemediği için belirsizlik yaşamakta ve ortamda nasıl davranması gerektiğini tahmin edememektedir. Bu durum, bireyin dışlanmanın yarattığı durumla baş etmesini zorlaştırmaktadır (Williams, 2001, 2007b).

1.2.1 Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar

1.2.1.1 Ait Olma İhtiyacı

İnsanın en temel ihtiyaçlarından ait olma, diğer insanlarla olumlu sosyal bağlar kurma ihtiyacı olarak kabul edilmektedir. Baumeister ve Leary'e (1995) göre tatmin edici bağlantıların kurulamaması ve var olan ilişkilerde iyi olma halinin deneyimlenmediği algısı, bu ihtiyacın tatmin olmamasına ya da tehdit altına girmesine yol açabilmektedir. Bu bakımdan dışlanma da ait olma ihtiyacını tehdit eden bir durumdur.

1.2.1.2 Benlik Değeri İhtiyacı

Dışlanma sonucunda benlik değerinin tehdit edilmesinin temelinde, bireyin istenmeyen, kabul edilemeyecek özelliklerinin olduğu algısı bulunmaktadır (Williams, 2001). Bu da benlik değeri için doğrudan bir tehdit oluşturmaktadır.

1.2.1.3 Kontrol İhtiyacı

Kontrol ihtiyacı da ait olma ve olumlu benlik değeri gibi temel bir insan ihtiyacıdır. Williams (2001), dışlanmanın bireylerin sosyal ilişkileri üzerindeki kontrol algısını kaybetmesine yol açacağını öne sürmektedir. Özellikle psikolojik dışlanma, kişi yokmuş gibi davranıldığından önemli derecede kontrol kaybına neden olabilmektedir. Dışlanmanın bu ihtiyacı tehdit etmesi, ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarının tehdidinde göre saldırganlık gibi olumsuz davranışlara daha fazla neden olmaktadır (Williams, 2007). Dışlanma kontrol ihtiyacının engellenmesine yol açmakta ve kişi agresif ve saldırgan bir tepki ile sosyal çevresi üzerinde kontrolü geri kazanmaya çalışmaktadır (Tedeschi, 2001; Williams, 2007).

1.2.1.4 Anlamli Varoluş İhtiyacı

Bireylerin var olduğunu ve bu nedenle dikkate değer olduğunu hissetme ihtiyacı görüşü Dehşet yönetimi kuramına (Terror Mangement Theory) dayanmaktadır (Greenberg vd, 1986, 1990, 1992). İnsanlar, neden var olduğunu merak etme, evrenin kontrol edilemeyen bir yer ve kendisinin de ölümlü olduğunu değerlendirme kapasitesine sahiptir. Bu bilişle baş edebilmek için birey, dünya ile ilgili olumlu bir görüş oluşturmaktadır. Bunu yaparken kültür ona yardımcı olmaktadır. Birey, kendine değer vermesine temel sağlayan kültür içinde anlam ve değer bulmaktadır. Bu nedenle ölümlülüğünü hatırlatan durumlar, kişinin benlik saygısını yükselten kültürel dünya görüşüne daha çok sahip çıkmasına ve kaygısını azaltmasına neden olmaktadır (Greenberg ve ark., 1997).

Williams (2001)'a göre dışlanma da kişiye ölümlülüğünü hatırlatan bir 'sosyal ölüm' durumudur ve bu nedenle kişi dışlanma yaşadığında anlamli varoluş ihtiyacı tehdit edilmektedir.

1.2.2 Dışlanma Araştırmalarında Kullanılan Paradigmalar

Dışlanma manipülasyonu amacıyla çeşitli paradigmalar kullanılmaktadır. Williams'ın (1997) minimal dışlanma paradigması olan top atma (ball-tossing) paradigmasında anlaşmalı kişiler bekleme odasında deney için çağrılan kişilere top atmaya başlar. Her kişi birkaç kez topu yakalama ve fırlatma şansına sahip

olduktan sonra, dışlanma koşuluna rastgele atanan katılımcılara bir daha asla top atılmaz, onlara bakılmaz veya onlara yanıt verilmez. İki anlaşmalı kişi dört dakika kadar daha coşkuyla oynamaya devam eder. Dahil etme koşulunda katılımcılar yaklaşık üçte birinde topu almaya devam ederler. Oyun sonucunda dışlananların hem olumsuz duygular yaşadıkları hem de psikolojik ihtiyaçlarının tehdit edildiği araştırmalar bulunmaktadır (Maner ve Somner, 1997; Warburton ve ark., 2006, Williams ve ark., 2002).

Sanal top paradigması (cyberball) (Williams ve ark., 2000) daha az maliyetli ve daha kolay uygulanabilmesi açısından geliştirilen bir paradigmadır. Katılımcılara zihinsel görselleştirme ile ilgili bir çalışmaya katılacakları ve oyunun kendisinden çok görselleştirmenin önemli olduğu söylenir ve başta birbirlerine top atan animasyonlu simgeler görmeleri sağlanır. Daha sonra sadece bilgisayarda kendilerine atılan topa karşılık vermeleri istenir ve oyunun başında kendilerine top atılmaya başlanır ve sonra top gelmemeye başlar. Sanal top atma ile kontrol edilen katılımcılarda top atma paradigmasına benzer şekilde olumsuz duygular ve ihtiyaçların tehdit edilmesi durumunun güçlü bir şekilde yaşandığı görülmektedir. Hatta yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısı diğer insanlarla oynadıklarına inandırılırken, diğer yarısına sadece bilgisayar tarafından oluşturulan karakterlerle oynadıkları ve oyunda başka kimsenin bulunmadığı söylenmiştir. İnsanlarla ya da bilgisayarla oynadıklarına inandırılmış olsalar da dışlanma durumlarının aynı derecede güçlü olduğu bulunmuştur (Zadro ve ark., 2004).

Tanışma paradigması (Nezlek ve ark., 1997), tanışma tartışmasına katılan gerçek katılımcılardan oluşan küçük bir grubu içermektedir. Katılımcılara tartışacakları konuların örnekleri verilir (örneğin, en sevdikleri filmler, üniversitedeki bölümleri) ve grup ortamında sırayla konuşurlar. Bu tartışmanın ardından ayrılırlar ve gruptan en çok çalışmak istedikleri kişiyi belirlemeleri istenir. Birkaç dakika sonra, diğerlerinin nasıl oy verdiğine ilişkin iki tür geri bildirimden birini alırlar; ya herkesin onlarla çalışmak istediğine (dahil edilme) ya da kimsenin onlarla çalışmak istemediğine (reddetme) dair geribildirim alırlar.

Yalnız yaşam paradigmasında (Twenge ve ark., 2001), katılımcılara öncelikle bir kişilik testi uygulanmakta ve sonrasında kişilik testinin sonuçları hakkında geri bildirim almaktadırlar. Aldıkları geribildirimler sonucunda, gelecekte yalnız tipler olacaklarını (dışlanma), gelecekte yalnız olmayacakları ve

iyi ilişkiler geliştireceklerini (kabul edilme), üçüncü olarak talihsizliklere yatkın bir kişiliklerini tahmin eden geribildirim alırlar. Sonuçlara göre gelecekte yalnız tipler olacağını düşünen katılımcıların diğer iki koşula göre daha fazla olumsuz ruh halinde oldukları ve daha saldırgan davranışlar sergiledikleri bulunmuştur.

O-Cam paradigması (Goodacre ve Zadro, 2010), sözde bir web kamera konferansı etkileşimidir. Paradigma gerçek bir Web tabanlı etkileşim görünümündedir fakat “öğrenciler” aslında eylemleri önceden kaydedilmiş aktörlerdir. Katılımcıya deneyci tarafından video konferans başladıktan sonra birbirlerinin sözünü kesmemeleri talimatı verilir. Her öğrenciye konferans sırasında ne zaman konuşacağını belirleyen bir numara verilir ve yaklaşık 1.5 dakika boyunca konuşmaları sağlanır. Önceden kaydedilmiş filmlerin iki versiyonu vardır: dahil etme ve dışlama. Dahil edilme koşulundaki katılımcılara konuşmaları süresince (1 dakika 30 saniye) ekrandaki 2 öğrenci tarafından ilgilendiğini gösteren yüz ifadeleri gösterir (öğrenciler gülümser ve katılımcıya bakar gibi görünür). Buna karşılık, dışlanma durumundaki katılımcılarla 2 öğrenci yaklaşık 15 saniye boyunca "ilgilenir"; daha sonra öğrenciler birbirleriyle konuşmaya başlarlar ve katılımcının konuşmasının geri kalanı boyunca katılımcıyı tamamen görmezden gelirler (1 dakika 15 saniye). En sonunda ruh halleri ve ihtiyaçlar formlarını doldururlar. Sonuçlar, O-Cam'in diğer dışlanma paradigmalarıyla tutarlı psikolojik ve davranışsal tepkiler sağlayan güçlü bir dışlanma deneyimi sağladığını göstermektedir.

Çevrimiçi sosyal medya dışlanma paradigmasında (Wolf ve ark., 2015) katılımcılar, baş harflerini, adlarını veya takma adlarını girdikleri bir web sayfasına yönlendirilir. Ayrıca 82 kişisel avatardan 1'ini seçip kendileri hakkında giriş niteliğinde bir paragraf yazarlar. Profillerini oluşturduktan sonra katılımcılara, önlerindeki 3 dakika içinde gruplarının diğer 11 üyesiyle tanışacakları söylenir: Avatarlarını görebilecek, açıklamalarını okuyabilecek ve "beğen" tuşuna basarak onlara yanıt verebileceklerdir. Ek olarak katılımcılardan, Sibertop prosedüründe kullanılabilecek benzer bir şekilde diğer tüm grup üyeleri hakkında bir izlenim oluşturmaları istenir (Onları gerçek hayatta hayal etmeye çalışın; nasıl görünüyor veya sesleri nasıldır, ne tür bir insanlardır?) Son olarak, katılımcılardan özellikle dikkatli olmaları, sayfaları değiştirmemeleri veya ilgisiz görevlerle meşgul olmamaları istenir ve onlara "deneyin ilerleyen aşamalarında bu diğer kişiler hakkında sorular alabilecekleri" söylenir. Katılımcıların görünürde

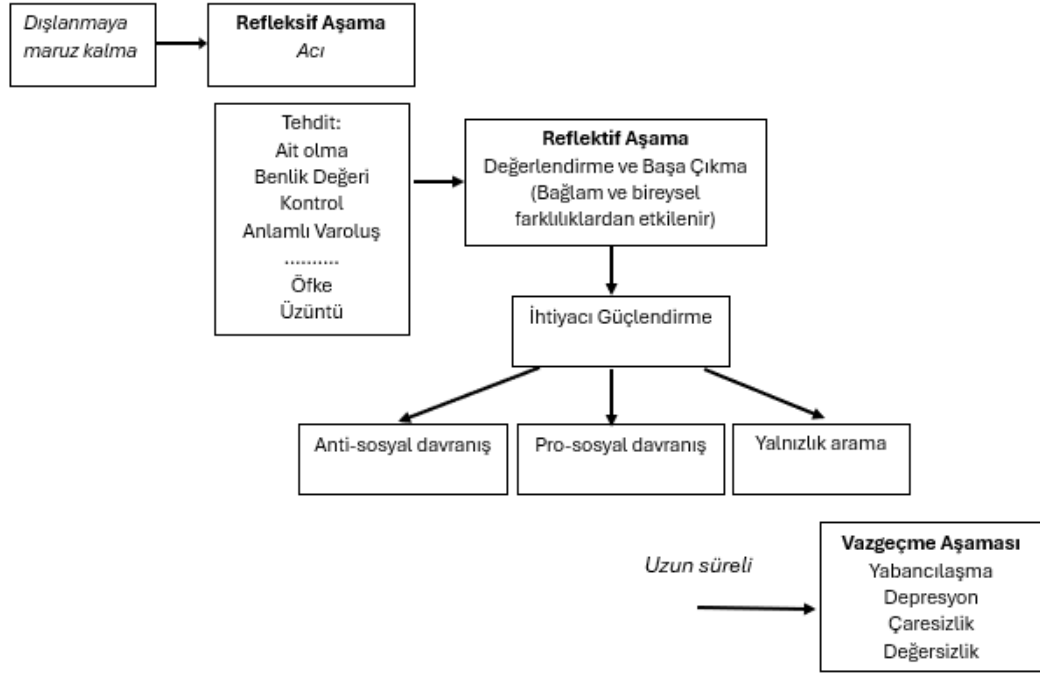
diğer katılımcılarla bağlantı kurduğu kısa bir sürenin (3 saniye) ardından, eğer devam etmeye hazırlarsa “devam” a tıklamaları istenir. Katılımcılar daha sonra sosyal medya sitesini andıracak şekilde hazırlanan “tanıtım” sayfasına ulaşır. Katılımcıların açıklamaları ve kişisel avaturları kişisel profillerde birleştirilir ve görünüşte diğer katılımcılara ait olan ancak aslında önceden programlanmış olan 11 diğer kişisel profille birlikte görüntülenir. Katılımcılar, her profilin altındaki beğen butonuna basarak diğer profillere yanıt verebilirler. Her profilde, profilin o ana kadar aldığı beğenilerin sayısını görebilirler. Katılımcılar bir beğeni aldığında, gönderilerini kimin beğendiğini bildiren bir açılır bildirim görebilir ve ardından kendilerine gelen beğenileri de görebilmektedir. Aldıkları beğenilere göre dışlanma, dahil edilme aşırı dahil edilme koşullarına atanmışlardır. Dışlanan katılımcılar, dahil edilme ve aşırı dahil edilme koşullarına daha fazla olumsuz duyguları daha çok yaşamış ve ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmiştir. Çevrimiçi sosyal medya paradigmasının etkililiğinin siberbol ile tutarlı sonuçlar gösterdiği bulunmuştur.

1.2.3 Dışlanmaya Yönelik Tepkiler

Dışlanma, bireylerde bazı tepkileri ortaya çıkarmaktadır: Refleksif tepkiler, kısa vadede ortaya çıkan tepkiler ve uzun vadede ortaya çıkan tepkiler. Bu tepkiler zamanda sırayla ortaya çıkmaktadır. Hatta model ‘zamansal ihtiyaç tehdidi modeli’ olarak da adlandırılmaktadır (Williams, 2009).

Zamansal ihtiyaç-tehdidi modeli, etkilerin zaman içinde üç aşamada nasıl ortaya çıktığını ana hatlarıyla belirtmektedir (Ren ve ark., 2018) (Şekil 1). İlk aşamada bireyler dışlanmanın ipuçlarını tespit etmektedirler. Daha sonra acı, üzüntü, öfke yaşamakta ve temel psikolojik ihtiyaçları (ait olma, kendine saygı, kontrol ve anlamlı varoluş) tehdit edilmektedir (Ani- refleksif tepkiler). Dışlanmaya karşı gösterilen bu ani tepkinin ardından bireyler ikinci bir düşünme aşamasına girmektedirler. Bu aşamada dışlanma olayını anlamlandırmaya ve atlatmaya çalışmaktadırlar. Dışlanmış bireyler sıklıkla iki davranış kalıbından biriyle tepki vermektedir: anti-sosyal davranışlar ya da prososyal davranışlar (kısa vadeli tepkiler). Daha sonra modele üçüncü bir davranışsal tepki eklenmiştir: vazgeçme (resignation). Bazen dışlanmış bireyler kendilerini acı verici sosyal etkileşimlerden uzaklaştırabilir ve yalnızlık arayışına girebilir. Dışlanma uzun süre devam ettiğinde üçüncü aşama yani vazgeçme tepkisi göstereceklerdir.

Burada bireyler yabancılaşma, depresyon, çaresizlik ve değersizlik duyguları yaşamaktadır (Uzun vadeli tepkiler).



Şekil 1.1 Dışlanmanın Zamansal İhtiyaç- Tehdit Modeli

1.2.3.1 Refleksif (Ani) Tepkilere Yönelik Çalışmalar

Anlık tepkiler, dışlanma tehdidinin ardından verilen ilk tepkilerdir. Bu tepkiler, Sosyal acı kuramında bahsedilen, bireyin dışlanma karşısında fiziksel acıya benzer duyumsadığı acı, öfke, üzüntü ve temel ihtiyaçlara yönelik algılanan tehdit hissidir (MacDonald ve Leary, 2005) Acı, öfke, üzüntü anlık olarak ele alınırken, temel ihtiyaçlara yönelik tehdit duygusu ise hem anlık hem de kısa ve uzun vadede ortaya çıkan bir tepki olarak ele alınır. Anlık tepkiler, refleksif olarak ortaya çıkmaktadır.

Dışlanma deneyimleri sırasında veya hemen sonrasındaki fizyolojik tepkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bir çalışmada katılımcıların siberbol oynarken kan basıncı ölçülmüştür (Zadro 2004). Meydan okuma/tehdit modelinin (Blascovich ve Tomaka, 1996) rehberliğinde Zadro, katılımcıların temel (bekleme) seviyelerini başlangıçtaki dahil edilme seviyeleriyle, ardından dışlanma sırasındaki seviyeleriyle ve son olarak tekrar dahil edilmeye karşılaştırdı. Bir meydan okuma tepkisi, bireyin başa çıkma kapasitesine sahip olduğu ve arteriyel genişlemeyle birlikte artan kan akışıyla durumsal taleplere karşı işlevsel bir

davranışsal tepkidir. Ancak tehdit, artan kan akışı ve arteriyel daralmanın eşlik ettiği işlevsiz bir davranışsal tepkidir. Dışlanmanın sistematik bir tehdit tepkisi yaratmadığı ancak dışlama sırasında kan basıncının arttığına dair kanıtlar bulunmuştur. Benzer şekilde Stroud ve ark. (2000), harf dizilerini aramak gibi sosyal olmayan bir görevle meşgul olan katılımcılarla karşılaştırıldığında araştırmacılar, dışlanan katılımcıların kan basıncında ve kortizol düzeylerinde önemli artışlar olduğunu bulmuştur. Eisenberger ve ark., (2003) katılımcıları siberbol oynarken işlevsel manyetik rezonansla incelediği çalışmada, dışlanmanın kasıtsız mı yoksa kasıtlı mı olduğuna bakılmaksızın, fiziksel acıya maruz kalma sırasında aktivasyon gösteren beyin bölgesi dorsal anterior singulat korteksin artan aktivasyonu ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Pek çok çalışma, dışlanma sonrasında kişilerin bildirdiği çeşitli sıkıntı düzeylerini incelemiştir. Bu ölçümler duygu halinin (genellikle üzüntü ve öfke), ait olma düzeylerinin, benlik saygısının, kontrolün ve anlamlı varoluşun değerlendirilmesini ve sıkıntı veya acının doğrudan ölçümlerini içermektedir. Çeşitli çalışmalarda benlik saygısı ölçülmüş, geçici veya hatırlanan reddedilme ve dışlanma olaylarının ardından azalmalar tespit edilmiştir (Leary ve ark., 1995, Sommer ve ark., 2001, Williams ve ark., 2000, Zadro ve ark., 2004). Benzer şekilde, dışlanmanın ardından aidiyet, kontrol ve anlamlı varoluş duygusu azalmaktadır (Smith ve Williams 2004; Williams ve ark., 2000; Zadro ve ark., 2004, 2006). Williams ve meslektaşları (2005), dışlanmanın üzüntüyü ve öfkeyi artırdığını, aidiyet, benlik saygısı, kontrol ve anlamlı varoluş düzeylerini azalttığını çalışmalarında göstermişlerdir.

1.2.3.2 Kısa Vadede Ortaya Çıkan Tepkilere Yönelik Çalışmalar

Kısa vadeli tepkilerin bireylerin tehdit edilen ihtiyaçlarını gidermeye yönelik olumlu ya da olumsuz sosyal davranışlar olabileceği görülmektedir. Bu sosyal davranışlar, dışlanmayla tehdit edilen ihtiyaçların giderilmesi amacıyla ortaya çıkmaktadır. Daha yardımsever, pozitif, işbirlikçi olma ya da negatif ve saldırgan olma gibi çelişkili tepkiler için motive olabilmektedirler.

Williams'ın psikolojik dışlanma modeli motivasyon odaklıdır (Wesselmann ve ark., 2015). Dışlanmış bireyler ilk aşamada tehdit gerçekleştiğinde, acı, öfke gibi duygusal tepkilerle birlikte temel ihtiyaçlarının tehdit edildiği duygusunu yaşamaktadırlar. Fakat bireyler tehdit edilen ihtiyaçlarını güçlendirmek için motive olmaktadır. Bu nedenle daha sonraki

aşamada dışlanan bireyler, iyileşmek için bilişsel ve davranışsal bazı stratejilere yönelmektedir (kısa vadede ortaya çıkan tepkiler).

Davranışsal stratejiler üzerine yapılan araştırmalar çoğunlukla antisosyal veya prososyal (toplum yanlısı) davranışlar üzerine odaklanmakta ve bu davranışların temel ihtiyacın güçlendirilmesini nasıl kolaylaştırdığını incelemektedir (Williams, 2009). Hangi tür davranışsal sonucun ortaya çıkacağını tehdit edilen ihtiyacın türü belirlemektedir (Williams, 2009). Prososyal davranışlar, ait olma ve özsaygı ihtiyaçlarını güçlendirmeye yönelik olmalıdır, çünkü bu davranışlarla yeniden dahil edilmeyi başarma olasılığı daha yüksektir; antisosyal davranışlar ise kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını güçlendirmeye yönelik olmalıdır çünkü dışlanan kişi bu davranışlarla muhtemelen dışlayıcıların dikkatini çekecektir (Gerber ve Wheeler, 2009; Zadro, 2011). Dışlanmış bireyler, hangi ihtiyaç grubunun onlar için daha belirgin olduğunu güçlendirmeye odaklanmalıdır; bir gruba yeniden dahil edilmeyi beklemeyen (veya bunu yapamayan) dışlanmış bireyler, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarını (antisosyal davranış yoluyla) güçlendirmeye daha fazla odaklanmalıdır çünkü bu ihtiyaçlar, ait olma ihtiyaçlarından daha kolay güçlendirilebilmektedir (Williams ve Wesselmann, 2011).

1.2.3.2.1 Antisosyal Davranışlara Yönelik Çalışmalar

Dışlanma çalışmalarında antisosyal bir davranış olarak özellikle saldırganlık çeşitli yöntemlerle ölçülmüştür. Bunlar; fiziksel ve sosyal saldırganlık, olumsuz değerlendirmeler, hoş olmayan gürültüye maruz bırakmak ve acı biber sosunun miktarını artırmak gibi yöntemlerdir (Twenge ve ark., 2001; Buckley ve ark., 2004; Warburton ve ark., 2006). Bu çalışmalar dışlanma-saldırganlık bağlantısını ortaya koyan çalışmalardır.

Dışlanmanın yalnız yaşam paradigmasıyla manipüle edildiği bir çalışmanın (Twenge ve ark., 2001) birinci aşamasında saldırganlık, başka bir kişinin arzu edilen bir işi alma şansına zarar verecek değerlendirmeler (misilleme) olarak ölçülmüştür. Hayatlarının ilerleyen dönemlerinde yalnız kalacaklarına inanan katılımcılar, kendilerini eleştiren kişiyi oldukça olumsuz değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonraki aşamasında ise gelecekteki yalnızlık tahmininin, eleştiri yerine övgü alan kişilerde bile saldırganlığın artmasına neden olup olmayacağını incelemekti. Katılımcılar övgü alsalar bile ileride yalnız olacaklarını ve ileride eleştirileceklerini düşündüklerinde saldırgan karşılık

vermekteydiler. İleride eleştiri almayacaklarını düşünen ve övgü alan katılımcılar ileride yalnız olacaklarını düşünseler bile daha az saldırganlık göstermişlerdir. Çalışmanın diğer bir aşamasında dışlanma, tanışma paradigması kullanılarak ve saldırganlık, diğer kişiyi rahatsız edici gürültüye maruz bırakılarak manipüle edilmiştir. Dışlanan katılımcılar kendilerine hakaret eden birini çok daha yüksek bir gürültüye maruz bırakmışlardır. Çalışmanın her aşamasında duygulanımdaki farklılıkların dışlanma ile saldırganlık arasındaki ilişkiye aracılık etmediği görülmektedir. Çalışmanın son aşamasında dışlanan katılımcılar, övgü ya da eleştiri almamış yani kışkırtılmamıştır. Dışlanan kişiler, dışlanma olayına dahil olmayan ve kendilerini hiçbir şekilde kışkırtmayan masum üçüncü kişilere karşı yüksek düzeyde saldırganlık (yüksek düzeyde sese maruz bırakma) göstermişlerdir.

Katılımcılara, diğer kişilerin kendileri ile ne kadar çalışmak istediği ile ilgili bilgi verilerek manipüle edildiği bir çalışmada (Buckley ve ark., 2004) dışlanmanın derecesinin antisosyal tepki üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında, kendileri ile ne kadar çalışmayı isteyip istemediği geribildirimini veren kişiyle etkileşime girip girmeyecekleri de manipüle edilmiştir. Daha sonra ise bu değerlendirmeleri yapan kişilere görev üzerindeyken bir kaset dinletecekleri ve bu kasetin rahatsız edici olma derecesini kendilerinin belirlemesi istenmiştir. Aynı zamanda duyguları ölçülmüştür. Aşırı derecede reddedilen katılımcılar, diğer kişiye en az hoş olan kasetleri dinletmişlerdir fakat aşırı derecede reddedilenler ile orta derecede reddedilenler arasında rahatsız edici kaset izletme açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Diğerlerinin kendileriyle çalışmak isteme derecesindeki farklılıklar açıkça tespit edilse de bu, reddedilen bireylerde duygusal tepkilerdeki farklılıklara dönüşmemiştir. Aynı zamanda ileride etkileşime girip girmeyecekleri bilgisinin de bir fark ortaya çıkarmadığı görülmektedir. Çalışmanın ikinci aşamasında ise sürekli olumsuz bir değerlendirmenin, giderek olumsuzlaşan geribildirimlere göre olumsuz tepkileri ne kadar artıracığı incelenmiştir. Aynı zamanda reddedilme duyarlılığının bu etkiyi ne kadar düzenlediğine bakılmıştır. Katılımcının konuşmacı olduğu bir çalışmada görülmeyen bir değerlendirici, konuşmacının kendi ile ilgili verdiği bilgilere puan vererek değerlendirmiştir. Sürekli olumsuz değerlendirmede çalışmanın başından sonuna kadar olumsuz değerlendirmeler gelmiş, gittikçe artan olumsuz değerlendirmede başta verilen yüksek puanlar gittikçe azaltılmıştır.

Sonunda ise katılımcıların ise hem nasıl hissettikleri hem de verebilecekleri tepkiler olarak sekiz olumlu davranış (gülümsemek, karşıdaki kişiyi iyi hissettirmek) ve sekiz olumsuz davranış (diğer kişiye hakaret etmek veya küfretmek, diğer kişiyi başkalarının önünde küçük düşürmek) sunulmuştur. Giderek daha fazla reddedilen katılımcılar, sürekli reddedilen katılımcılara göre genel olarak daha fazla olumsuz duygu hissetmişlerdir. Sürekli ve giderek artan reddetmede, sürekli kabule göre daha fazla antisosyal davranış bildirmişlerdir. Aynı zamanda yüksek reddedilme duyarlılığı olan kişiler, düşük reddedilme duyarlılığı olanlara göre kendilerini daha kötü hissetmişler, değerlendiriciyi daha olumsuz değerlendirmişler ve antisosyal tepki verme eğiliminde olmuşlardır. Fakat bu sonuç kabul ve reddin etkisine bağlı olarak çıkmamıştır.

Dışlanmış bir bireyde artan veya azalan kontrol seviyelerinin, dışlanmaya karşı saldırgan tepkiyi ortaya çıkarması ile ilgili bir çalışma yapılmıştır (Warburton ve ark., 2006). Dışlanma – dahil edilme işlemlerinden sonra üzerinde kontrollerinin olduğu ya da olmadığı bir dizi rahatsız edici gürültü patlamasına maruz bırakılmışlardır. Saldırganlık, yabancı acı yiyecekleri sevmediğini ancak sosun sıcak ve tamamını tüketmek zorunda kalacağını bilerek, katılımcıların bir yabancıya ayırdığı acı sos miktarı olarak tanımlanmıştır. Kontrolsüz dışlanmış katılımcılar, diğer gruplardan dört kat daha fazla sos ayırmışlardır. Yeniden kontrol sağlayan dışlanmış katılımcıların, dahil edilen gruplardan daha saldırgan olmadıkları görülmüştür. Bu çalışma ile dışlanmaya agresif tepki vermenin, bireydeki kontrol ihtiyaçlarının tehdit edilme derecesine bağlı olabildiği görülmektedir.

Özellikle öfke duygusunun dışlanma sonucunda antisosyal davranışı ortaya çıkaracağını savunan bir çalışmada (Chow ve ark., 2008), üzüntü yerine öfke aracılığıyla antisosyal davranışın ortaya çıktığı bulunmuştur. Çalışmada antisosyal davranış, oyun partnerlerine tercih edilir olmayan atıştırma malikelerden kaç tane vermeyi tercih ettikleri ile ölçülmüştür. Aynı zamanda kişiler cinsiyetleri nedeniyle adil olmayan bir şekilde dışlandıklarını düşündüklerinde öfke aracılığıyla daha fazla antisosyal davranışa yönelmişlerdir.

Dışlanmanın saldırganlık üzerindeki etkisini inceleyen bir başka çalışmada (Poon ve Teng, 2017), katılımcılara dışlandıkları ve sosyal kabul gördükleri durumlar hayal ettirilmiş, arkasından kendilerinden kurallara uymalarının istendiği (örn. hayvanat bahçesinde hayvanları beslemeyin, trende yemek

yemeyin, sanat galerisinde fotoğraf çekmeyin) beş durumda olduklarını hayal etmeleri ve bu durumlarda kurallara uymama olasılıklarının ne kadar olduğu sorulmuştur. Saldırganlık ölçümleri ise yan odadaki tanımadıkları birine yüksek ses dinletme yoğunluğu ve süresi ile ölçülmüştür. Sonuçlara göre dışlanmanın saldırganlık üzerindeki etkisinde kural ihmalinin aracı etkisi olduğu ve olumlu ya da olumsuz ruh halinin aracı etkisi olmadığı bulunmuştur. Yine Poon ve Teng'in (2019) yaptığı diğer bir çalışmada kişilerin dışlandıktan sonra, saldırganlığın olası maliyetlerine karşı duyarlılıklarının azalması ile saldırganlıklarının arttığını ve olası maliyetler hakkında uyarmanın ise saldırganlıklarını zayıflattığını göstermişlerdir.

Antisosyal davranışları azaltmaya yönelik çalışmada (DeWall ve ark., 2010) saldırganlık, siberbol oyununa katılmamış başka bir katılımcıya sevmediğini bildiği halde baharatlı sos verme miktarı ölçülmüştür. Dışlanmış bireylere kabul edilme ve dahil edilme şansı verildiğinde, yani dışlanmanın ardından bir veya iki kişiden bile kabul görmeyen saldırganlığı etkili bir şekilde azalttığı görülmüş ve bu sonuç sosyal etki kuramı bağlamında açıklanmıştır.

Goodacre ve Zadro (2010) çalışmasında, kendi tasarladıkları O-Cam paradigmasıyla dışlanma ve dışlanmama durumu oluşturmuşlardır. Dışlanmış katılımcıların kendilerini dışlanma kaynaklarından daha fazla uzaklaştırmayı isteme, dışlayan kaynağın itibarını zedeleme isteği (yalan söyleme, çalma, hile yapma gibi eylemlerle sunma) ve kaynakları eşit olarak dağıtmama gibi intikam ve misilleme davranışlarını desteklemeye yol açtığını göstermişlerdir.

Chester ve DeWall' un 2017'de yaptığı çok aşamalı bir araştırmada, reddedilen kişilerin intikam fırsatı verildiğinde, olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirmek amacıyla bunu yaptıklarını kanıtlamışlardır. İntikam burada misilleme amaçlı saldırganlık olarak tanımlanmıştır. Yaptıkları ilk çalışmada, reddedilen ve kabulü deneyimleyen katılımcılara, kendilerini dışlayan ya da kabul edilen kişilere saldırma fırsatı verilmiştir. Saldırganlık ise, Voodoo Bebeği görevi (DeWall, 2013) ile ölçülmüştür. Bu görevde bireyler, cansız bir bebeğe gerçek bir kişinin özelliklerini aşılayıp 0-51 arasında iğne batırma seçeneği sunulmaktadır (Çalışmada siberbol partnerlerini hayal etmeleri istenmiştir). Ardından agresif davranmaya yönelik eğilimsel motivasyonları ölçülmüştür (Öfkeli Duygudurum İyileştirme Envanteri- AMII, bireylerin duygulanımlarını iyileştirme arzusuyla motive olarak öfkeyi davranışsal olarak ifade etmeyi ölçmektedir). Reddedilmenin

bebeğe iğne batırma sayısını artırdığı ve duygudurum onarım güdüsü yüksek olduğunda daha fazla bu şekilde intikamı artırdığı bulunmuştur. Çalışmanın diğer bir aşamasında duygudurum onarım güdüsünün davranışı değiştirmesinin önlenmesi amacıyla duygudurumun donması paradigması (Bushman ve ark., 2001) kullanılmış ve misilleme saldırganlığı ölçülmüştür. Saldırganlık bu defa, diğer katılımcıya yüksek ses vermek olarak ölçülmüştür. Duygudurumu donmamış katılımcılarda reddedilme bireylerde misilleme amaçlı saldırganlığı artmıştır. Duygudurumu dondurma manipülasyonu, reddedilen katılımcılarda, saldırganlığı azaltmıştır. Çalışmanın son aşamasında ise katılımcılar, kendileri ile ilgili bir makale yazmışlar ve bununla ilgili olumlu-olumsuz geribildirim almışlardır. Ardından saldırganlık fırsatı verilmiş (acı sos tahsis etme) ve bu kez ardından tekrar olumlu-olumsuz duyguları ölçülmüştür. Olumsuz sosyal geribildirim alanların duygudurumunun saldırganlıktan sonra, olumlu geribildirim alanların duygudurum seviyesine geleceği hipotezi doğrulanmıştır. Bu çalışmalar, intikam olarak nitelendirilen misilleme amaçlı saldırganlığın kişilerin kendileri iyi hissetme işlevine hizmet ettiğini göstermiştir.

Saldırganlığın bir kişiyi işe almada olumsuz değerlendirmeler olarak ölçüldüğü bir çalışmada (DeBono ve ark., 2017) bu değerlendirmeyi alenen ya da gizli yapılmasının etkisine bakılmıştır. Dışlanan katılımcılar, kendi değerlendirmelerinin hem değerlendirmesini yaptıkları kişiler tarafından (onları dışlayanlar da dahil) hem de araştırmacılar tarafından (tarafsızlar) da görülmeyeceğini düşündüklerinde daha düşük puanlar vermişlerdir. Acı sos tahsis etmenin kullanıldığı ikinci çalışmada bu etkinin misilleme korkusuyla açıklanabileceği ihtimalini ortadan kaldırmak için, sadece üçüncü tarafların (araştırmacılar) göremeyeceği ama fazla acı sos verilen kişinin acı sos miktarını görebildiği koşul eklenmiştir. Bu durumda yine acı sos miktarını azaltmadıkları görülmüştür. Dolayısıyla kamusal durumdaki saldırganlığın azalması, misilleme korkusundan değil, daha ziyade tarafsız üçüncü tarafın saldırgan eylemi nasıl algılayacağına ilişkin endişesinden kaynaklandığı görülmektedir.

Jiang ve Chen (2020) yaptıkları çalışmada, dışlanmanın göreceli yoksunluğu tetikleyip tetiklemediğini ve göreceli yoksunluğun dışlanmanın saldırganlık üzerindeki etkilerini açıklayıp açıklamadığını test etmişlerdir. Çalışmanın deneysel kısmında, öncelikle kendilerine verilen hikayede meslektaşları tarafından dışlandıklarını hayal etmeleri istenerek dışlanmaları

sağlanmıştır. Daha sonra göreceli yoksunluk ölçümleri alınmıştır. Daha sonra saldırganlığı ölçmek için vudu bebeği paradigmasını (DeWall ve ark., 2013) kullanmışlardır. Sonuçlar, dışlanma-saldırganlık ilişkisinde göreceli yoksunluğun aracılık rolünün anlamlı olduğunu göstermiştir. Daha sonra yaptıkları çalışmada ise, dışlanmayı yoksunluk içermeyen bir deneyim olarak çerçevelemenin bu dışlanma-saldırganlık bağlantısını zayıflattığını göstermiştir.

Zhang ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada, dışlanmanın dışlanan bireylerin otomatik saldırganlığını arttırdığı ve bu bağlantıya öfkenin aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Öfkenin aracılığındaki bu etkinin ise affedicilikle düzenlendiği görülmüştür. Dışlanma yalnızca düşük affediciliğe sahip insanların öfkesini artırmış, ancak yüksek affediciliğe sahip olanların öfkesini artırmamıştır.

Dışlanma ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişkilerde bireysel faktörlerin etkisi ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Mevcut çalışmada özellikle reddedilme duyarlılığının rolü incelendiğinden bireysel bir faktör olarak bu değişken ile ilgili çalışmalardan bahsedilmiştir. Reddedilme duyarlılığının (rejection sensitivity) defalarca reddedilme geçmişinden ortaya çıktığı ve genellikle reddedilmeye karşı uyumsuz tepkilere yol açarak reddedilmenin daha fazla sürdürebileceği öne sürülmektedir (Downey ve ark., 1994). Reddedilme duyarlılığı (RD) konusunda yüksek puan alan bireyler (RD ölçeğini kullanarak, Downey ve Feldman 1996), kronik olarak reddedilmeyi bekleme, bunun gerçekleşmeyebileceğini görme ve buna düşmanca tepki verme eğilimindedir. Gizemli bir şekilde sona eren hoş etkileşimlerde, kadınlardaki reddedilme duyarlılığı ve düşmanca düşünceler birbiri ile ilişkili bulunmuştur (Ayduk ve ark., 1999). Ayrıca, reddedilme duyarlılığı yüksek olan ve romantik bir ilişkiye yüksek yatırım yapan erkeklerin bu ilişkide şiddet eğilimi gösterme olasılığı daha yüksek olarak bulunmuştur (Downey ve ark., 2000). Reddedilme-saldırganlık bağlantısını tahsis edilen acı sos miktarı ile ölçen bir çalışmada, reddedilme koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere göre faile daha fazla acı sos ayırdıkları bulunmuştur. Bununla birlikte, reddedilme duyarlılığının bu etkiyi, reddedilmenin yüksek reddedilme duyarlılığı olan kişilerde saldırganlığı ortaya çıkaracağı, ancak düşük reddedilme duyarlılığı olan kişilerde böyle olmayacak şekilde düzenlediği bulunmuştur (Ayduk ve ark., 2008). Sosyal dışlanmanın radikalleşmeye etkisinde reddedilme duyarlılığı ile düzenleneceği hipotezini test eden dört deneysel çalışmada (Renström vd. 2020), çevrimiçi psikolojik dışlanma, siberbol ve gerçek

dışlanma yaşantısı ile manipüle edilmiştir. Sonuçlar, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, dışlanma deneyimi yaşamaları durumunda radikal bir grupla özdeşleşme ve onunla etkileşime geçmeye istekli olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

1.2.3.2.2 Prososyal Davranışlara Yönelik Çalışmalar

Dışlanan katılımcıların çoğunlukla olumsuz (antisosyal) davranışlara yöneldiği ile ilgili araştırmalar oldukça fazladır. Dışlanmanın olumlu (prososyal) davranışlara yol açabileceği ile ilgili araştırmalar ise çelişkili sonuçlar vermektedir. Yeniden bağ kurma hipotezine dayalı çalışmalarda dışlanan kişilerin ait olma ihtiyacını tatmin edebilmek için başka gruplara dahil olmaya yöneldiği ile ilgili sonuçlar bulunmaktadır (Maner ve ark., 2007). Sosyal olarak dışlanmış katılımcılar potansiyel yeni arkadaşlarına dışlanmayan katılımcılara göre önemli ölçüde daha fazla para vermiştir. Bu etkiyi tekrar ölçen çalışmalarında, sosyal olarak dışlanmış katılımcıların, yeni kişiyle tanışmayı bekleme motivasyonlarını kaybettiklerini göstermiştir.

Twenge ve ark. (2007), yaptıkları deneylerde katılımcıların dışlandıktan sonra olumlu sosyal davranışlarında düşüşler olduğunu bulmuşlardır. Sosyal olarak dışlanan bireylerin kontrol koşullarına göre en az yardım, gönüllülük, iş birliği yaptıklarını ve bir başkasının talihsizliğine daha az empatik bir kaygı duyduklarını bulmuşlardır. Bu sonuçlarda genel olarak duygular aracılık etmemektedir fakat empatik kaygının sosyal dışlanma ile yardım davranışı arasındaki bağlantıya aracılık ettiği görülmektedir.

Örgütsel vatandaşlık davranışının prososyal bir davranış olarak incelendiği çalışmada (Balliet ve Ferris, 2013), dışlanma ve gelecek yönelimli olmanın sosyal ikilem oyunuyla işyerindeki kişilerle iş birliği davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan üç deneyde, gelecek yönelimli (future oriented) koşullarda dışlanmış bireylerin iş birliği ve yardım davranışlarını azaltma olasılığı, gelecek yönelimli olmayan koşullara kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Böylece, genel olarak, zamansal yönelimin dışlanma ile prososyal davranış arasındaki olumsuz ilişkiyi tamponladığı gösterilmiştir.

Gerber ve Wheeler (2009), bireylerin hem ait olma hem de kontrol ihtiyaçlarını aynı anda karşılama fırsatına sahip olmaları durumunda, reddedilme sonrasında olumlu sosyal davranışlar sergilediklerini bulmuşlardır.

Dışlanmanın ardından sosyal duyarlılık düzeylerini inceleyen bir çalışmada, doğrudan rica, kapıya ayak koyma tekniği ve yüze kapı tekniği sonrasında ne kadar bağış yaptıklarını incelemişlerdir. Ve bu taktiklerin uygulandığı dışlanmış kişilerin dahil edilenlere göre daha fazla bağış yaptıkları bulunmuştur (Sowell ve ark., 2008).

İşyerinde dışlanmanın yardım etme davranışı üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, grupla özdeşleşme yüksek olduğunda işyerinde dışlanmanın çalışanların yardım etme davranışını artırdığını ve sosyal kayırmayı azalttığını, aynı zamanda uzun görev süresine sahip çalışanlar için dışlanma ve yardım etme davranışı arasındaki ilişkinin daha da güçlü olduğu bulunmuştur (Xu ve ark., 2017).

Kişinin neden dışlandığı ile ilgili algılarının dışlanmaya yönelik tepki olarak antisosyal ve olumlu sosyal bir davranışa neden olduğu (DeBono ve ark., 2020) ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Dışlayanların kendisine saygı duymadığını düşünen dışlanan katılımcıların öfke aracılığıyla saldırganlığı artarken, sevilmediğini düşünen katılımcıların üzüntü aracılığıyla olumlu sosyal davranışlarında artış olduğu bulunmuştur.

1.2.3.3 Uzun Vadede Ortaya Çıkan Tepkilere Yönelik Çalışmalar

Kronik olarak (uzun vadeli) dışlanmış bireyler, depresif duygudurum (DeWall vd., 2012) ve sosyal olarak çekilme (Williams, 2007; Riva ve ark. 2015) yaşayabilmektedir. Aynı zamanda uzun bir dışlanma geçmişi olan bireylerin daha büyük olasılıkla alkol ve madde bağımlısı olduğu, aşırı yemek yeme davranışları gösterdiği, daha dikkatsiz otomobil kullandıkları, daha fazla kaygı, depresyon, kendine zarar verme davranışları gösterdikleri ve düşük benlik değerine sahip oldukları bulunmuştur (Baumeister, 1997; Twenge vd., 2001; Waldrip, 2007; Zhong ve Leonardelli, 2008).

1.3 İntikam

İntikam, iyi olma haline algılanan bir zararın ardından motive edilmiş misilleme olarak tanımlanmaktadır (Elshout ve ark., 2015, Schuman ve Ross, 2010). Oldukça sık yaşanan bir olgu olmasına rağmen, tarihte ve entelektüel düşüncede çok fazla dikkat çekmemiştir. Yakın zamana kadar da psikologlar tarafından çok fazla ilgi görmemiş bir konudur. Daha sonra bu konu üzerine

kapsamlı bir bakış açısı ile bakıldığında, intikam duygusu ve tepkilerinin biyolojik, psikolojik ve kültürel açıklamalarının olduğu görülmektedir.

Hidrolik öfke modelleri, intikamı, kişinin bir deneyim yaşadktan sonra bastırılmış negatif enerjinin birikmesi olduğunu ifade eder (Aktaran: Freud, 1930; Miller, 1941; Jackson, Choi ve Gelfand, 2019). Fakat birçok insan bastırılmış negatif enerjiyi serbest bırakmak yerine iyi hissetmek için intikam alabilmekte (Chester, 2017; Gollwitzer ve Bushman 2012) ve intikam bazı bağlamlarda işlevsel ve gerekli olabilmektedir (McCullough ve ark., 2013). Çatışma klinik modelleri intikamı, affetmenin sakıncalı bir alternatifi olarak ele almaktadır (Worthington ve DiBilasio, 1990).

Evrimsel bir bakış açısı, intikamın tekrar suç işlemeyi caydırarak (McCullough vd, 2013) ve iş birliğini teşvik ederek uyumu (adaptasyonu) artırdığını öne sürmektedir. Evrimci psikoloğlara göre intikam üç uyarlanabilir işleve hizmet etmektedir (McCullough, 2008). Birincisi, sırf intikam alma olasılığı potansiyel ihlalcileri caydırmaktadır. İntikam alma konusunda üne sahip bireylerin mağdur olma olasılıkları daha düşüktür çünkü potansiyel maliyetler yüksek olmaktadır. İkincisi, eğer bir ihlal meydana gelirse, intikam, yanlış davranışı cezalandırarak daha fazla zarar verilmesini engellemektedir. Üçüncüsü, intikam, bireylerin başkaları tarafından yapılan işten faydalanmasını (bedavacılık-loafing) engelleyerek iş birliğini teşvik etmektedir.

Ayrıca McCullough ve arkadaşlarına (2013) göre kişi, intikama yöneldiğinde, hedefin gelecekte intikamcı bireye karşı sömürücü davranışlarda bulunarak almayı bekledikleri getirileri düşürmelerine neden olacaklarını varsaymaktadır. Bu da onları intikam alan kişiyi istismar etmekten caydırmaktadır. McCullough ve ark., bu öneriyi geliştirmek için Tooby ve arkadaşlarının (2008) Refah Dengeleme Oranı (Welfare Trade-Off Ratio) kavramını kullanmıştır. Tooby ve arkadaşları (2008) RDO' ları, insanların uygun kriterlere göre sosyal karar almayı yönlendirmek için kullandıkları, hafızada saklanan ve sürekli güncellenen iç düzenleyici değişkenler olarak kavramsallaştırmaktadır. İntikamın hedefi olan birey için intikamcının refahına ne kadar fayda sağladığını yansıtmaktadır. İntikam sistemi, misilleme amaçlı zararı motive ederek, diğer bireylerin intikamcılar için RDO' larını artırmalarına neden olduğu için seçilir (Petersen ve ark., 2010; Sell ve ark., 2009), böylece bu bireyler gelecekte intikamcılara maliyet yüklemekten kaçınmış olmaktadır. Kendisi için

küçük bir fayda elde etmek amacıyla mağdura büyük bir zarar vermek, saldırganın, mağdurun refahını, saldırganın kendi refahından çok fazla önemsemediğini göstermektedir. İntikam, saldırganı mağdurun refahına olan saygısını artırmaya zorlama çabasıdır- esas olarak saldırganı, gelecekte mağdura aynı büyüklükte maliyetler getirmenin misilleme maliyetleriyle karşılaşacağını öğretmektedir. Yine temel mantık caydırıcılık mantığıdır: Eğer bir saldırgan, mağdurun büyük misilleme bedelleri ödeyeceğini öğrenirse, o zaman saldırganın gelecekte bu tür eylemleri gerçekleştirme olasılığı azaltılabilir (McCullough ve ark., 2013). Bu yaklaşım, Sell ve diğerlerinin (2009) öfkenin yeniden kalibrasyon teorisiyle benzerlik göstermektedir: Öfke, öfkeli bireydeki davranışı motive etmek için, aynı zamanda öfkenin yönlendirildiği bireyin, öfkeli bireyin refahına verdiği değeri yukarı doğru çekmesine neden olacak şekilde tasarlanmış gelişmiş bir motivasyon programıdır.

İntikam, genellikle, saldırgan olarak ele alınmakta fakat, tüm saldırgan eylemler intikam olarak ele alınmamaktadır (Raver ve Barling, 2008). Buss (1961), intikamın saldırganlığın daha ileri bir şekli olduğunu ve intikam alan kişiye yaşadığı olumsuz durumlar üzerine düşünme imkânı verdiğini öne sürmüştür. İntikam aynı zamanda mağdur ile saldırgan arasındaki güç dengesinin yeniden sağlanmasına da yardımcı olabilir (Frijda, 1994). Saldırganlar zarar vererek kurbanlarının saygıya layık olmadığını ima edebilir ve intikam yoluyla kurbanlar, güçsüz olmadıklarını göstererek öz değerlerini geri kazanabilmektedir (Bies ve Tripp, 1998; Frijda, 1994). İntikamın bireye güç sağlamasının birkaç nedeni vardır. İntikam, suçlulara bir ders verebilmekte (Funk ve ark., 2014) ve kişinin kötü davranışlara katlanmayacağını bildirebilmektedir (Gollwitzer ve Denzler, 2009; Gollwitzer ve ark., 2011). İntikam gücü gösterebilmektedir ve bu nedenle bir ihlalin ardından artan benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir (Zdaniuk ve Bobocel, 2012).

İnsanların intikam tepkisini vermesini etkileyen karmaşık kişisel ve durumsal faktörler olduğu görülmektedir. Bireyler kendilerinin veya iç grup üyelerinin haksız yere zarar gördüğünü algıladıklarında öfke, üzüntü ve aşağılanma gibi bir dizi olumsuz duygu yaşamaktadırlar (Bies ve Tripp, 1996; David ve Choi, 2009; Frijda, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2005; Williamson ve Gonzalez, 2007). Bu duygulardan öfke en güçlü şekilde intikam dürtüsüyle ilişkilidir (Barber ve ark., 2005; Bies ve ark., 1997; Buss, 1961; Stenstrom ve ark.,

2008). Çeşitli duygularla (korku, üzüntü ve öfke dahil) ilişkili eğilimleri araştıran bir çalışmada Roseman ve arkadaşları (1994), katılımcıların özellikle onları öfkeliendiren bir deneyimi hatırladıklarında birisini incitmek ve ona karşılık vermek istediklerini bildirme olasılıklarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda korku, üzüntü ve hüsrana da önemli duygusal belirleyiciler olduğu görülmektedir. Utanç ve aşağılanma deneyimleri de şiddet ve intikam eğilimlerini ortaya çıkarabilmektedir (Aktaran: Brown, 1970; Jackson, Choi ve Gelfand, 2019). 'İntikamın kişi için tatlı yanı vardır' anlayışına rağmen, intikam genellikle rahatlama ve memnuniyet gibi olumlu duygular da dahil olmak üzere (Eadeh ve ark., 2017) bir duygu karışımına yol açmakta (Funk ve ark., 2014; Gollwitzer ve ark., 2011), öte yandan, aynı zamanda suçluluk, utanç ve pişmanlık gibi olumsuz duygulara da neden olabilmektedir (Boon ve ark., 2011; Carlsmith ve Darley 2008).

İntikamın zamansal çerçevesini gösteren bir çalışmada, ödülün ne zaman ve ne miktarda verildiğinin misilleme saldırganlığının anında ya da gecikmeli çıkması üzerine etkisi incelenmiştir. Kişilerin gecikmeli ama daha büyük intikam yerine anında ama daha az misilleme yapmayı tercih ettikleri görülmüştür (West ve ark., 2022). Çalışma, aynı zamanda öfkeli derin düşünmenin ve düşmanca özelliklere sahip olmanın daha fazla zarar vermek için daha uzun süre beklemeye motive ettiği bulunmuştur.

Literatürde dışlanmanın olumsuz duyguları ortaya çıkardığı ve bu duyguların olumsuz davranışlara aracılık ettiği ile ilgili çalışmalar mevcut olsa da, bazı çalışmalarda aracılık etkilerinin anlamlı çıkmadığı görülmektedir. İntikam literatürüne bakıldığında, dışlanma ve intikamın birlikte ele alındığı deneysel çalışmalar mevcut olsa da genellikle saldırganlık ve antisosyal davranış literatüründe yer aldığı görülmektedir. Bu literatürün içinde saldırgan bir davranış olarak nitelendirilen acı sos tahsis etme ve Voodoo bebeğine iğne batırma davranışından misilleme amaçlı saldırganlık ve intikam olarak da bahsedildiği görülmektedir (Warburton ve ark., 2006; Chester ve DeWall, 2016). Mevcut çalışmada ise intikam kişinin dışlandığı gruptan birinin puanını ne kadar kırdığı ile ölçülmeye çalışılmıştır ve duyguların dışlanma ile intikam tepkileri arasındaki aracı rolü incelenmektedir.

1.4 Affetme

İntikam döngüsünü bozabilecek mekanizmalardan biri, kişilerin zarar verene yönelik olumsuz tepkiler vermek yerine olumlu tepkiler vermek için giderek daha fazla motive oldukları bir yaklaşım olan affetmedir. Affetme ile ilgili bilimsel çalışmalar, 1970'lerde henüz başlamamışken, 1980'lerin ortalarında ciddi bir şekilde hızlanmış ve artmıştır. Heider (1958), Kişilerarası İlişkilerin Psikolojisi kitabının fayda ve zarar hakkındaki bölümünde, kişilerarası bir ihlale maruz kaldıktan sonra intikam arayışının altında yatan çeşitli yükleme ilkelerinin ana hatlarını oluşturmuştur. Bu bağlamda Heider affetmeyi, kurbanın öz değerinin örtülü bir ifadesi olarak öne sürdüğü intikamcı davranışlardan vazgeçmek olarak tanımlamıştır. Heider'i takip eden araştırmacılar, affetmeyi bir yükleme olgusu olarak araştırmışlardır. Bu çalışmalar, insanların bir suçluyu affetme istekliliğinin, suçlunun algılanan sorumluluğu, niyeti ve güdüleri (Darby ve Schlenker, 1982) ve suçun ciddiyeti (Boon ve Sulsky, 1997) ile belirlendiğini göstermiştir.

Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubu (1991), affetmeyi, bizi haksız yere inciten kişiye karşı kızgınlık, olumsuz yargı ve kayıtsız davranış hakkından vazgeçme ve aynı zamanda ona karşı hak edilmemiş şefkat, cömertlik ve hatta sevgi geliştirme isteği olarak tanımlamaktadır. Tanımla ilgili şu noktalara dikkat etmek gerekmektedir: (1) Kırılan kişi bir başkası tarafından haksız, hatta belki de derin bir şekilde incitilmiştir. (2) Kırılan kişi affetmeyi isteyerek seçmiştir. Bağışlamak isteğe bağlıdır, bir zorunluluk değildir. (3) Suçlunun yeni duruşu uygulanım (kızgınlığın üstesinden gelmek ve yerine şefkati koymak), biliş (kınamayı saygı ve/veya cömertlikle aşmak) ve davranışı (kayıtsızlığı veya ince intikam eğilimini iyi niyet duygusuyla aşmak) içerir. (4) Kırılan kişi, diğer kişinin kırılan kişiye yönelik mevcut tutum ve davranışlarına bakmaksızın koşulsuz olarak affedebilir, çünkü affetmek bir kişinin diğerine verdiği iradi bir tepkidir.

DiBlasio (1998), affetmeyi "karar temelli affetme" olarak tanımlamıştır. Öfke ve intikam isteğinden bilişsel vazgeçme olarak bahsetmekte ve bu da duygusal affetmeye öncülük etmektedir. Karar temelli affetme bilişsel olarak olumsuzluğu ve intikam isteğini bırakmaktır. Affetme bir seçim olarak görülmektedir.

Worthington (2003), affetmeyi iki tip olarak tanımlamıştır: Kararlı affetme ve duygusal affetme (Exline ve ark., 2003, Worthington ve Scherer, 2004). Kararlı affetme, bir kişinin davranışsal niyetlerinde bir değişikliği içerirken; duygusal

affetme, olumsuz- affedilemeyen duyguların yerini olumlu- diğeri odaklı (Wade ve Worthington, 2003) duyguların almasıdır.

Thompson ve ark., (2005) affetmeyi, algılanan bir ihlalin, bireyin ihlal edene bağlılığının, ihlalin ve ihlalin sonuçlarının olumsuz durumdan tarafsız veya olumlu duruma dönüşmesini sağlayacak şekilde çerçevesi olarak tanımlamaktadır. Rye ve Pargament (2002) affetmeyi, olumsuz duygular (düşmanlık gibi), bilişler (intikam düşünceleri gibi) ve davranışlardan (sözlü saldırganlık gibi) vazgeçilmesi olarak tanımlamıştır.

McCullough ve meslektaşları affetmeyi, zarar veren kişiye karşı daha uzlaşmacı motivasyonların yeniden yönlendirilmesi olarak tanımlamışlardır. Bu tür motivasyonların zamanla nasıl değişebileceğini (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003) ve ölçülebileceğini (McCullough ve Root, 2007) göstermişlerdir. McCullough'a göre bağışlama; bir tepki olarak, bir kişilik eğilimi olarak ve sosyal birimlerin bir özelliği olarak tanımlanabilir. Bir tepki olarak affetme, mağdurun düşüncelerinde, duygularında ve/veya davranışlarında zarar verene karşı prososyal bir değişim olarak anlaşılabilir. Bir tepki olarak affetmenin çeşitli kavramsallaştırmaları literatürde bulunmaktadır (McCullough ve Worthington, 1994; Scobie ve Scobie, 1998). Ancak tüm bu tanımlar tek bir temel özellik üzerine kurulmuştur: İnsanlar affettiklerinde, kendilerini kıran veya inciten kişilere karşı tepkileri (yani ne hissettikleri, düşündükleri ve ne yapmak istedikleri) zamanla daha az olumsuz ve daha olumlu -veya prososyal- hale gelmektedir (McCullough ve ark., 2000b). Affetme bir eğilim olarak ele alındığında yani affedici bir kişilik özelliği halini aldığına, çok farklı kişilerarası koşullarda başkalarını affetme durumu olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda, bireyler affedici- affedici olmayan bir süreklilik boyunca ölçeklendirilebilir ve çoğu insan nüfusun ortalamasına doğru bir yere düşmektedir. Sosyal birimlerin bir niteliği olarak affedicilik, yakınlık, güven veya bağlılığa benzer bir özellik olarak anlaşılabilir. Bazı sosyal yapılar (örneğin, evlilikler, aileler veya topluluklar) yüksek derecede affedicilik ile karakterize edilirken, diğer sosyal yapılar daha az affedicilik ile karakterize edilir (örneğin, günah işleyen üyelere karşı dışlama veya misilleme yapma).

Son zamanlarda affetmenin güçlendirici etkileri olduğu varsayılmaktadır (Strelan ve ark., 2020). Affetme fiziksel ve zihinsel sağlığı daha iyi duruma getirmekte (Cheadle ve Toussaint, 2015; Griffin ve ark., 2015), iyilik halini

geliştirmekte (Witvliet ve Luna, 2018), fizyolojik stresi azaltmakta (Larkin ve ark., 2015) ve değerli ilişkileri onarmaktadır (McCullough, 2008). Yapılan bir çalışma, affetmenin güçlendirici olduğu için daha az olumsuz ve daha olumlu duygusal sonuçlara yol açtığını göstermektedir (Strelan ve ark., 2020). Söz konusu araştırmalar affetmeyi öncül değişken olarak ele almaktadır. Bununla birlikte dışlanma sonrası affetmenin ortaya çıkıp çıkmayacağı ve arada yer alan duyguların ne olacağı literatürde incelenmemiş konular arasındadır.

1.5 Affetme ve İntikam Arasındaki İlişkiler

Literatür incelediğinde affetmenin intikamı da kapsayan daha geniş bir kavram olduğu göze çarpmaktadır. Affetme kavramının tanımında genellikle intikam tepkilerinin bulunmamasına veya vazgeçilmesine vurgu yapılmaktadır (Mauger vd, 1992; McCullough ve ark., 1998).

Misilleme eylemi, tipik olarak öfke ve zarara neden olan birisine aynı şekilde karşılık vermeyi içermektedir (McDonald ve Asher, 2018; McDonald ve Lochman, 2012). Tersine, affetme, psikolojik ve duygusal olarak öfke ve misilleme dürtülerinden vazgeçmeyi ve suçluya karşı daha olumlu eğilimleri içeren içsel bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır (van der Wal ve ark., 2017). Devam eden ilişkiler bağlamında, affetme aynı zamanda kişilerarası ilişkiyi yeniden inşa etme süreçleriyle bağlantılıdır ve gençler genellikle affetmeyi uzlaşma ile yakından ilişkili olarak görmektedir (Wainryb ve ark., 2020). Her iki durumda, affetmenin intikamla bağdaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda yapılan bir araştırma Amerika Birleşik Devletleri'nde ergenlerin affetmedikleri durumlarda intikam almayı daha fazla istediklerini rapor etmektedir (Wainryb ve ark., 2020). Affetme süreç modelleri, affetmenin zaman alabileceğini ve intikam peşinde koşmaya yönelik meşguliyetin uyum sağlayıcı olmadığını, affetme kararını kabul etmeyi gerektirdiğini vurgulamaktadır. Başka bir ifadeyle bireyler önce öfke besleyebilir, bir olay hakkında düşünebilir ve hatta suçluya saldırabilir ve ancak daha sonra affedebilmektedir (Worthington ve Wade, 1999).

Bireyler affettiklerinde iyilik halleri artarken, intikamı seçtiklerinde iyilik hallerinin azaldığı bulguları mevcuttur (McCullough ve ark., 2003). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada affetme, intikam, tekrarlayıcı düşünme, depresif duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş olup, affediciliği yüksek ve intikam düzeyi düşük olan katılımcıların psikolojik sağlıklarının daha iyi düzeyde olduğu bulunmuştur (Ysseldedyk ve ark., 2007).

Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise affetme ve intikam arasındaki ilişkide minnettarlığın aracı rolü incelenmiştir (Saticı ve ark., 2014). Minnettarlığın bu ilişkideki aracı rolü anlamlı bulunmuş olup, sonuç olarak affetme ve intikamın birbiriyle ilişkili yapılar oldukları ortaya konmuştur.

Mccullough ve ark., (1998) kişilerarası affetmeyi, bireylerin bir ihlal/suç/saldırı gibi durumlara tepkilerini iki bileşenli motivasyon sistemi ile açıklamışlardır. Bunlar; a) incinme duygularıyla birlikte ihlal algılanan kişiyle kişisel ve psikolojik temastan kaçınma ve b) haklı öfke duygularıyla birlikte intikam alma ya da karşdakine zarar geldiğini görme isteği. Fakat kişi affettiğini belirttiğinde, ihlale/suç ya da suçluya ilişkin algıları artık bu iki motivasyonu ortaya çıkarmamaktadır. İhlale/suç ya da suçluya ilişkin algılar ise; sorumluluk, kasıtlılık, ciddiyet (Girard ve Mullet, 1997; Weiner, 1995) olarak görülmektedir. Ayrıca suça ilişkin derin düşünmenin-ruminasyonun da psikolojik sıkıntının devam etmesinde (Holman ve Silver, 1996) ve hakaret ve özsaygı tehditlerinin ardından saldırganlığın teşvik edilmesinde (Collins ve Bell, 1997) etkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca suçlunun işlediği suçtan dolayı ne ölçüde özür dilediği ve af dilediği de affetmenin suçla ilgili bir diğer belirleyicisi olmaktadır. Özür affetme bağlantısı ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Darby ve Schlenker, 1982; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Aynı zamanda empati de affetmeye giden sosyal bilişsel bir aracı olarak bulunmuştur (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

Öte yandan, bir deneysel çalışma ile intikam ve affetmeyi birlikte ele alan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışma hem öncül değişkenlerin hem de aracı değişkenlerin bu iki davranış açısından farklı yollarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

1.6 Sosyal Destek

Bireylerin kişilerarası ilişkileri aracılığıyla erişebildiği psikolojik ve maddi kaynakları ifade eden çok boyutlu bir yapıdır (Roriguez ve Cohen, 1998).

Stres-destek eşleştirme hipotezi (Cohen ve McKay, 1984; Cutrona ve Russell, 1990) destekleyici eylemlerin başa çıkmayı nasıl teşvik etmesi gerektiğine dair net bir hipotez sunmaktadır. Hipotez, sosyal desteğin, yardım şekli stres kaynağının talepleriyle eşleştiği sürece, stres kaynağının etkilerini azaltmada ve başa çıkmayı teşvik etmede etkili olacağı yönündedir. Örneğin, birinin borç vermesi, işsizlik durumunda iyi gelebilir, fakat bir yakınınızın vefatı

durumunda anlamlı olmayabilir. Kişinin iyi olma hali ve aldığı sosyal destek arasındaki bağlantıya ilişkin iki ana hipotez bulunmaktadır. Bunlar 'doğrudan etki' hipotezi ve 'tamponlama' hipotezidir (Cohen, 1985). İlki, başkalarının stresli durumlarda (veya bir sosyal ağa üye olmanın bir sonucu olarak) yardım sağlayacağı algısının, insanların daha yüksek öz saygıya sahip olmalarına ve çevreleri üzerinde daha fazla kontrol hissetmelerine yol açtığıdır. Bu tür bir destek genel iyi olma hali ile ilişkili olabilir. Çünkü bu durum bireyin yaşamında öngörülebilirlik, istikrar duygusu ve öz değer sağlamaktadır (Cohen ve Syme, 1985, s. 6). 'Tampon hipotezi' sosyal desteğin stresli durumlarda faydalı olduğu, olumsuz stresli tepkiyi hafifleterek veya önleyerek stresli olay ile kişi arasında müdahale edebildiğidir (Cohen ve Syme, 1985, s. 7). Sosyal desteğin olası stres tamponlayıcı mekanizmaları iki noktada rol oynar. İlki değerlendirme aşaması, ikincisi duygular ile bağlantılı fizyolojik tepki veya davranışsal uyum. Birincisi, destek, stres değerlendirme tepkisini azaltarak veya önleyerek stresli olay (veya o olaya ilişkin beklenti) ile stres tepkisi arasında müdahale edebilir. Yani, başkalarının gerekli kaynakları sağlayabileceği ve sağlayacağı algısı, bir durumun yarattığı zarar potansiyelini yeniden tanımlayabilir ve/veya kişinin dayatılan taleplerle başa çıkma algısını güçlendirebilir ve dolayısıyla belirli bir durumun oldukça stresli olarak değerlendirilmesini engelleyebilir. İkincisi, yeterli destek, stres tepkisini azaltarak veya ortadan kaldırarak, stres deneyimi ile olumsuz sonucun başlangıcı arasında müdahale edebilir. Destek, problemin algılanan önemini azaltarak, soruna bir çözüm sağlayarak stres değerlendirmesinin etkisini hafifletebilir.

Cohen ve Syme (1985) sosyal desteği dört türe ayırmıştır: araçsal destek, bilgisel destek, duygusal destek ve sosyal-arkadaşlık desteği. Mevcut araştırmada verilen psikolojik dışlanma paradigması kişilerin bir sınıf ortamında dışlandığı yani daha çok akranlarının olabileceği bir ortamda geçmektedir. Aynı zamanda araştırma üniversite öğrencileri ile yapılmıştır ve bu örnekte arkadaşlık desteği önemli bir yer tutmaktadır. Mackie (1998), okulu bırakmanın sıklıkla arkadaş edinmede yaşanan zorluklardan kaynaklandığını bulmuş, Thomas (2002), öğrencilerin üniversitedeki sosyal ağlarının bu tür zorlukların üstesinden gelmede sıklıkla destek sağladığını göstermiştir. Mevcut çalışmada ayrıca kişi olumsuz bir olayın ardından bir arkadaşı tarafından destek aldığı bir öyküde kendini düşünmesi istenir. Arkadaş desteği konusunda araştırmalar kişinin en az bir yakın

arkadaşının olmasının sağlık ve ruh sağlığı açısından birkaç yakın arkadaştan biraz daha yararlı olabileceğini göstermektedir (Langner ve Michael, 1960).



İKİNCİ BÖLÜM

2. DENEY 1

2.1 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu tez çalışmasının ilk deneyinde, katılımcıların psikolojik dışlanmanın yaşandığı veya yaşanmadığı bir senaryo ve olumlu ya da olumsuz yeterlik geribildirim ile manipüle edilmesi ve ardından affetme ve intikam tepkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Psikolojik dışlanma temel psikolojik ihtiyaçları tehdit etmektedir (Williams ve Zadro, 2005). Öz belirleme teorisinden yola çıkılarak yapılan bu ilk çalışmada ilk olarak, dışlanmanın sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların tehdit edilmesi beklenmektedir. Ardından verilen bir görevin bulunması ve bu görev sonrası geribildirim kişilerin yeterlik algılarını etkilemesi yoluyla bu durumu kompanse edeceği varsayılmıştır. Öz belirlemenin mini kuramlarından biri olan Bilişsel Değerlendirme Teorisi'nin önermelerinden biri, geribildirim algılanan yeterliği değiştirmesi yoluyla daha sonraki davranışın yapılmasını etkileyeceği yönündedir (Deci ve Ryan, 1985). Deci (1971), bununla ilgili yaptığı ilk çalışmada, Soma bulmacaları üzerinde çalışırken deneyiciden olumlu sözlü geribildirim alan katılımcıların, sonraki serbest seçim döneminde, geri bildirim almayanlara göre daha çok motive olduklarını bulmuştur. Vallerand ve Reid (1984) tarafından yapılan bir araştırma hem olumlu hem de olumsuz geri bildirimün üniversite öğrencilerinin içsel motivasyonu üzerindeki etkileri ile ilgilidir. Çalışmada katılımcıların algılanan yeterliği değerlendirilmiş ve algılanan yeterliğin olumlu geri bildirim sonrasında arttığını ve olumsuz geri bildirim sonrasında azaldığını, aynı zamanda algılanan yeterliğin geri bildirim ile içsel motivasyon arasında aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Psikolojik dışlanma sonrası performansa odaklanan Lustenberger ve Jagacinski (2010)'nin yaptığı bir çalışmaya bakıldığında, dışlanma deneyiminin bireylerin ilginç bir görevdeki performansını ve göreve yönelik içsel motivasyonlarını etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Kelime arama görevinde dışlanmış katılımcıların içsel motivasyonlarındaki düşüşün görevdeki performansa olumsuz etkisinin olumsuz duygular aracılığıyla ortaya çıktığı gösterilmiştir. Fakat bu çalışmada, katılımcıların performanslarına dair otomatik olarak aldıkları

geribildirim etkisine odaklanılmadığı görülmektedir. Psikolojik dışlanma ve geribildirim birlikte ele alındığı çalışmalara bakıldığında daha çok işyerindeki psikolojik dışlanma ve geribildirim arayışı ile ilgili çalışmalara rastlanmaktadır. Peng ve Zeng'in (2016) yaptığı bir çalışmada 360 derece geribildirim kullanıldığında, işyerindeki dışlanmanın, çalışanların özsaygısı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu, bunun da kişilerarası uyumsuzluğu ortaya çıkardığı ya da yardım davranışlarını azalttığı ile ilgilidir.

Geribildirim ardından gelen tepkilerin duygular aracılığıyla ortaya çıktığı ile ilgili çalışmalar az sayıdadır. Yapılan bir çalışmada çalışanların amirlerinden aldıkları performans geribildirimlerin ardından duygusal tepkiler verdiklerini ve bu duygusal tepkilerin geri bildirim ile üretkenlik karşıtı davranış, işten ayrılma niyetleri, vatandaşlık ve duygusal bağlılık arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir (Belschak ve Hartog, 2009). Öğretmenlerden aldıkları performans geribildirimi ile ilgili yapılan bir çalışma, öğrencilerin olumsuz duygularının geri bildirim alma ile makalenin tamamlama performansı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir (Lipnevich ve ark., 2021). Tanısal akıl yürütme görevindeki performans geri bildirim sonucundaki duyguların tanılama üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, olumlu duygu kümesinde olanların kolay, orta ve zor vakalarda daha doğru tanıya yönelik çözümler seçtikleri görülmüştür (Jarrel ve ark., 2017) Bu nedenle psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimi ile intikam veya affetme arasında duyguların aracı bir değişken olabileceği düşünülmüştür. Psikolojik dışlanma yaşayan ve olumsuz yeterlik geribildirimi ile kendilerini daha yetersiz olarak algılayan kişiler, olumsuz duygular yaşayabilir intikam gibi olumsuz tepkilere yönelebilirler. Skarlicki ve arkadaşları (1999), negatif ruh halinin mağdurların başka türlü aynı suçları takip eden misilleme davranışlarını tahmin ettiğini bulmuştur (Fehr ve ark., 2010). Aquino ve arkadaşları (2006) benzer şekilde olumsuz ruh halleri ile mağdurların bağışlayıcı motivasyonları ortaya koymuştur. Mevcut çalışmanın önemi, daha önceki çalışmalarda psikolojik dışlanmanın intikam-affetme tepkileri ile ilişkisi incelenirken, psikolojik dışlanma ile geribildirim sonrası yeterliklerini de ele almasından, aynı zamanda duyguların aracı etkisini incelemesinden kaynaklanmaktadır.

Psikolojik dışlanmanın affetme ve intikam ile olan ilişkisinde reddedilme duyarlılığının ve bilişsel esnekliğin düzenleyici etkisinin olacağı beklenmektedir.

Bir dışlanma olayının ardından, reddedilme duyarlılığı daha yüksek olan bireyler, reddedilme duyarlılığı daha düşük olan bireylere göre daha agresif tepki vermektedir (Ayduk ve ark., 2008). Bilişsel esneklik yeni ve beklenmedik durumlara uyum sağlama ve duruma uygun bir şekilde bilişleri değiştirme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (Canas ve ark., 2003; Dennis ve ark., 2010). Dışlanma ve esneklik çalışmalarına bakıldığında bilişsel esneklikten daha çok psikolojik esnekliğe odaklanıldığı görülmektedir (bkz. Ding ve ark., 2022; Tyndall ve ark., 2018; Waldeck ve ark., 2017; Waldeck ve ark., 2023). Dışlanma ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bir çalışma, dışlanmanın olumsuz etkilerinin birkaç dakikadan daha uzun sürebileceğini ve yürütücü işlevleri (çalışma belleği, karar verme ve görev kalıcılığı) etkileyebileceğini göstermektedir (Buelow ve ark., 2015). Bilişsel esneklik ve affetme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, affetmenin daha çok bir kişilik özelliği olarak ele alınarak bilişsel esneklikle olan ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Katovsich (2007), tez çalışmasında, kişilerarası bilişsel esnekliği bir kişilik yapılanması içerisinde ölçümleyerek, affetmenin bilişsel ve davranışsal bileşenlerini yordadığını göstermiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada affetme ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde; ruminasyon, olumsuz duygular, intikam ve saldırgan düşüncelerle olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Thompson ve Snyder, 2003). Ayrıca, affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiş (Küçüker, 2016), bilişsel esneklik ile affetmemenin olumsuz yönde, affetme ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Kuramsal temeller ve literatürde incelenen çalışmalara dayanarak aşağıdaki hipotezlerin test edilmesi amaçlanmıştır:

H1: Psikolojik dışlanma affetme üzerinde etkili olacaktır. Dışlananlar dışlanmayanlara göre daha az affetme göstereceklerdir. Dışlananların olumsuz davranışlara yöneldikleri ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Twenge ve ark., 2001; Buckley ve ark., 2004; Warburton ve ark., 2006; Chow ve ark., 2008; Goddacre ve Zadro, 2010; Poon ve Teng, 2017; Chester ve DeWall, 2017; De Bono, 2017; De Bono 2020).

H2: Yeterlik geribildirimi affetme üzerinde etkili olacaktır. Olumsuz yeterlik geribildirimi alanlar daha az affetme gösterecektir. Bilişsel Değerlendirme Teorisi'nin önermelerinden biri, geribildirim algılanan yeterliği değiştirmesi

yoluyla daha sonraki davranışın yapılmasını etkileyeceği yönündedir (Deci ve Ryan, 1985). Aynı zamanda olumsuz davranışlara yol açtığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Belschak ve Hartog, 2009, Jarrel ve ark., 2017; Lipnevich ve ark., 2021; Lustenberger ve Jagacinski, 2010)

H3: Psikolojik dışlanma ile yeterlik geribildirimi birlikte affetme üzerinde etki gösterecektir.

H4: Psikolojik dışlanma intikam üzerinde etkili olacaktır. Dışlananlar dışlanmayanlara göre daha fazla intikam göstereceklerdir. Dışlananların olumsuz sosyal davranışlara yöneldikleri ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Twenge ve ark., 2001; Buckley ve ark., 2004; Warburton ve ark., 2006; Chow ve ark., 2008; Goddacre ve Zadro, 2010; Poon ve Teng, 2017; Chester ve DeWall, 2017; De Bono, 2017; De Bono 2020).

H5: Yeterlik geribildirimi intikam üzerinde etkili olacaktır. Geribildirim olumsuz olmasının olumsuz performans (Deci, 1971; Lipnevich ve ark., 2021; Lustenberger ve Jagacinski, 2010; Vallerand ve Reid, 1984) ve davranışlara (Belschak ve Hartog, 2009; Jarrel ve ark., 2017) yol açtığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

H6: Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimi birlikte intikam üzerinde etki gösterecektir.

H7: Psikolojik dışlanma sonrası yeterlik geribildiriminin affetme üzerindeki etkisinde olumlu duyguların aracılık etmesi beklenmektedir. Duygusal affetme, olumsuz- affedilemeyen duyguların yerini olumlu- diğeri odaklı (Wade ve Worthington, 2003) duyguların almasıdır. Kişiler, affetmeyi seçtiklerinde biliş, duygu ve davranışları değişmektedir (McCullough ve ark., 2000b). Ayrıca Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisinden yola çıkılarak yapılan çalışmalarda insanların temel ihtiyaçlarını daha fazla karşıladıkları günlerde daha fazla olumlu duygulanım ve daha az olumsuz duygulanım yaşadıklarını bulmuştur (Reis vd., 2000; Ryan vd., 2010; Aktaran: Deci ve Ryan, 2011, sf: 424).

H8: Psikolojik dışlanma sonrası yeterlik geribildiriminin intikam üzerindeki etkisinde özellikle öfke duygusunun aracı rolünün anlamlı çıkması beklenmektedir. Sosyal acı kuramına göre birey dışlanma karşısında anlık tepkiler olarak ihtiyaçlarının tehdit edilmesinin yanında acı, öfke, üzüntü gibi olumsuz duyguları yaşayabilir. Öfke, insanların ihlalleri değerlendirmeleri ile intikam alma eğilimleri arasında önemli bir aracı rol oynamaktadır (Fessler 2006). Çalışmalar,

öfkenin intikamdaki korelasyonel (Barber vd. 2005, Eisenberger ve ark., 2004) ve nedensel (Lerner vd. 1998) rollerini tanımlamıştır (Lerner ve Tiedens 2006). Öfke, korku, üzüntü ve hayal kırıklığını eş zamanlı ölçen çalışmalarda öfkenin intikamın en iyi duygusal yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır (Roseman ve ark., 1994)

H9: Psikolojik dışlanma sonrası yeterlik geribildirimini intikam üzerindeki etkisini reddedilme duyarlılığının düzenlemesi beklenmektedir. Bir dışlanma olayının ardından, reddedilme duyarlılığı daha yüksek olan bireyler, reddedilme duyarlılığı daha düşük olan bireylere göre daha agresif tepki vermektedir (Ayduk ve ark., 1999, 2008; Downey ve Feldman, 1996; Downey ve ark., 2000).

H10: Psikolojik dışlanma sonrası yeterlik geribildirimini affetme üzerindeki etkisini bilişsel esnekliğin düzenlemesi beklenmektedir. Literatürde bir kişisel eğilim olarak affetmenin bilişsel esneklik ile ilişkisi incelenmiştir. Kişilerarası bilişsel esneklik affetmenin bilişsel ve davranışsal bileşenlerini yordamaktadır (Katovsich, 2007). Affetme ve bilişsel esneklik arasında olumlu yönde ilişkili çıkmıştır (Thompson ve Snyder, 2003)

2.2 Yöntem

2.2.1 Örneklem

Üsküdar Üniversitesi çeşitli bölümlerinden 198 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar 2 (Psikolojik dışlanma: dışlanma ve dışlanmama) X 2 (Yeterlik geribildirim: olumlu ve olumsuz) faktöriyel desen koşullarına seçkisiz atanmışlardır (bkz. Tablo 2.1).

Tablo 2.1. Araştırma deseni ve örneklem dağılımı

	Olumsuz yeterlik geribildirimini	Olumlu yeterlik geribildirimini
Dışlanma	<i>n</i> = 53	<i>n</i> = 57
Dışlanmama	<i>n</i> = 45	<i>n</i> = 44

2.2.2 Veri Toplama Araçları

2.2.2.1 Psytoolkit

PsyToolkit, kişilik testleri de dahil olmak üzere bilişsel-psikolojik deneyleri ve anketleri göstermek, programlamak ve çalıştırmak için kullanılan ücretsiz bir araçtır. Akademik çalışmalar ve öğrenci projeleri için sıklıkla kullanılmaktadır. Ücretsiz bir şekilde çevrimiçi psikolojik deneyler ve anketlerin

programlanabilmesi, veri toplanabilmesi ve analiz edilebilmesine (Stoet, G., 2017) imkân vermesi nedeni ile kullanışlı bir programdır. Aynı zamanda geribildirim verilen kelime görevine süre ekleme olanağını tanıyan bir program olması sebebi ile tercih edilmiştir.

2.2.2.2 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmanın ve katılımcıların anonim bilgilerinin yer aldığı ve araştırmanın gönüllülüğe dayalı olduğunu belirten bilgiler yer almaktadır (bkz. Ek 1).

2.2.2.3 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş gibi demografik bilgileri içeren soruları yanıtlaması istenmiştir (bkz. Ek 2).

2.2.2.4 Psikolojik Dışlanma Paradigması

Coşkun ve ark. (2020) tarafından psikolojik dışlanmanın etkisini ortaya çıkarmak için kullanılan paradigmalara alternatif olarak oluşturulmuştur. Katılımcıları koşullara hazırlamak için psikolojik dışlanma koşulu için yan yana duran dört penguenin olduğu ve bu gruptan uzakta olan-ayrılan bir penguenin olduğu bir görsel ile bir kursa katılan kişinin uğradığı psikolojik dışlanma öyküsü yer almaktadır (bkz. Ek 3a). Dışlanmama koşulu için ise birbirine bakan dört penguenin olduğu bir görsel ve bir kursa katılan kişinin psikolojik dışlanma yaşamadığı bir olayın anlatıldığı öykü yer almaktadır (bkz. Ek 3b). Dışlanan koşuldaki katılımcıların kontrol koşulundakilere göre anlamlı bir şekilde daha fazla öfke, hayal kırıklığı, sıkıntı, endişe, üzüntü belirttikleri ve daha fazla ihtiyaç tehdidi yaşadıkları görülmektedir.

2.2.2.5 Duygu Ölçeği

Katılımcılara maruz bırakıldıkları dışlanma paradigması ardından bu durumda ne kadar sakin, hayal kırıklığı yaşamış, öfkeli, dışlanmış, mutlu, canı sıkılmış, endişelenmiş ve üzgün hissedeceklerine dair maddeleri 0'dan 10'a kadar hiç- çok fazla aralığında 11'li likertle değerlendirme yapmaları istenmiştir (bkz. Ek 4). Oluşturulan duygu ölçeği hem psikolojik dışlanma manipülasyonu hem de yeterli geribildirimi manipülasyonunun ardından uygulanmıştır.

2.2.2.6 İhtiyaç Tehdidi Ölçeği (Need Threat Scale)

İhtiyaç Tehdidi Ölçeği, psikolojik dışlanma değişimlesinin ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçları üzerindeki etkisini ölçmek için Van Beest ve Williams (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 7'li

derecelendirmenin kullanıldığı 20 maddeden oluşmaktadır (bkz. Ek 5). Her bir alt boyutta 5 madde bulunmaktadır. Alt ölçeklerden alınan puan arttıkça ilgili ihtiyacın tatmin düzeyinin de arttığı ve bu ihtiyaca yönelik daha az tehdit algılandığı anlamına gelmektedir (Abayhan ve ark., 2014). Orijinal ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .92'dir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Aydın ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçları alt boyutları için sırasıyla. 91, .86, .84 ve .88 olarak bulunmuştur. Dışlanan bireylerin dahil edilenlere göre puanlarının daha az olması; algıladıkları ihtiyaç tatmininin daha az, dolayısıyla algıladıkları tehdidin daha fazla olması anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle psikolojik dışlanma bir bireyin ait olma, benlik değeri, kontrol algısı ve anlamlı varoluş ihtiyaçları için tehdit oluşturmaktadır. Dışlanmanın toplam ihtiyaçlar üzerinde etkisi .62'dir.

2.2.2.7 Kelime Çağrışım Görevi

Kişilerin bir görev sonrası geribildirim ile yeterliklerini nasıl algıladıkları ölçülmek istenmiştir. Bu görev için bir kelime çağrışım testi hazırlanmıştır. Kelime çağrışım testi, çok eski tarihlerden itibaren kullanılmaktadır. İlk kelime çağrışım testi uygulamasını 1880'de İngiliz bilim insanı Sir Francis Galton yapmıştır (Colman, 2001). Kelime çağrışımı için bir anahtar kelime kullanılır ve o anahtar kelime ile ilişkili akla gelen kelimeler katılımcıdan istenmektedir. Bu çalışmada "kağıt" kelimesi verilerek bu kelime ile ilgili olarak akıllarına gelen olabildiğince kelimeyi 2 dakikada yazmaları katılımcılardan istenmiştir. Ardından gerçek performanslarından bağımsız olarak başarılarına dair olumlu ya da olumsuz geribildirim almışlardır (bkz. Ek 6).

2.2.2.8 Geribildirim Sonrası Yeterlik Algısı Ölçümü

Kişilere verilen kelime çağrışım testinin ardından olumlu ya da olumsuz yeterlik geribildirimi verilmiştir. Kişilerin geribildirim sonrası performanslarına yönelik yeterlik algılarını ölçmek için maddeler oluşturulmuştur. Maddeler mevcut çalışmada sunulan kelime görevinin ardından kişilerin kendilerini değerlendirebilecekleri şekilde oluşturulmuş ve katılımcılardan performanslarını düşünerek işaretleme yapmaları istenmiştir. Örneğin; "Şu anda kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.", "Şu anda kendimin yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum." vb. (bkz. Ek 7). Katılımcılar kendilerini 1-Çok doğru ve 4-Çok yanlış aralığında değerlendirmişlerdir. 3, 5, 8, 9, 10. maddeler ters

kodlanan maddelerdir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değeri .91 olarak ölçülmüştür. KMO değeri .89 bulunduğundan faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizine göre ölçeğin geçerliği %56.57 düzeyinde olup, tüm maddeler tek boyutta toplanmaktadır.

2.2.2.9 İntikam Ölçümü

Katılımcıların intikam tepkileri, daha önce katıldıkları kurstaki kişilerle ilgili paradigmaya atıfta bulunularak oluşturulmuş varsayımsal bir öykü ile ölçülmüştür. Katılımcının öğretmen rolünde, psikolojik dışlanma paradigmasındaki kurstan bir kişinin de öğrenci rolünde olduğu bu öyküde, öğrencinin yaptığı bir hata sonucunda notunu ne kadar düşüreceğini 0-100 arasında puanlaması istenmiştir (bkz. Ek 8).

2.2.2.10 Affetme Ölçümü

Katılımcıların affetme tepkileri intikam ölçümünde de kullanılan öykünün sonrasında, öğrenci rolündeki kişiyi hatasından dolayı ne kadar affedebileceğini 0-100 arasında puanlaması istenmiştir (bkz. Ek 8).

2.2.2.11 Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

Bu ölçek Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilen orijinalinde 18 maddeden oluşmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Göncü Köse ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach's Alpha katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan ölçeğin ilk 18 maddesi ölçeğin orijinal maddeleri, diğer maddeleri ise Türk kültürü düşünülerek eklenmiş maddelerdir. Bu maddelerin de eklenmesiyle ölçeğin toplam madde sayısı 26'ya çıkmıştır (bkz. Ek 11).

2.2.2.12 Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

Ölçek, stresli olabilecek durumlarda olumsuz düşünceleri kontrol edebilme ve esnek bir şekilde yanıt verebilme becerisini ölçmek için geliştirilmiştir (Gabrys ve ark., 2018). Ölçek iki faktöre sahiptir. Mevcut çalışmada geçerlik ve güvenilirliği Demirtaş (2019) tarafından yapılan ölçeğin 9 maddelik değerlendirme ve başa çıkma esnekliği boyutu kullanılmıştır (Cronbach Alpha, 0.91) (bkz. Ek 12).

2.2.3 İşlem

Çevrimiçi program olan Psytoolkit ile hazırlanan deney ve anket paketinin linki ile ulaşılan gönüllü katılımcılar öncelikle çalışmanın içeriği ve amacı hakkında bilgilendirmenin yapıldığı ve aynı zamanda onamlarının alındığı formu

okumuşlardır. Araştırmaya başlayan katılımcıların koşulları kabul ettiklerinin varsayıldığı belirtilmiştir. Bu aşamadan sonra katılımcılardan cinsiyet ve yaş bilgilerini doldurmaları ve o anki duygu durumlarını işaretlemeleri istenmiştir. Daha sonra manipülasyon aşamasına geçilmiştir. İlk olarak, yazılı bir yönerge ile katılımcıların dışlanma ve dışlanmama koşullarına uygun olarak penguenlerin olduğu görseli dikkatli bir şekilde incelemeleri istenmiştir. Görseli inceledikten sonra diğer bir sayfaya geçerek psikolojik dışlanma paradigmasını okurken bu durumu gözlerinde canlandırma yönergesini almışlardır. Paradigmayı okuduktan sonra bir diğer sayfaya geçip okudukları durum ile ilgili nasıl hissettiklerini ölçen maddeleri işaretlemişlerdir. Bir sonraki sayfada, temel psikolojik ihtiyaçlarının ne kadar tehdit edildiğinin ölçülmesi amacıyla İhtiyaç Tehdidi Ölçeğini doldurmuşlardır. Bir sonraki sayfaya geçtiklerinde sadece kelime çağrışım görevinin yönergesini okumuşlardır (Bir sonraki sayfada, uzmanlarca hazırlanan ve bilişsel performans ölçen bir görev bulunmaktadır... Verilen kelime ile bağlantılı olabildiğince çok sayıda kelimeyi 2 dakika içinde art arda yazmanız gerekmektedir...) Yönergeyi okuyup bir sonraki sayfaya geçtiklerinde verilen kelime çağrışım görevini iki dakikada tamamlamış ve ardından gerçek performanslarından bağımsız olarak performansları ile ilgili olumlu ya da olumsuz yeterlik geribildirim almışlardır (bkz. Ek 6). Yeterlik geribildirimi sonrası tekrar duygu maddelerini işaretlemişlerdir. Ardından kendilerini performanslarına göre değerlendirebilecekleri ölçek maddelerini işaretlemişlerdir. Daha sonra intikam ve affetme ölçümleri alınmış ve son olarak da Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esneklik ölçeklerini doldurmaları istenip teşekkür edilerek çalışma sonlandırılmıştır. Çalışmanın her aşaması farklı bir sayfada katılımcılara sunulmuştur.

2.2.4 Analizler

Analizler SPSS 24 bilgisayar programı ile yapılmıştır. Psikolojik dışlanma grupları 0 = dışlanma, 1 = dışlanmama olarak, yeterlik geribildirim grupları 0 = olumsuz yeterlik geribildirim, 1 = olumlu yeterlik geribildirim olarak kodlanmıştır. Karşılaştırmalar için t- Test, temel ve ortak etkiler için ANOVA analizi yapılmıştır. Aracılık ve düzenleyicilik analizleri, Hayes Process Macro v4.0 eklentisi ile gerçekleştirilmiştir.

2.3 Bulgular

2.3.1 Katılımcı Bilgileri ve Duygudurum Ölçümü

198 üniversite öğrencisinin yaş bilgilerine bakıldığında minimum 18, maksimum 26 ve yaş ortalamasının 21.23, standart sapmanın 1.42 olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında ise 196'sının kadın (%99) ve sadece 2'sinin erkek (%1) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların manipülasyon öncesi anlık duygu durumlarına bakıldığında, 81 kişinin durumunu "iyi", 84 kişinin "orta", 17'sinin kötü, sadece 5'inin "çok kötü" olarak belirttikleri görülmektedir. Katılımcıların anlık duygu durumlarının nötr seviyede ($Ort = 3.38$, $SS = .821$) olduğu ve değerlerin normal dağıldığı görülmektedir.

Katılımcıların baştaki duygu durumlarının manipülasyon sonrası duygular ve affetme ve intikam ile ilişkilerine, veriler normal dağıldığından pearson korelasyon yöntemi ile bakılmıştır. Katılımcıların başlangıçtaki duygu durum değerleri ile affetme/intikam değerleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Katılımcıların anlık duygu durumu ile psikolojik dışlanma manipülasyonu sonrası duygulardan sadece sakin olma ile anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .153$, $p = .031$).

2.3.2 Psikolojik Dışlanma Manipülasyon Kontrolü

2.3.2.1 Duygular

Katılımcıların psikolojik dışlanma manipülasyonlarının ardından duygu ölçümleri alınmıştır. Bu verilerin normallik dağılımı basıklık ve sivrilik değerlerine bakılarak test edilmiştir. Tüm değerlerin 2.00'den küçük olmasından dolayı parametrik test olan Bağımsız Gruplar t-Testi analiz için kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Analiz sonuçlarına göre, dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 4.91$, $SS = 2.92$), öfke skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 1.50$, $SS = 1.49$) öfke skorlarından daha yüksektir, $t(196) = 10.60$, $p = .000$. Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 7.69$, $SS = 3.07$), hayal kırıklığı skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 1.98$, $SS = 2.22$) hayal kırıklığı skorlarından daha yüksektir, $t(196) = 15.14$, $p = .000$. Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 8.99$, $SS = 2.43$) dışlanma skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.23$, $SS = 2.26$) dışlanma skorlarından daha yüksektir, $t(196) = 20.03$, $p = .000$. Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 8.46$, $SS = 2.57$), sıklık skorları, dışlanmama

koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.38, SS = 2.48$) sıklık skorlarından daha yüksektir, $t(196) = 16.80, p = .000$. Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 5.51, SS = 3.22$), endişe skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.72, SS = 2.51$) endişe skorlarından daha yüksektir, $t(196) = 6.84, p = .000$. Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 7.94, SS = 3.08$), üzüntü skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 1.94, SS = 2.15$) üzüntü skorlarından daha yüksektir, $t(196) = 16.06, p = .000$. Diğer yandan dışlanmama koşulunda yer alanların sakinlik skorları ($Ort. = 7.00, SS = 2.97$), psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların sakinlik skorlarından ($Ort. = 3.47, SS = 2.66$) daha yüksektir, $t(196) = -8.78, p = .000$. Son olarak dışlanmama koşulunda yer alanların mutluluk skorlarının ($Ort. = 7.31, SS = 3.01$), psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların mutluluk skorlarından ($Ort. = 1.46, SS = 1.29$) daha yüksek olduğu görülmüştür $t(196) = -16.98, p = .000$. Duyguların ortalamaları Tablo 2.2 'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki büyüklüğü ile duygu ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	N	Ort.	SS	p	Cohen-d
Öfkeli	Dışlanma	110	4.91	2.92	.000	1.47
	Dışlanmama	88	1.50	1.49		
Sakin	Dışlanma	110	3.47	2.66	.000	1.25
	Dışlanmama	88	7.00	2.97		
Hayal kırıklığı	Dışlanma	110	7.69	3.07	.000	2.13
	Dışlanmama	88	1.98	2.22		
Dışlanmış	Dışlanma	110	8.89	2.43	.000	2.83
	Dışlanmama	88	2.23	2.26		
Mutlu	Dışlanma	110	1.46	1.29	.000	2.53
	Dışlanmama	88	7.31	3.01		
Canı sıkın	Dışlanma	110	8.46	2.57	.000	2.41
	Dışlanmama	88	2.38	2.48		
Endişeli	Dışlanma	110	5.51	3.22	.000	.96
	Dışlanmama	88	2.72	2.51		
Üzgün	Dışlanma	110	7.94	3.08	.000	2.25
	Dışlanmama	88	1.94	2.15		

2.3.2.2 Psikolojik İhtiyaçların Tehdidi

Katılımcılar, psikolojik dışlanma manipülasyonunun ardından dışlanma kontrolünün sağlanması amacı ile İhtiyaç Tehdidi Ölçeğini doldurmuşlardır. Ulaşılan bulgulara göre, psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşulunda yer alan katılımcıların ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş skorlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbirinden farklılaştığı görülmektedir.

Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.03, SS = .79$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.70, SS = .81$) göre ait olma ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(196) = -14.53, p = .000$. Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.60, SS = .88$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.45, SS = .80$) göre benlik değeri ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(196) = -7.04, p = .000$. Psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.04, SS = .82$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.30, SS = .77$) göre kontrol ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(196) = -10.94, p = .000$. Son olarak, psikolojik dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.53, SS = .83$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.68, SS = .91$) göre anlamlı varoluş ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(196) = -9.25, p = .000$. Koşulların ait olma, benlik değeri, anlamlı varoluş ve kontrol ihtiyaçları ortalamaları Tablo 2.3'te gösterilmiştir.

Tablo 2.3. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş değerleri

	Koşul	N	Ort.	SS	p	Cohen-d
Ait Olma	Dışlanma	110	2.03	.79	.000	2.09
	Dışlanmama	88	3.70	.81		
Benlik Değeri	Dışlanma	110	2.60	.88	.000	1.01
	Dışlanmama	88	3.45	.80		
Kontrol	Dışlanma	110	2.04	.82	.000	1.58
	Dışlanmama	88	3.30	.77		
Anlamlı Varoluş	Dışlanma	110	2.53	.83	.000	1.32
	Dışlanmama	88	3.68	.91		

2.3.3 Yeterlik Geribildirim Manipülasyon Kontrolü

2.3.3.1 Duygu Ölçümü

Katılımcılara verilen yeterlik geribildiriminden ardından duygu ölçümleri alınmıştır. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildiriminden duygular üzerinde etkisini incelemek için veriler iki yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; psikolojik dışlanmanın yeterlik geribildiriminden sonrası öfke üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 194) = 18.11, p = .00, \eta_p^2 = .08$. Dışlanan katılımcıların ($Ort. = 1.66$) dışlanmayan katılımcılara ($Ort. = 3.00$) göre yeterlik geribildiriminden sonrası öfkesi daha azdır. Yeterlik geribildiriminden öfke üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F(1, 194) = 18.26, p = .00, \eta_p^2 = .08$. Olumsuz yeterlik geribildirim alanlar ($Ort. = 2.99$), olumlu yeterlik geribildirim alanlara ($Ort. = 1.67$) göre daha fazla öfke bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildiriminden öfke üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya

rastlanmamıştır $F(1, 194) = 2.45, p = .11, \eta_p^2 = .01$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.4'te verilmiştir.

Tablo 2.4. Öfkenin psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimine ilişkin koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimine	N	Olumlu yeterlik geribildirimine	N	Toplam	N
Dışlanma	2.10 (1.91)	52	1.26 (1.12)	57	1.66 (1.60)	109
Dışlanmama	3.89 (3.56)	45	2.09 (1.39)	44	3.00 (2.84)	89
Toplam	2.93 (2.92)	97	1.62 (1.31)	101	2.26 (2.34)	198

Not: Standart sapma değerleri parantez içinde verilmiştir.

Psikolojik dışlanmanın yeterlik geribildirimine sonrası sakinlik üzerindeki temel etkisi anlamlıdır $F(1, 194) = 24.26, p = .00, \eta_p^2 = .11$. Dışlanan katılımcıların ($Ort. = 8.37$) yeterlik geribildirimine sonrası sakinliği, dışlanmayan katılımcılara göre ($Ort. = 6.23$) daha fazladır. Yeterlik geribildirimine sakinlik üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F(1, 194) = 31.15, p = .00, \eta_p^2 = .13$. Olumlu yeterlik geribildirimine alanlar ($Ort. = 8.51$), olumsuz yeterlik geribildirimine alanlara ($Ort. = 6.08$) göre daha fazla sakinlik bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimine sakinlik üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 194) = 1.71, p = .19, \eta_p^2 = .01$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.5'te verilmiştir.

Tablo 2.5. Sakinliğin psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimine ilişkin koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimine	N	Olumlu yeterlik geribildirimine	N	Toplam	N
Dışlanma	7.44 (3.01)	52	9.30 (2.59)	57	8.41(2.93)	109
Dışlanmama	4.73 (3.42)	45	7.73 (3.18)	44	6.21 (3.62)	89
Toplam	6.19 (3.47)	97	8.61 (2.95)	101	7.42 (3.43)	198

Psikolojik dışlanmanın yeterlik geribildirimine sonrası hayal kırıklığı üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 194) = .63, p = .42, \eta_p^2 = .00$. Yeterlik geribildirimine hayal kırıklığı üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F(1, 194) = 59.84, p = .00, \eta_p^2 = .23$. Olumlu yeterlik geribildirimine alanlar ($Ort. = 1.75$), olumsuz yeterlik geribildirimine alanlara ($Ort. = 4.67$) göre daha az hayal kırıklığı bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimine hayal kırıklığı üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 194) =$

.05 $p = .82$, $\eta_p^2 = .00$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.6’da verilmiştir.

Tablo 2.6. Hayal kırıklığının psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimini	N	Olumlu yeterlik geribildirimini	N	Toplam	N
Dışlanma	4.48 (2.75)	52	1.65 (1.69)	57	3.00 (2.66)	109
Dışlanmama	4.87 (4.09)	45	1.86 (1.23)	44	3.38 (3.37)	89
Toplam	4.66 (3.42)	97	1.74 (1.50)	101	3.17 (3.00)	198

Psikolojik dışlanmanın yeterlik geribildirimini sonrası mutluluk üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F (1, 194) = .94$, $p = .33$, $\eta_p^2 = .00$. Yeterlik geribildirimini mutluluk üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F (1, 194) = 75.93$ $p = .00$, $\eta_p^2 = .28$. Olumlu yeterlik geribildirimini alanlar ($Ort. = 7.59$), olumsuz yeterlik geribildirimini alanlara ($Ort. = 4.11$) göre daha fazla mutluluk bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini mutluluk üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F (1, 194) = 2.02$ $p = .15$, $\eta_p^2 = .01$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.7’de verilmiştir.

Tablo 2.7. Mutluluğun psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimini	N	Olumlu yeterlik geribildirimini	N	Toplam	N
Dışlanma	4.02 (2.57)	52	8.07 (2.66)	57	6.14 (3.31)	109
Dışlanmama	4.20 (2.88)	45	7.11 (3.09)	44	5.64 (3.31)	89
Toplam	4.10 (2.71)	97	7.65 (2.88)	101	5.91 (3.31)	198

Psikolojik dışlanmanın yeterlik geribildirimini sonrası sıklık üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F (1, 194) = 3.27$, $p = .07$, $\eta_p^2 = .01$. Yeterlik geribildirimini sıklık üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F (1,194) = 22.29$ $p = .00$, $\eta_p^2 = .10$. Olumsuz yeterlik geribildirimini alanlar ($Ort. = 4.01$), olumlu yeterlik geribildirimini alanlara ($Ort. = 2.20$) göre daha fazla sıklık bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini sıklık üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı görünmektedir, $F (1, 194) = 11.44$, $p = .001$, $\eta_p^2 = .05$. Kişiler dışlanmadığında ve olumsuz yeterlik geribildirimini aldıklarında en yüksek sıklık düzeyini göstermişlerdir. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.8’de verilmiştir.

Tablo 2.8. Sıkkin olmanın psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimini	N	Olumlu yeterlik geribildirimini	N	Toplam	N
Dışlanma	3.02 (2.30)	52	2.51 (2.86)	57	2.75 (2.61)	109
Dışlanmama	5.00 (3.52)	45	1.91 (1.55)	44	3.47 (3.13)	89
Toplam	3.94 (3.08)	97	2.25 (2.38)	101	3.08 (2.87)	198

Psikolojik dışlanmanın yeterlik geribildirimini sonrası endişe üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 194) = 1.70, p = .19, \eta_p^2 = .01$. Yeterlik geribildirimini endişe üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F(1, 194) = 28.07, p = .00, \eta_p^2 = .12$. Olumsuz yeterlik geribildirimini alanlar ($Ort. = 3.76$), olumlu yeterlik geribildirimini alanlara ($Ort. = 1.89$) göre daha fazla endişe bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini endişe üzerindeki etkileşim etkisi anlamlıdır, $F(1, 194) = 5.71, p = .01, \eta_p^2 = .02$. Kişiler dışlanmadıklarında ve olumsuz yeterlik geribildirimini aldıklarında en yüksek endişe düzeyini göstermişlerdir. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.9'da verilmiştir.

Tablo 2.9. Endişenin psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimini	N	Olumlu yeterlik geribildirimini	N	Toplam	N
Dışlanma	3.12 (2.57)	52	2.09 (2.09)	57	2.58 (2.38)	109
Dışlanmama	4.42 (3.34)	45	1.70 (1.57)	44	3.08 (2.94)	89
Toplam	3.72 (3.01)	97	1.92 (1.89)	101	2.80 (2.65)	198

Psikolojik dışlanmanın yeterlik geribildirimini sonrası üzgün hissetme üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmuştur, $F(1, 194) = 13.60, p = .00, \eta_p^2 = .06$. Dışlanan katılımcılar ($Ort. = 2.20$) dışlanmayan katılımcılara ($Ort. = 3.50$) göre daha az üzgün hissettiklerini bildirmişlerdir. Yeterlik geribildirimini üzgün hissetme üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F(1, 194) = 39.80, p = .00, \eta_p^2 = .17$. Olumsuz yeterlik geribildirimini alanlar ($Ort. = 3.76$), olumlu yeterlik geribildirimini alanlara ($Ort. = 1.89$) göre daha fazla üzüntü bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini üzgün hissetme üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır, $F(1, 194) = 2.11, p = .14, \eta_p^2 = .01$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.10'da verilmiştir.

Tablo 2.10. Üzgün olmanın psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimini	N	Olumlu yeterlik geribildirimini	N	Toplam	N
Dışlanma	3.06 (2.68)	52	1.35 (1.31)	57	2.17 (2.24)	109
Dışlanmama	4.87 (3.24)	45	2.14 (2.39)	44	3.52 (3.15)	89
Toplam	3.90 (3.07)	97	1.69 (1.89)	101	2.77 (2.76)	198

2.3.3.2 Yeterlik Geribildirimini ve Algılanan Yeterlik

Yeterlik geribildirimini koşullarına (olumlu-olumsuz) göre algılanan yeterlik ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yeterlik geribildirimini olumsuz olduğu koşulda yer alan katılımcıların (*Ort.* = 2.96, *SS* = .63), yeterlik geribildirimini olumlu olduğu koşulda yer alan katılımcılara (*Ort.* = 3.16, *SS* = .58) göre algıladıkları yeterlikleri daha düşüktür $t(196) = -2.28$, $p = .023$. Algılanan yeterlik ortalamaları Tablo 2.11’de gösterilmiştir.

Tablo 2.11. Yeterlik geribildirimini koşullarına ilişkin anlamlılık, etki değeri ile algılanan yeterlik ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	N	Ort.	SS	p	Cohen-d
Algılanan Yeterlik	Olumsuz yeterlik geribildirimini	97	2.96	.63	.023	.33
	Olumlu yeterlik geribildirimini	101	3.16	.58		

2.3.4 İntikam ve Affetme

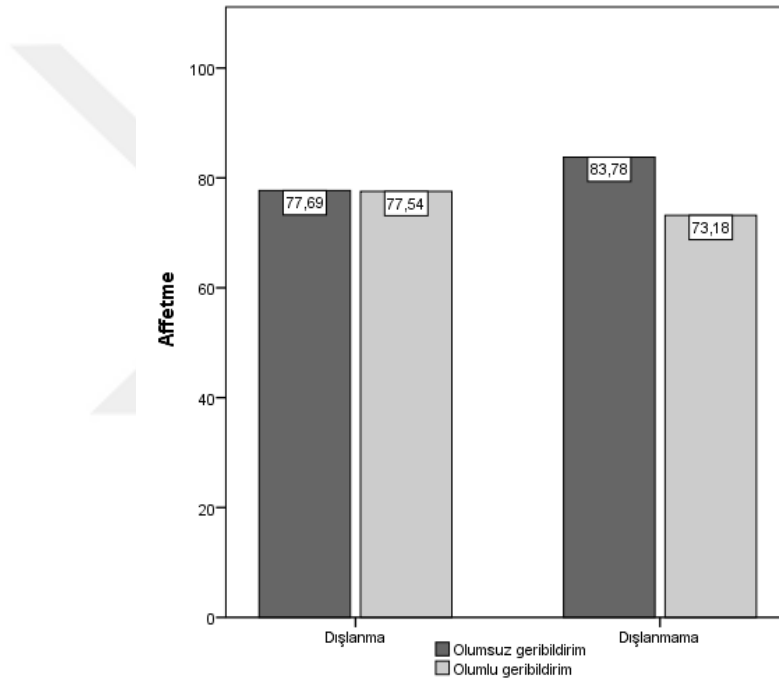
Bu çalışmanın birinci deneyinde psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini intikam veya affetme üzerindeki etkisi 2 X 2 faktöriyel desende iki yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Yapılan analizin bulgularına göre, psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Yeterlik geribildirimini intikam üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini intikam üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır. Psikolojik dışlanmanın affetme üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Yeterlik geribildirimini affetme üzerindeki temel etkisi marjinal düzeyde anlamlıdır, $F(1, 198) = 3.860$, $p = .051$, $\eta_p^2 = .020$. Yeterlik geribildirimini koşulları açısından farka bakmak için yapılan t-teste göre gruplar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildirimini affetme üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır. Affetme düzeyine ilişkin yapılan iki yönlü varyans analizinin sonuçları Tablo 2.12’de; koşullara göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.13’te; ortalama dağılımları Grafik 2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 2.12. Affetme düzeyine ilişkin yapılan iki yönlü ANOVA sonucu

Değişkenler	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Psikolojik dışlanma	(1, 194)	.09	.753	.001
Yeterlik geribildirimi	(1, 194)	3.86	.051	.020
Psikolojik dışlanma x Yeterlik geribildirimi	(1, 194)	3.65	.058	.018

Tablo 2.13. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Olumsuz yeterlik geribildirimi	N	Olumlu yeterlik geribildirimi	N	Toplam	N
Psikolojik dışlanma	77.69 (20.73)	52	77.54 (18.64)	57	77.61 (19.57)	109
Dışlanmama	83.78 (17.22)	45	73.18 (19.62)	44	78.54 (19.10)	97
Toplam	80.52 (19.33)	97	75.64 (19.10)	101	78.03 (19.32)	198



Grafik 2.1. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama dağılımları

2.3.1 İntikam ve Affetme Arasındaki İlişkiler

Değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı elde edilerek ölçülmüştür.

Tablo 2.14. Değişkenler Arası İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.İntikam	1										
2.Affetme	.02	1									
3.RD	-.12	-.01	1								
4.BE	.02	-.02	-.14*	1							
5.Öfke	.07	.00	-.17*	-.09	1						
6.Sakinlik	-.06	.00	.12	.08	-.48**	1					
7.Hayal kırıklığı	-.02	.02	-.08	-.01	.68**	-.47**	1				
8.Mutlu	.04	-.08	.00	.08	-.22**	.58**	-.40**	1			
9.Sıkıntı	.04	-.04	-.10	-.10	.73**	-.40	.69**	-.37**	1		
10.Endişe	-.04	.00	-.08	-.01	.66**	-.46**	.78**	-.38**	.71**	1	
11.Üzüntü	.07	-.03	-.20**	-.09	.64**	-.57**	.61**	-.40**	.60**	.69**	1

** $p < .001$, * $p < .05$, RD: Reddedilme Duyarlılığı, BE: Bilişsel Esneklik

2.3.2 Duyguların Aracı Rolü

Her üç deneyde de değişkenlerin aracılık ve düzenleyicilik etkilerini test etmek için bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Bootstrap yönteminin, Baron ve Kenny'nin (1986) geleneksel yönteminden ve Sobel testinden daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülmektedir (Gürbüz, 2019; Hayes; 2018; Preacher ve ark., 2007; Zhao ve ark., 2010). Analizler, Hayes (2021) tarafından geliştirilen Process Makro modelleri kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bu yöntem ile yapılan aracılık etki analizlerinde, araştırma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Baron ve Kenny 'den farklı olarak bu yaklaşıma göre; 1) Toplam etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmasına gerek yoktur, 2) Tahmin değişkeninin (X), aracı değişken (M) üzerindeki etkisinin (a) tek başına istatistiksel olarak anlamlı olmasına gerek yoktur, 3) Tahmin değişkeninin (X) etkisi (c') kontrol altında tutulurken aracı değişkenin (M) sonuç değişkeni (Y) üzerindeki etkisinin tek başına (b) istatistiksel olarak anlamlı olmasına gerek yoktur (Fritz ve MacKinnon, 2007; Hayes, 2018; Preacher ve Hayes, 2004).

Bu araştırmada, psikolojik dışlanma sonrası geribildirim affetme veya intikam üzerindeki etkisinde duyguların aracı rolünü test etmek için SPSS 24 Hayes Process Macro v4.0 eklentisi kullanılarak Model 4 ile aracılık analizi yapılmıştır. Psikolojik dışlanma ve yeterli geribildirim anlamlı bir etkileşim etkisi bulunmadığından, psikolojik dışlanmanın etkisini kontrol etmek için bu

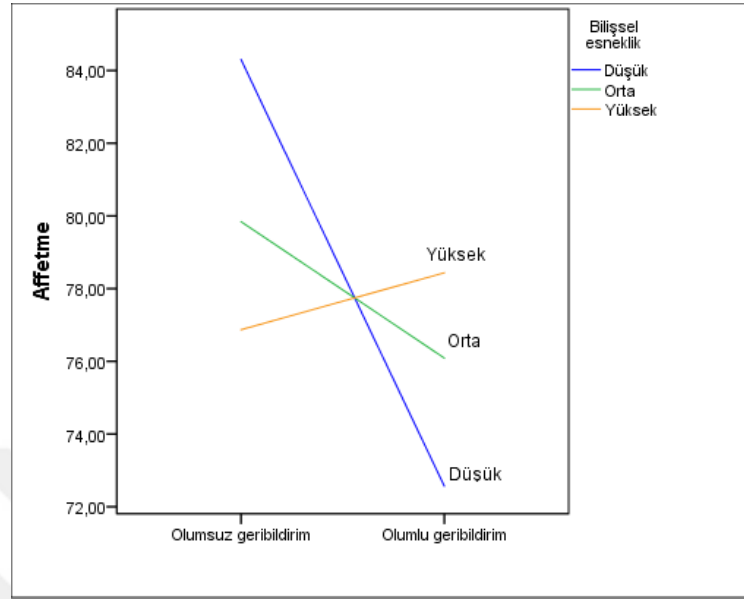
değişken kovaryans olarak analize dahil edilmiştir. Yeterlik geribildirimi ile intikam veya affetme arasında duyguların aracı rolü her duygu için ayrı test edilmiştir. Analiz sonucunda yeterlik geribildirimi ile intikam ya da affetme arasındaki ilişkide duyguların aracı etkisi anlamlı bulunmamıştır.

2.3.3 Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü

Psikolojik dışlanmanın bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü incelenmiştir. Psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .02$, $F(3, 194) = 1.23$, $p = .30$). Psikolojik dışlanmanın affetme üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .01$, $F(3, 194) = .38$, $p = .40$). Bu bulgulara göre psikolojik dışlanma ile bağımlı değişkenler arasında reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü tek başına anlamlı bulunmamıştır. Geribildirim intikam üzerindeki etkisinde psikolojik dışlanma ve reddedilme duyarlılığının birlikte düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .02$, $F(3, 194) = .82$, $p = .53$). Yeterlik geribildirim affetme üzerindeki etkisinde psikolojik dışlanma ve reddedilme duyarlılığının birlikte düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .03$, $F(3, 194) = 1.37$, $p = .23$).

Yeterlik geribildirim affetme üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü ise anlamlı bulunmuştur. Model özetine bakıldığında modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yeterlik geribildirim ve bilişsel esneklik, psikolojik dışlanmanın kovaryans alındığı durumda affetmenin yaklaşık %5'ini açıklamaktadır ($R^2 = .05$, $F = 2.60$, $p = .04$). Bilişsel esneklik ve yeterlik geribildirim affetme üzerindeki birlikte etkisi anlamlıdır, ($b = 5.98$, $se = 2.26$, $t = 2.64$, $p = .01$, CI [1.52, 10.44]). Yeterlik geribildirim koşulları arasındaki fark, bilişsel esnekliğin yüksek (6.33) ve orta (5.44) olduğu duruma göre nispeten düşük olduğu (4.11) durumda anlamlı gibi görülmektedir ($b = -11.74$, $se = 3.75$, $t = -3.12$, $p = .00$, CI [-19.14, -4.32]). Yeterlik geribildirim olumlu veya olumsuz olması, yüksek ve orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip kişilerin affetme düzeyleri üzerinde etkili değilken, düşük düzeyde bilişsel esneklikteki kişilerde bu etki anlamlıdır. Bir başka deyişle yeterlik geribildirim olumlu ya da olumsuz

olması ancak kişiler düşük bilişsel esnekliğe sahip olduklarında affetme üzerinde etkilidir (bkz. Grafik 2.2).



Grafik 2.2. Yeterlik geribildirimini ile affetme ilişkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü

Yeterlik geribildiriminin affetme üzerindeki etkisinde psikolojik dışlanmanın kovaryans alındığı durumda bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü anlamlı bulunmadığından rapor edilmemiştir.

2.4 Tartışma

İlk çalışma, psikolojik dışlanma ve yeterlik geribildiriminin intikam veya affetme tepkileri üzerindeki etkisini, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esnekliğin de bu etkideki düzenleyicilik rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda tahmin ve sonuç değişkenleri arasında duyguların aracılık etkisinin test edilmesi amaçlanmıştır.

Williams ve Zadro'nun (2005) da belirttiği üzere bu çalışmada psikolojik dışlanma sonrası temel psikolojik ihtiyaçların tehdit edildiği görülmüştür. Aynı zamanda literatürle tutarlı olarak dışlanmanın olumsuz duyguları ortaya çıkardığı bulunmuştur. Psikolojik dışlanmanın antisosyal veya olumlu sosyal davranışlar üzerindeki etkisine yönelik çalışmalara dayanarak, dışlanmanın affetme ve/veya intikam tepkilerine yol açacağı tahmin edilmiştir. Geribildirim, Deci ve Ryan, (1985)'in Bilişsel Değerlendirme Teorisi'nde belirtmiş olduğu üzere algılanan yeterliği değiştirmesi yoluyla daha sonraki davranışın yapılmasını etkileyeceği

görüş ve çalışmalara dayanılarak yeterlik geribildiriminin affetme ve/veya intikam tepkilerinde etkili olacağı varsayılmıştır. Mevcut çalışmada, dışlanmanın ardından dışlanmanın olumsuz etkilerini kompanse edebilecek bir değişken olan yeterlik geribildirimini verilmiş ve psikolojik dışlanmanın verilen yeterlik geribildirimini etkileşime girerek intikam ve/veya affetme üzerinde etkili olması beklenmiştir. Fakat bu etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu durum verilen yeterlik geribildiriminin psikolojik dışlanma öyküsündeki yaşanan durum ve kişilerle bağlantılı bir içerikte olmamasından kaynaklanabilir. Daha önceden belirtildiği gibi Lustenberger ve Jagacinski (2010)'nin yaptığı çalışma, dışlanmanın performans ve içsel motivasyon üzerindeki etkilerini iki deney ile araştırmıştır. Katılımcılar çevrimiçi bir top atma oyunu aracılığıyla ya dahil edildi ya da dışlandı ve ardından ilginç bir kelime arama görevinin iki denemesini tamamladılar. Daha sonra, kelime arama görevine yönelik içsel motivasyonlarını değerlendirmek üzere tasarlanmış bir serbest seçim denemesine katıldılar. Sonuçlar, dışlanmış katılımcıların, dahil edilen katılımcılara göre daha kötü performans sergilediğini ve daha düşük olumlu duygudurum yaşadıklarını gösterdi. Her ne kadar içsel motivasyon üzerinde dışlanmanın doğrudan bir etkisi bulunmasa da her iki çalışmada da dışlanma pozitif duygudurum yoluyla içsel motivasyonu dolaylı olarak etkilemiştir; öyle ki dışlanma daha kötü bir duyguduruma ve dolayısıyla daha düşük içsel motivasyona yol açmıştır. Lustenberger ve Jagacinski (2010)'in çalışmasında psikolojik dışlanma sonrası verilen kelime arama görevinin psikolojik dışlanma durumu ile bağlantılı bir içerikte olduğundan bahsedilmemiştir. Fakat yine de dışlanma sonrası yaşanan olumsuz duygular içsel motivasyon düşüklüğüne yol açmıştır. Çünkü buradaki motivasyonları aynı görevle serbest seçim zamanındaki tercihleri ile ölçülmüştür. Mevcut çalışmada ise psikolojik dışlanma öyküsü ve intikam-affetme ölçümleri birbirini ile ilişkilidir ve verilen görev tamamen bağımsızdır. Fakat dışlanma sonrası verilen yeterlik geribildiriminin intikam/ affetme üzerindeki etkisinin görevle ilgili serbest seçim motivasyonu ile değil, yeterlik geribildiriminin ortaya çıkaracağı olumsuz duygular aracılığıyla anlamlı çıkacağı tahmin edilmiştir. Bununla ilgili yapılan aracılık testinde, psikolojik olarak dışlanma yaşamış bireylerin aynı zamanda olumsuz duygular aracılığıyla intikam tepkisine yöneleceği varsayılmıştır. Fakat yapılan aracılık analizlerinde duyguların aracılık rolü anlamlı bulunmamıştır. Bunun sebebi yeterlik geribildiriminin verildiği görev

ile affetme- intikam öykülerinin birbirinden bağımsız olmasından kaynaklanabileceği gibi, yeterlik geribildirim sonrası ortaya çıkan duyguların etkisi ne kadar anlamlı olsa da etki değerlerinin düşük olmasından kaynaklanıyor olabilir. Kişiler görev sonrası başarılı ya da başarısızlık geribildirim aldılarsa da görevi gerçekten zorlayıcı olarak algılamamış olabilirler. Nitekim, kişilerin algıladıkları yeterlikleri arasındaki fark anlamlı çıksa da etki değerinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Deci ve Ryan (1985)'ın da belirttikleri üzere, bir etkinliğin ilgi çekici olması ve böylece olumlu geribildirim ile yeterlik algısını artırması için veya olumsuz geribildirim algılanan yeterliği düşürmesi için etkinliğin ideal düzeyde zorlayıcı olması gerekir. Çünkü görev optimal düzeyde zorlayıcı olduğunda kişiler yetkinlik hissedeceklerdir. Katılımcılar görevi optimal düzeyde zorlayıcı ve ilginç bulmamış olabilir, bu yüzden kendilerini gereken düzeyde yeterli ya da yetersiz algılamamış olabilirler.

Mevcut çalışmada insanların ihlalleri değerlendirmeleri ile intikam alma eğilimleri arasında öfkenin önemli bir aracı rol oynadığı (Fessler 2006) ile ilgili çalışmalardan yola çıkılarak, olumsuz duyguların, özellikle de öfkenin intikam ile ilişkisi olabileceği ve psikolojik dışlanma sonrası yeterlik geribildirim ile intikam arasında aracı bir rol oynayacağı varsayılmıştır. Fakat, öfkenin anlamlı bir aracı rolü bulunmamıştır. Psikolojik dışlanma sonrası ortaya çıkan duyguların ölçümünde öfkenin .33'lük yüksek sayılabilecek bir etkisi söz konusuysen yeterlik geribildirim ardından ölçülen öfkenin etkisinin anlamlı çıksa dahi .08'lik düşük sayılabilecek bir etki gösterdiği görülmektedir. Verilen görev ile uğraşmış olmak, psikolojik ihtiyaçların tehdidinin ortaya çıkardığı öfkenin etkisini azaltmış olabilir, ayrıca yukarıda da bahsedildiği üzere, kişiler gerçek bir başarısızlık algılamadıkları için düşük bir etkide öfke göstermiş olabilirler.

Yeterlik geribildiriminin affetme üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bilişsel esneklik ile affetmenin ilişkili olduğu çalışmalarla (Katovsich, 2007; Küçüker, 2007; Thompson ve Snyder, 2003) tutarlı bir sonuçtur. Aynı zamanda olumsuz bir yeterlik geribildirim kişilerde olumsuz duygular ortaya çıkaran ve stresli sayılabilecek bir durum olduğundan, bilişsel esnekliğin özellikle böyle durumlarda etkili olması beklenen bir durumdur.

Mevcut çalışmada, kişilerin benlik saygısı ya da affedicilik eğilimi gibi durumlarının düzenleyici etkisine bakmak gerekmektedir. Alanyazına

bakıldığında yüksek benlik saygısı affetme ile doğrudan ilişkilidir (Yao ve ark., 2016). Bir ihlal ve olumsuz durumla karşılaşan kişilerin olumsuz motivasyonlarının azalması, olumlu motivasyonlarının artmasının benlik saygısından etkilendiği ve kişinin benliğine yönelik algılarının affetmeyi etkilemesi (Worthington, 2005) açısından önemli olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında başarı-başarısızlık geribildiriminin benlik saygısıyla ilişkili duygular bakımından farklı sonuçları bulunmaktadır (Trope, 1986). Buna göre araştırmacılar olumsuz geribildirim olumsuz duyguları, olumlu geribildirim ise olumlu duyguları daha güçlü biçimde etkilediğini göstermişlerdir. Ayrıca benlik saygısı açısından, bireyler için herhangi bir performansları üzerinden başarısızlık yönünde olumsuz bir geribildirim almanın benliğe yönelik bir tehdit oluşturduğu ifade edilmektedir (Leary ve ark., 2009). Çünkü bu tür bir geribildirim bireyin kendisine ilişkin olumlu görüş ve değerlendirmelerine zarar veren bir bilgiye karşılık gelmekte ve benlik saygısına göre bir değişim olasılığını da beraberinde getirmektedir. Kişinin bir tepki olarak affediciliğinin yanında bir kişilik eğilimi olarak da affediciliğinden bahsedilebilir (McCullough ve Witvliet, 2002). Bir kişilik eğilimi olarak bağışlayıcılığı yüksek olan bireylerin, suçlardan veya ihlallerden dolayı gücendiklerinde veya incindiklerinde başkalarını affetme olasılıkları daha yüksektir (McCullough ve ark., 2003; Fincham ve ark., 2006). Bu nedenle bir tepki olarak affetme ölçümünün yanında kişilik olarak eğilimi de ölçülerek dışlanma ve yeterlik geribildiriminin affetme üzerindeki etkisinde düzenleyici rolünü tespit etmek gerekmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. DENEY 2

3.1 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Daha önce yapılan bir çalışmada, yabancı olmayan- yakın bir ötekinin varlığının, dışlanmanın olumsuz etkisini tamponladığı bulunmuştur (Teng ve Chen, 2012). İşyerinde dışlanma ile ilgili yapılan bir çalışmada, amirleri tarafından istismarcı denetim uygulanan çalışanların diğer iş arkadaşları tarafından dışlandığı algısı ile ilişkili olduğunu, bu ilişkinin bir sosyal destek mekanizması olan iş arkadaşı mizahı ile azaldığını göstermiştir. Aynı zamanda istismarcı denetimin işyerinde dışlanma yoluyla kişilerarası uygunsuz (sapkın) davranışlar üzerindeki koşullu dolaylı etkisi, iş arkadaşının mizah anlayışı düşük olduğunda, yüksek olduğundan daha güçlü olarak bulunmuştur (Neves, 2018). Ayrıca Stallmann ve arkadaşları (2023) ilk kez bir sanal gerçeklik ortamındaki siberbol oyunuyla bir çalışma yapmışlardır. Öz raporlar ve psikofizyolojik belirteçler, siberbolda dışlanmanın olumsuz etkisinin tekrarlandığını gösterirken, katılımcılar ayrıca sanal aracı tarafından sosyal destek aldıktan sonra duygusal durumlarında önemli bir iyileşme bildirmişlerdir.

Temel ihtiyaçlar mini kuramındaki ihtiyaçlar temelinde ele alındığında; bireylerin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacına vurgu yapan yakınlık, güven, bakım ve ilgi ile karakterize olan ‘ilişkili olma ihtiyacı’ (Deci ve Ryan, 2012) sosyal destek ile ilişkili bir kavram olarak ele alınabilir. İlişkisellik, başkalarıyla bağlantılı ve ilgili hissetmeyi ve aidiyet duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Ryan, 1993; Deci ve Ryan, 2000).

Daha önce kuramsal açıklamalarda da bahsedildiği üzere, ‘Tampon hipotezi’ sosyal desteğin stresli durumlarda faydalı olduğu, olumsuz stresli tepkiyi hafifleterek veya önleyerek stresli olay ile kişi arasına müdahale edebildiğidir (Cohen ve Syme, 1985). Sosyal desteğin bir sonucu olarak kişinin iyiliğiyle ilgili çalışmaların daha çok psikolojik sıkıntılar veya hastalıklar bağlamında ele alındığı görülmektedir. Fakat, psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin birlikte ele alındığında intikam ve affetme tepkilerine nasıl etkide bulunduğu incelenmemiştir. Geçmiş araştırmalar, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada sosyal desteğin önemini defalarca göstermiştir. Fakat dışlanma deneyimleriyle

nasıl başa çıktıklarına ilişkin faktörler çok fazla incelenmemiştir. Dışlanma olumsuz bir ilişkiyel deneyim olduğundan, sosyal desteğin dışlanmanın neden olduğu sıkıntıyı tamponlaması beklenebilir. Aynı zamanda öz belirleme bağlamında bakıldığında sosyal destek ile kişinin ilişkiyel ihtiyaç karşılanabilir ve kendini daha iyi hissedebilir (Deci ve Ryan, 2012).

Sosyal destek ve ilişkiyel duygularla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, sosyal desteğin genellikle olumsuz duygularla negatif ilişkiyel, olumlu duygularla pozitif ilişkiyel olduğu görülmektedir. Çalışmalar, sosyal etkileşim sırasında destek almanın sıkıntının azalmasına ve olumlu ruh halinin artmasına yol açtığını göstermiştir (Ditzen vd, 2008; Sullivan ve ark., 2010). Destek almak ve mevcut desteği algılamak olumlu duygudurum ile pozitif yönde ilişkilidir (Williamson ve O'hara, 2017). Örneğin, post travmatik stres bozukluğu yaşayan kişilerde öfke, intihar düşünceleri ile ilişkiyel iken, sosyal destek intihar düşüncelerinin azalmasına yardımcı olmaktadır (Wilks ve ark., 2019). Daha yüksek düzeyde öfke deneyimi, daha yüksek düzeyde stres ve daha düşük düzeyde algılanan destek kaynaklarıyla, dolaylı olarak daha düşük psikolojik iyi olma hali ve daha fazla psikolojik sıkıntıyla ilişkiyel olarak bulunmuştur (Diong ve ark., 2005). Yalnızlık ve sosyal ağların olmaması, umutsuzluk ve depresif duygular ile ilişkilidir (Golden ve ark., 2009). Üniversite öğrencilerinin algılanan mutluluğu, diğerleri tarafından aldığı duygusal destek tarafından yordandığı görülmektedir (King ve ark., 2014). Göçmen kadınlarla yapılan bir çalışmada sosyal destek ile mutluluk arasında pozitif ilişki olmakla birlikte ilişkinin gücünün sosyal desteğin türüne göre değiştiği görülmektedir (Dominguez-Fuentes ve Hombrados-Mendieta, 2012). Sosyal destek ve oksitosinin stres işleme öncesi ve sonrasındaki stres ve kaygı üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, sadece sosyal destek ya da sadece oksitosin veya hem sosyal destek hem de oksitosin alan katılımcıların stres işleme sırasında artan sakinlik gösterdikleri bulunmuştur (Heinrichs ve ark., 2003). Sakinliği iç huzuru ile tanımlayan ve iç huzurunun işe bağlılıkla arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracılığını inceleyen bir çalışmada iç huzuru ile sosyal desteğin pozitif ilişkiyel olduğu ve birlikte işe bağlılığı yordadığı görülmektedir (Xi ve ark., 2023).

Psikolojik dışlanma yaşayan ve sosyal desteği olan bir kişi intikam yerine affetme gibi daha olumlu bir tepkiye yönelebilir. Araştırmanın ikinci çalışmasında, psikolojik dışlanma veya dışlanmamanın ve sosyal desteğin olduğu veya olmadığı öyküde affetme ve intikam tepkilerinin düzeylerini incelemek

amaçlanmıştır. Aynı zamanda dışlanma ve sosyal desteğin incelendiği bu durumda duyguların intikam/affetme tepkileri arasında aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Aşağıda psikolojik dışlanma, sosyal destek ve affetme-intikam değişkenleri için hipotezler belirtilmiştir.

H1: Psikolojik dışlanma affetme üzerinde etkili olacaktır. Dışlananlar dışlanmayanlara göre daha az affetme göstereceklerdir. Dışlananların olumsuz davranışlara yöneldikleri ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Twenge ve ark., 2001; Buckley ve ark., 2004; Warburton ve ark., 2006; Chow ve ark., 2008; Goddacre ve Zadro, 2010; Poon ve Teng, 2017; Chester ve DeWall, 2017; De Bono, 2017; De Bono 2020).

H1a: Kişiler, dışlanmalarının ardından sosyal destek aldıklarında en yüksek affetme düzeyini göstereceklerdir. Kişilerin dışlanma sonucunda tehdit edilen ihtiyaçları (Williams ve Zadro, 2005), sosyal destek ile ilgili olan 'ilişkili olma ihtiyacı'nı (Deci ve Ryan, 2012) karşılayarak kişiyi affetme gibi olumlu bir sosyal davranışa yönlendirebilir. Cohen ve Syme'in (1985) tampon hipotezine dayalı olarak psikolojik dışlanma gibi stresli bir olayın ardından sosyal destek, stresli durum ile kişi arasında tampon görevi görebilir. Ayrıca, yabancı olmayan-yakın bir ötekinin varlığının, dışlanmanın olumsuz etkisini tamponladığı bulunmuştur (Teng ve Chen, 2012).

H2: Psikolojik dışlanma ve sosyal destek etkileşime girerek intikam üzerinde etki gösterecektir.

H2a: Kişiler, dışlanmalarının ardından sosyal destek almadıklarında en yüksek intikam düzeyini göstereceklerdir. Kişiler, psikolojik olarak dışlandığında özellikle ait olma ihtiyaçları tehdit edilecektir (Williams ve Zadro, 2005). Aynı zamanda sosyal destekten mahrum kaldıklarında, ilişkisellik ihtiyaçları karşılanmamış olacaktır (Deci ve Ryan, 2012). Psikolojik yoksunlukları insanları temel ihtiyaç tatminlerine ve nihai iyilik hallerine müdahale eden savunmacı veya telafi edici işlevlere yönlendirecektir (Ryan ve ark., 2016).

H3: Psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek ile intikam arasında duygular aracı rol oynayacaktır. Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisinden yola çıkılarak yapılan çalışmalarda insanların temel ihtiyaçlarını daha fazla karşıladıkları günlerde daha fazla olumlu duygulanım ve daha az olumsuz

duygulanım yaşadıklarını bulmuştur (Reis vd., 2000; Ryan vd., 2010; Aktaran: Deci ve Ryan, 2011, sf: 424).

H3a: Psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek ile intikam arasında olumsuz duygular aracı rol oynayacaktır. Sosyal acı kuramında (MacDonald ve Leary, 2005) bahsedildiği üzere birey dışlanma karşısında anlık tepkiler olarak ihtiyaçlarının tehdit edilmesinin yanında fiziksel acıya benzer duyumsadığı acı, öfke, üzüntü gibi olumsuz duyguları yaşayabilir.

Öfke, insanların ihlalleri değerlendirmeleri ile intikam alma eğilimleri arasında önemli bir aracı rol oynar (Fessler, 2006). Öfke, korku, üzüntü ve hayal kırıklığını eş zamanlı ölçen çalışmalarda öfkenin intikamın en iyi duygusal yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır (Roseman ve ark., 1994). Özellikle, psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek almayanlar, sosyal destek alanlara kıyasla psikolojik dışlanmanın olumsuz etkisini tamponlayacak bir durum olmayacağından olumsuz duyguları devam edecek ve bu duygular aracılığıyla daha fazla intikama yöneleceklerdir. Ayrıca çalışmalar sosyal desteği olmayanların olumsuz duyguları deneyimlediklerini göstermişlerdir.

H3b: Psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek ile affetme arasında olumlu duygular aracı rol oynayacaktır. Psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek alanlar, sosyal destek almayanlara göre olumlu duygu aracılığıyla daha fazla affetmeye yöneleceklerdir.

H4: Psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek ile affetme arasındaki ilişkiyi bilişsel esnekliğin düzenlemesi beklenmektedir. Literatürde bir kişisel eğilim olarak affetmenin bilişsel esneklik ile ilişkisi incelenmiştir. Kişilerarası bilişsel esneklik affetmenin bilişsel ve davranışsal bileşenlerini yordamaktadır (Katovsich, 2007). Affetme ile bilişsel esneklik pozitif yönde ilişkilidir (Thompson ve Snyder, 2003). Bilişsel esneklik ile affetmeme negatif yönde ilişkilidir (Küçükler, 2016).

H5: Psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek ile intikam arasındaki ilişkiyi reddedilme duyarlılığının düzenlemesi beklenmektedir. Bir dışlanma olayının ardından, reddedilme duyarlılığı daha yüksek olan bireyler, reddedilme duyarlılığı daha düşük olan bireylere göre daha agresif ve saldırgan tepkiler vermektedir (Ayduk ve ark., 1999, 2008; Downey ve Feldman, 1996; Downey ve ark., 2000).

3.2 Yöntem

3.2.1 Örneklem

Üsküdar Üniversitesi çeşitli bölümlerinden 226 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar 2 (Psikolojik dışlanma: psikolojik dışlanma ve dışlanmama) X 2 (Sosyal destek: var -yok) faktöriyel desen koşullarına seçkisiz atanmışlardır (bkz. Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Araştırma deseni ve örneklem sayısı

	Sosyal destek var	Sosyal destek yok
Dışlanma	<i>n</i> = 58	<i>n</i> = 57
Dışlanmama	<i>n</i> = 55	<i>n</i> = 56

3.2.2 Veri Toplama Araçları

Demografik bilgi formu, psikolojik dışlanma öyküsü, ihtiyaç tehdidi ölçeği, duygulara ilişkin ölçümler, intikam-affetme ölçümleri ve reddedilme duyarlılığı ile bilişsel esneklik ölçekleri birinci deneydeki gibi olup, ikinci deney için sosyal destek öyküsü oluşturulmuştur.

3.2.2.1 Sosyal Destek Öyküsü

Sosyal desteğin olduğu öykü: “O gün kurs bittikten sonra en yakın arkadaşınızla bir araya geldiniz ve yeni başladığımız kursta o gün yaşadıklarımızı anlattınız. Arkadaşınız sizi sonuna kadar dinledi, size iyi gelecek cümleler kurdu, size sarıldı ve hatta size eve kadar eşlik etti. Sizden ayrılırken ne zaman isterseniz onu arayabileceğinizi ve hatta buluşup konuşabileceğinizi bildirdi.”

Sosyal desteğin olmadığı öykü: “O gün kurs bittikten sonra birileri ile görüşmek istediniz fakat sizinle konuşacak ve sizi anlayabilecek kimse olmadığı düşününüz için kimseyi aramadınız. Biraz dinlendikten sonra uyudunuz.”

3.2.2.2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Katılımcılara öykülerin ardından sosyal destek manipülasyonunu kontrol etmek amacıyla Eker, Arkar ve Yıldız’ın geçerlik ve güvenilirlik revizyonunu 2001’de yaptığı Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Her bir boyutu 4 maddeden oluşan toplamda 12 maddeli bu ölçek; aile, arkadaş ve özel bir insan destek kaynaklarını içeren üç boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmadaki sosyal destek öyküsü arkadaş desteğini içerdiğinden 4 maddelik algılanan arkadaş sosyal desteği alt boyutu kullanılmıştır (Cronbach Alfa, 0.88).

Ölçekteki toplam puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (bkz. Ek 9).

3.2.3 İşlem

Çevrimiçi program olan Psytoolkit ile hazırlanan deney ve anket paketinin linki ile ulaşılan katılımcılar öncelikle çalışmanın içeriği ve amacı hakkında bilgilendirmenin yapıldığı ve aynı zamanda onamlarının alındığı formu okumuşlardır. Araştırmaya başlayan katılımcıların koşulları kabul ettiklerinin varsayıldığı belirtilmiştir. Bu aşamadan sonra katılımcılardan cinsiyet ve yaş bilgilerini doldurmaları ve o anki duygu durumlarını işaretlemeleri istenmiştir. Daha sonra manipülasyon aşamasına geçilmiştir. İlk olarak, yazılı bir yönerge ile katılımcıların dışlanma ve dışlanmama koşullarına uygun olarak penguenlerin olduğu görseli dikkatli bir şekilde incelemeleri istenmiştir. Görseli inceledikten sonra diğer bir sayfaya geçerek psikolojik dışlanma paradigmasını okurken bu durumu gözlerinde canlandırma yönergesini almışlardır. Paradigmayı okuduktan sonra bir diğer sayfaya geçip okudukları durum ile ilgili nasıl hissettiklerini ölçen maddeleri işaretlemişlerdir. Bir sonraki sayfada, temel psikolojik ihtiyaçlarının ne kadar tehdit edildiğinin ölçülmesi amacıyla İhtiyaç Tehdidi Ölçeğini doldurmuşlardır. Daha sonra katılımcılar, sosyal desteğin verildiği ya da verilmediği öyküleri okuyup kendilerini o durumun içinde düşünmeleri istenmiştir. Sosyal destek manipülasyonu sonrası nasıl hissettiklerini duygular ölçeği üzerinden puanlamışlardır. Ardından manipülasyon kontrolü için algılanan arkadaş sosyal desteği maddelerini yanıtlamışlardır. Daha sonra intikam ve affetme ölçümleri alınmış ve son olarak da Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esneklik ölçeklerini doldurmaları istenip teşekkür edilerek çalışma sonlandırılmıştır. Çalışmanın her aşaması farklı bir sayfada katılımcılara sunulmuştur.

3.2.4 Analizler

Analizler SPSS 24 bilgisayar programı ile yapılmıştır. Psikolojik dışlanma grupları 1 = dışlanma, 0 = dışlanmama olarak, sosyal destek grupları 1 = sosyal destek var, 0 = sosyal destek yok olarak kodlanmıştır. Karşılaştırmalar için t- Test, temel ve ortak etkiler için ANOVA analizi yapılmıştır. Aracılık ve düzenleyicilik analizleri, Hayes Process Macro v4.0 eklentisi ile gerçekleştirilmiştir.

3.3 Bulgular

3.3.1 Katılımcı Bilgileri ve Duygudurum Ölçümü

Çalışmaya Üsküdar Üniversitesi çeşitli bölümlerinden 226 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar en düşük 17, en yüksek 45 yaşındadır. Ortalama yaşın 21.14 olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında ise 172'sinin (%76.1) kadın, 54'ünün (%23.9) erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların manipülasyon öncesi anlık duygu durumlarına bakıldığında, 6 kişinin kendini “mükemmel”, 91 kişinin durumunu “iyi”, 96 kişinin “orta”, 25'inin kötü, sadece 8'inin “çok kötü” olarak belirttikleri görülmektedir. Katılımcıların anlık duygu durumlarının nötr seviyede ($Ort. = 3.27$, $SS = .830$) olduğu ve değerlerin normal dağıldığı görülmektedir.

Katılımcıların baştaki duygu durumlarının manipülasyonlar sonrası duygular ile affetme ve intikam ile ilişkilerine, veriler normal dağıldığından pearson korelasyon yöntemi ile bakılmıştır. Katılımcıların anlık duygu durum değerlerinin manipülasyon sonrası duygular ve affetme/intikam değerleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

3.3.2 Psikolojik Dışlanma Manipülasyon Kontrolü

3.3.2.1 Duygular

Katılımcıların psikolojik dışlanma ve dışlanmama manipülasyonlarının ardından duygu ölçümleri alınmıştır. Verilerin normallik dağılımı çarpıklık ve sivrilik değerlerine bakılarak test edilmiştir. Tüm değerlerin 2.00'den küçük olmasından dolayı parametrik test olan Bağımsız Gruplar t-Testi analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 4.95$, $SS = 3.00$), öfke skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 1.48$, $SS = 1.38$) öfke skorlarından daha yüksektir, $t(224) = 11.23$, $p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 6.70$, $SS = 3.41$), hayal kırıklığı skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.12$, $SS = 2.25$) hayal kırıklığı skorlarından daha yüksektir, $t(224) = 11.95$, $p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 8.01$, $SS = 3.22$) dışlanmış hissetme skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.30$, $SS = 2.05$) dışlanmış hissetme skorlarından daha yüksektir, $t(224) = 15.94$, $p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 7.23$, $SS = 3.00$), sıklık skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.40$, $SS = 2.33$) sıklık skorlarından daha yüksektir, $t(224) = 13.55$, $p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 4.60$, $SS = 3.41$), endişe skorları,

dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.56, SS = 2.35$) endişe skorlarından daha yüksektir, $t(224) = 5.24, p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 7.06, SS = 3.17$), üzüntü skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.12, SS = 2.22$) üzüntü skorlarından daha yüksektir, $t(224) = 13.60, p = .000$. Diğer yandan dışlanmama koşulunda yer alanların sakinlik skorları ($Ort. = 6.62, SS = 2.61$), dışlanma koşulunda yer alanların sakinlik skorlarından ($Ort. = 3.94, SS = 2.94$) daha yüksektir $t(224) = -7.23, p = .000$. Son olarak dışlanmama koşulunda yer alanların mutluluk skorlarının ($Ort. = 6.55, SS = 3.28$), dışlanma koşulunda yer alanların mutluluk skorlarından ($Ort. = 1.54, SS = 1.23$) daha yüksek olduğu görülmüştür $t(224) = -15.05, p = .000$. Duygu ortalamaları Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Psikolojik dışlanma deney ve kontrol koşullarına göre anlamlılık, etki büyüklüğü ile duygu ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Cohen-d</i>
Öfkeli	Dışlanma	115	4.95	3.00	.000	1.48
	Dışlanmama	111	1.48	1.38		
Sakin	Dışlanma	115	3.94	2.94	.000	.96
	Dışlanmama	111	6.62	2.61		
Hayal kırıklığı	Dışlanma	115	6.70	3.41	.000	1.58
	Dışlanmama	111	2.12	2.25		
Dışlanmış	Dışlanma	115	8.01	3.22	.000	2.11
	Dışlanmama	111	2.30	2.05		
Mutlu	Dışlanma	115	1.54	1.23	.000	2.02
	Dışlanmama	111	6.55	3.28		
Canı sıkkın	Dışlanma	115	7.23	3.00	.000	1.80
	Dışlanmama	111	2.40	2.33		
Endişeli	Dışlanma	115	4.60	3.41	.000	.70
	Dışlanmama	111	2.56	2.35		
Üzgün	Dışlanma	115	7.06	3.17	.000	1.80
	Dışlanmama	111	2.12	2.22		

3.3.2.2 Psikolojik İhtiyaçların Tehdidi

Katılımcılar, dışlanma manipülasyonunun ardından İhtiyaç Tehdidi Ölçeği’ ni doldurmuşlardır. Ulaşılan bulgulara göre, dışlanma ve dışlanmama koşulunda yer alan katılımcıların ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyacı değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbirinden farklılaştığı bulunmuştur. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.81, SS = 1.17$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 4.79, SS = 1.10$) göre ait olma ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(224) = -13.02, p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 3.94, SS = 1.14$), dışlanmama koşulunda yer

alanlara (*Ort.* = 4.32, *SS* = 1.01) göre benlik değeri ihtiyacı daha fazla tehdit edilmektedir, $t(224) = -2.63$, $p = .009$. Dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 3.09), dışlanmama koşulunda yer alanlara (*Ort.* = 4.22, *SS* = 1.08) göre kontrol ihtiyacı daha fazla tehdit edilmektedir, $t(224) = -7.28$, $p = .000$. Son olarak, dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 3.59, *SS* = 1.12), dışlanmama koşulunda yer alanlara (*Ort.* = 4.69, *SS* = 1.27) göre anlamlı varoluş ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(224) = -6.84$, $p = .000$. Koşulların ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaç ortalamaları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile ait olma, anlamlı varoluş, kontrol ve benlik değeri ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	N	Ort.	SS	p	Cohen-d
Ait Olma	Dışlanma	115	2.81	1.17	.000	.49
	Dışlanmama	111	4.79	1.10		
Benlik Değeri	Dışlanma	115	3.94	1.14	.009	.35
	Dışlanmama	111	4.32	1.01		
Kontrol	Dışlanma	115	3.09	1.25	.000	.96
	Dışlanmama	111	4.22	1.08		
Anlamlı Varoluş	Dışlanma	115	3.59	1.12	.000	.91
	Dışlanmama	111	4.69	1.27		

3.3.3 Sosyal Destek Manipülasyon Kontrolü

3.3.3.1 Duygular

Katılımcıların sosyal desteğin olduğu ve olmadığı koşullara göre yapılan manipülasyonlarının ardından duygu ölçümleri alınmıştır. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin duygular üzerine etkisini incelemek için veriler iki yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; psikolojik dışlanmanın sosyal destek sonrası öfke üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 222) = .82$, $p = .36$, $\eta_p^2 = .00$. Sosyal desteğin öfke üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 222) = 18.26$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .08$. Sosyal destek almayan katılımcılar (*Ort.* = 2.02), sosyal destek alan katılımcılara (*Ort.* = 1.07) göre daha fazla öfke bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin öfke üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 222) = .84$, $p = .35$, $\eta_p^2 = .00$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. Öfkenin psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Dışlanma	2.10 (.81)	58	1.07 (.25)	57	1.59 (.79)	115
Dışlanmama	1.95 (.95)	55	1.07 (.26)	56	1.50 (.81)	111
Toplam	2.03 (.88)	113	1.07 (.25)	113	1.55 (.80)	226

Psikolojik dışlanmanın sosyal destek sonrası sakinlik üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 222) = 1.92, p = .16, \eta_p^2 = .00$. Sosyal desteğin sakinlik üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 222) = 143.98, p = .00, \eta_p^2 = .39$. Sosyal destek alan katılımcılar ($Ort. = 8.54$), sosyal destek almayan katılımcılara ($Ort. = 4.98$) göre daha fazla sakinlik bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin sakinlik üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 222) = 1.68, p = .19, \eta_p^2 = .00$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5. Sakinliğin psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Dışlanma	4.59 (2.88)	58	8.53 (2.10)	57	6.54 (3.20)	115
Dışlanmama	5.38 (2.02)	55	8.55 (1.69)	56	6.98 (2.44)	111
Toplam	4.97 (2.52)	113	8.54 (1.90)	113	6.76 (2.85)	226

Psikolojik dışlanmanın sosyal destek sonrası hayal kırıklığı üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 222) = .03, p = .85, \eta_p^2 = .00$. Sosyal desteğin hayal kırıklığı üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 222) = 228.94, p = .00, \eta_p^2 = .50$. Sosyal destek almayan katılımcılar ($Ort. = 6.12$), sosyal destek alan katılımcılara ($Ort. = 1.30$) göre daha fazla hayal kırıklığı bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin hayal kırıklığı üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 222) = .02, p = .86, \eta_p^2 = .00$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6. Hayal kırıklığının psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Dışlanma	6.12 (3.02)	58	1.25 (.63)	57	3.70 (3.27)	115
Dışlanmama	6.13 (3.52)	55	1.36 (1.05)	56	3.72 (3.51)	111
Toplam	6.12 (3.26)	113	1.30 (.86)	113	3.71 (3.39)	226

Psikolojik dışlanmanın sosyal destek sonrası mutluluk üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 222) = .27, p = .60, \eta_p^2 = .00$. Sosyal desteğin mutluluk üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 222) = 1817.71, p = .00, \eta_p^2 = .89$. Sosyal destek almayan katılımcılar ($Ort. = 1.97$), sosyal destek alan katılımcılara ($Ort. = 9.59$) göre daha az mutluluk bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin mutluluk üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 222) = .91, p = .33, \eta_p^2 = .00$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7. Mutluluğun psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Dışlanma	1.84 (1.76)	58	9.63 (.67)	57	5.70 (4.13)	115
Dışlanmama	2.11 (1.58)	55	9.55 (1.06)	56	5.86 (3.97)	111
Toplam	1.97 (1.67)	113	9.59 (.88)	113	5.78 (4.04)	226

Psikolojik dışlanmanın sosyal destek sonrası sıklık üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 222) = .01, p = .60, \eta_p^2 = .00$. Sosyal desteğin sıklık üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 222) = 335.47, p = .00, \eta_p^2 = .60$. Sosyal destek almayan katılımcılar ($Ort. = 6.86$), sosyal destek alan katılımcılara ($Ort. = 1.34$) göre daha fazla sıklık bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin sıklık üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 222) = .35, p = .55, \eta_p^2 = .00$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.8’de verilmiştir.

Tablo 3.8. Sıklığın psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Dışlanma	6.76 (3.57)	58	1.42 (1.20)	57	4.11 (3.77)	115
Dışlanmama	6.96 (2.42)	55	1.27 (.44)	56	4.09 (3.34)	111
Toplam	6.86 (3.05)	113	1.35 (.91)	113	4.10 (3.56)	226

Psikolojik dışlanmanın sosyal destek sonrası endişe üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 222) = 1.28, p = .25, \eta_p^2 = .01$. Sosyal desteğin endişe üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 222) = 132.95, p = .00, \eta_p^2 = .37$. Sosyal destek almayan katılımcılar ($Ort. = 4.77$), sosyal destek alan katılımcılara ($Ort. = 1.42$) göre daha fazla endişe bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin endişe üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır

$F(1, 222) = 1.62, p = .20, \eta_p^2 = .01$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.9. Endişenin psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Dışlanma	4.76 (3.04)	58	1.77 (1.72)	57	3.28 (2.88)	115
Dışlanmama	4.80 (2.60)	55	1.07 (.26)	56	2.92 (2.62)	111
Toplam	4.78 (2.82)	113	1.42 (1.28)	113	3.10 (2.75)	226

Psikolojik dışlanmanın sosyal destek sonrası üzüntü üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 222) = .99, p = .31, \eta_p^2 = .00$. Sosyal desteğin üzüntü üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 222) = 354.98, p = .00, \eta_p^2 = .61$. Sosyal destek almayan katılımcılar ($Ort. = 6.98$), sosyal destek alan katılımcılara ($Ort. = 1.36$) göre daha fazla üzüntü bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin üzüntü üzerindeki etkileşim etkisine dair anlamlı bulguya rastlanmamıştır $F(1, 222) = .01, p = .91, \eta_p^2 = .00$. Koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.10’da verilmiştir.

Tablo 3.10. Üzüntünün psikolojik dışlanma ve sosyal destek koşullarına ilişkin ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Dışlanma	7.12 (3.21)	58	1.53 (1.15)	57	4.35 (3.70)	115
Dışlanmama	6.85 (2.87)	55	1.20 (.40)	56	4.00 (3.49)	111
Toplam	6.99 (3.04)	113	1.36 (.87)	113	4.18 (3.59)	226

3.3.3.2 Algılanan Sosyal Destek

Katılımcılar, sosyal destek manipülasyonlarının ardından Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin arkadaş sosyal desteği alt boyutunu doldurmuşlardır. Yapılan t-Test sonucunda sosyal desteğin olduğu ve olmadığı koşullara göre algılanan sosyal destek ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Sosyal desteğin olduğu koşulda yer alan katılımcıların ($Ort. = 6.04$), sosyal desteğin olmadığı koşulda yer alan katılımcılara ($Ort. = 3.44$) göre algıladıkları sosyal destekleri daha yüksektir $t(224) = 12.13, p = .000$. Algılanan sosyal desteğin değerleri Tablo 3.11’de gösterilmiştir.

Tablo 3.11. Sosyal destek deney ve kontrol koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile algılanan sosyal destek ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	N	Ort.	SS	p	Cohen-d
Algılanan sosyal destek	Sosyal destek var	113	6.04	1.23	.000	.40
	Sosyal destek yok	113	3.44	1.91		

3.3.4 Affetme ve İntikam Ölçümleri

Bu çalışmanın ikinci deneyinde psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin intikam ve affetme üzerindeki etkisi 2 X 2 faktöriyel desende iki yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Yapılan analizin bulgularına göre, psikolojik dışlanmanın intikam ve affetme üzerindeki temel etkileri anlamlı bulunmamıştır. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin intikam üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin affetme üzerindeki etkileşim etkisi ise anlamlıdır, $F(1, 224) = 6.80, p = .010, \eta_p^2 = .030$. Katılımcılar, dışlanmadıkları ve sosyal destekleri olmadığı koşulda ($Ort. = 73.27$) en yüksek affetme düzeyini göstermişlerdir. Dışlandıkları ve sosyal destekleri olmadığı koşulda ($Ort. = 57.24$) ise en düşük affetme düzeyini göstermişlerdir.

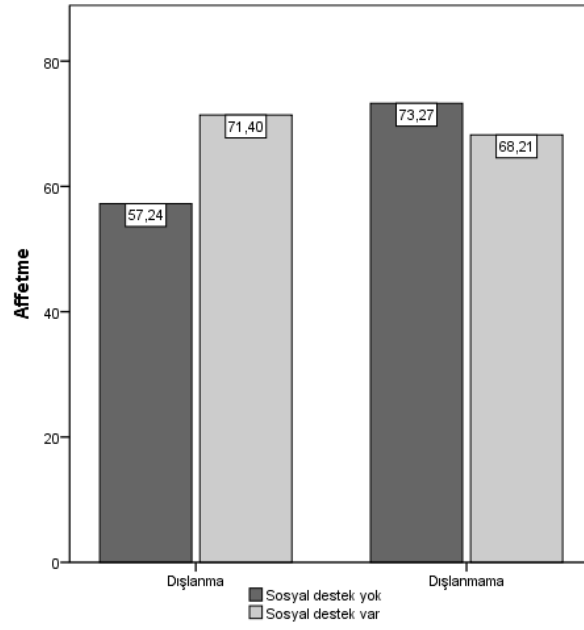
Affetme düzeyine ilişkin yapılan iki yönlü varyans analizinin sonuçları Tablo 3.12’de; koşullara göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.13’te; ortalama dağılımları Grafik 3.1’de; etkileşim etkisi grafiği ise Grafik 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.12. Affetme düzeyine ilişkin iki yönlü varyans analizi sonucu

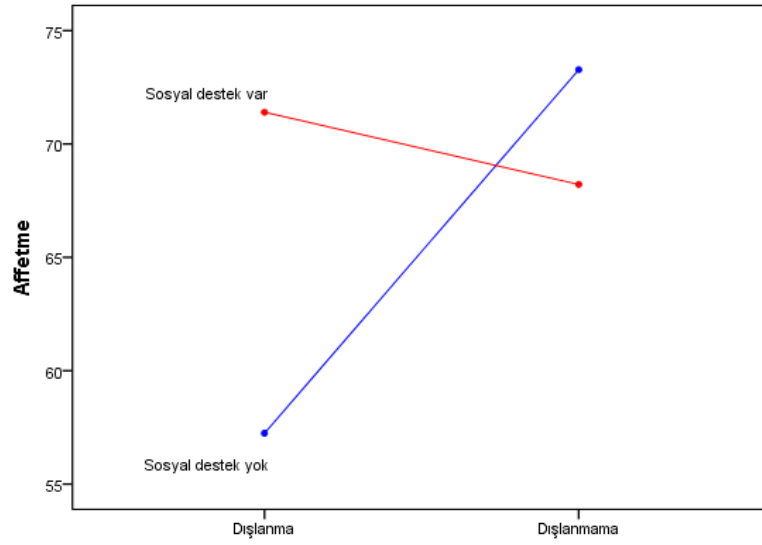
Değişkenler	sd	F	p	η^2
Psikolojik dışlanma	(1, 222)	3.04	.08	.01
Sosyal destek	(1, 222)	1.53	.22	.00
Psikolojik dışlanma x Sosyal destek	(1, 222)	6.81	.01	.03

Tablo 3.13. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Sosyal destek yok	N	Sosyal destek var	N	Toplam	N
Psikolojik dışlanma	57.24 (31.94)	58	71.40 (27.54)	57	64.26 (30.55)	115
Dışlanmama	73.27 (22.20)	55	68.21 (27.90)	56	70.72 (25.25)	111
Toplam	65.04 (28.66)	113	69.82 (27.64)	113	67.43 (28.20)	226



Grafik 3.1. Affetme düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama dağılımları



Grafik 3.2. Psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin affetme üzerindeki etkileşim etkisi

3.3.5 Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı elde edilerek ölçülmüştür.

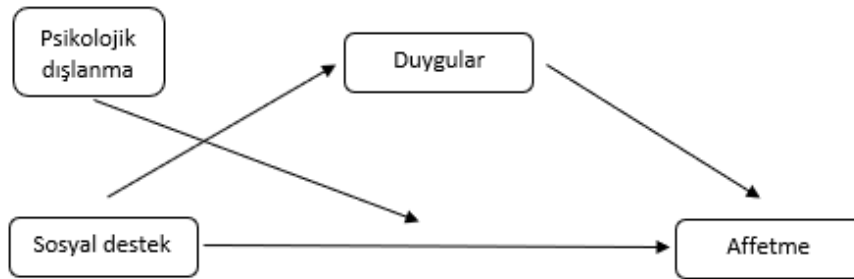
Tablo 3.14. Değişkenler Arası İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.İntikam	1										
2.Affetme	-.18**	1									
3.RD	-.07	.08	1								
4.BE	-.12	.01	-.20*	1							
5.Öfke	.09	-.01	.02	-.08	1						
6.Sakinlik	-.07	.01	.00	.08	-.58**	1					
7.Hayal kırıklığı	-.01	.00	.03	-.02	.54**	-.57**	1				
8.Mutlu	.11	.05	.02	-.03	-.55**	.67**	-.73**	1			
9.Sıkıntı	-.02	-.00	.02	-.01	.57**	-.53**	.87**	-.77**	1		
10.Endişe	-.01	-.01	.08	.01	.52**	-.47**	.77**	-.60**	.68**	1	
11.Üzüntü	-.02	-.03	-.03	-.01	.56**	-.61**	.90**	-.79**	.90**	.75**	1

** $p < .001$, RD: Reddedilme Duyarlılığı, BE: Bilişsel Esneklik

3.3.6 Duyguların Aracılık Rolü

İki yönlü varyans analizinin sonuçlarına göre psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin affetme üzerinde anlamlı bir etkileşimleri olduğu görülmüştü. Bu nedenle, sosyal desteğin affetme üzerindeki etkisinde duyguların aracı rolü test edilirken psikolojik dışlanma değişkeni, sosyal destek ile affetme arasında düzenleyici değişken olarak eklenmiştir (Şekil 3.1). Bu model doğrultusunda tüm duyguların aracılık rolü test edildiğinde, psikolojik dışlanma sonrası sosyal desteğin affetme üzerindeki etkisinde duyguların aracılığı anlamlı bulunmamıştır.

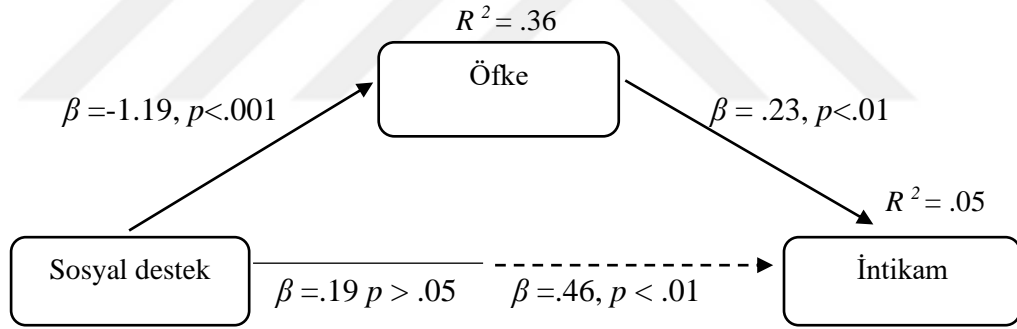


Şekil 3.1. Sosyal Desteğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanmanın Düzenleyici Duyguların Aracı Rolü (Durumsal Aracılık Modeli)

İki yönlü varyans analizinin sonuçlarına göre psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin intikam üzerinde anlamlı bir etkileşimleri olmadığı görülmüştü. Bu nedenle sosyal desteğin intikam üzerindeki etkisinde duyguların aracı rolü test edilirken psikolojik dışlanma değişkeni kovaryans olarak analize dahil edilmiştir.

Yapılan aracılık analizinin sonucuna göre, sosyal desteğin intikam üzerindeki etkisinde öfkenin anlamlı bir aracı rolü bulunmaktadır. Model bir

bütün olarak anlamlıdır ($R^2 = .36$, $F = 61.62$, $p = .00$). Sosyal desteğin öfke üzerindeki etkisi (a yolu) negatif yönde olup anlamlıdır ($\beta = -1.19$, $se = .09$, $t = -11.06$, $p = .00$, CI [-1.12,-.78]). Öfkenin intikam üzerindeki etkisi (b yolu) anlamlıdır ($\beta = .23$, $se = 1.97$, $t = 2.866$, $p = .00$, CI [1.77, 9.57]). Sosyal desteğin intikam üzerindeki etkisi (c' yolu) anlamlıdır ($\beta = .46$, $se = 3.17$, $t = 2.85$, $p = .01$, CI [2.80, 15.32]). Sosyal destek ve öfke, intikamdaki değişimin %5'ini açıklamaktadır ($R^2 = .05$, $F = 3.64$, $p = .01$). Öfkenin olmadığı bir modelde, sosyal desteğin intikam üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamsızdır ($\beta = .19$, $se = 2.59$, $t = 1.405$, $p = .16$, CI [-1.46, 8.76]). Sosyal desteğin öfke vasıtasıyla intikam üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, yani öfkenin sosyal destek ile intikam arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir ($\beta = -5.42$, CI [-9.40,-1.58]). Kısmi standardize etki büyüklüğü de güven aralıkları 0 (sıfır)'ı içermediğinden anlamlıdır ($\beta = -.28$, CI [-.47,-.08]). Sonuç olarak dolaylı etkinin anlamlı olduğu ve sosyal destek algılayan kişilerin öfke aracılığıyla intikam değerlerinin azaldığı görülmektedir (bkz. Şekil 3.2).



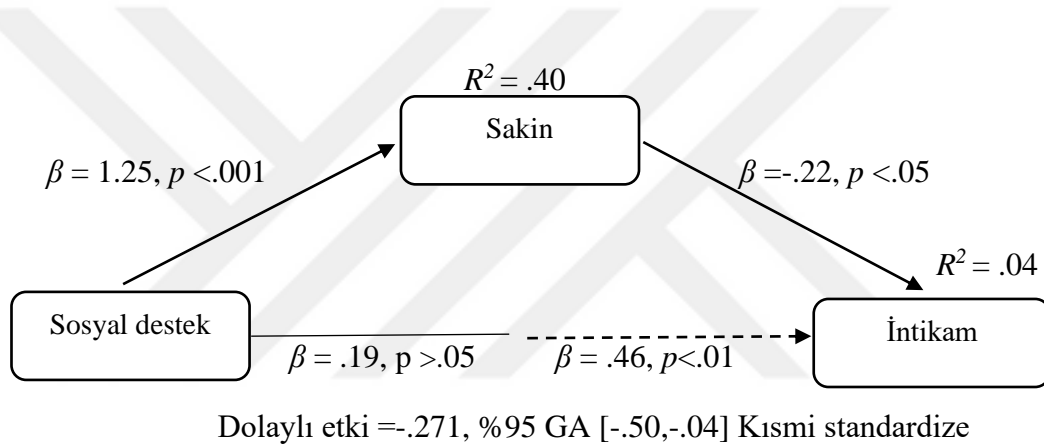
Dolaylı etki = -.277, %95 GA [-.47,-.08] Kısmi standardize

Not: Standardize edilmiş beta katsayıları raporlanmıştır.

Şekil 3.2. Sosyal Desteğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Öfkenin Aracı Rolü ($N = 226$)

Yapılan aracılık analizinin sonucuna göre, sosyal desteğin intikam üzerindeki etkisinde sakinliğin anlamlı bir aracı rolü bulunmaktadır. Model bir bütün olarak anlamlıdır, ($R^2 = .40$, $F = 73.18$, $p = .00$). Sosyal desteğin sakinlik üzerindeki etkisi (a yolu) pozitif yönde olup anlamlıdır ($\beta = 1.25$, $se = .30$, $t = 12.01$, $p = .00$, CI [2.97, 4.14]). Sakin olmanın intikam üzerindeki etkisi (b yolu) anlamlıdır ($\beta = -.22$, $se = .57$, $t = -2.57$, $p = .01$, CI [-2.62,-.34]). Sosyal desteğin

intikam üzerindeki etkisi (c' yolu) anlamlıdır ($\beta = .46$, $se = 3.28$, $t = 2.72$, $p = .01$, CI [2.46, 15.42]). Sosyal destek ve sakinlik, intikamdaki değişimin %4'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .04$, $F = 3.11$, $p = .03$). Aracı değişkenin olmadığı bir modelde, sosyal desteğin intikam üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamsızdır ($\beta = .19$, $se = 2.59$, $t = 1.40$, $p = .16$, CI [-1.46, 8.76]). Sosyal desteğin aracı değişken vasıtasıyla intikam üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla sakin olmanın sosyal destek ile intikam arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir ($\beta = -5.302$, CI [-9.91, -.84]). Kısmi standardize etki büyüklüğü de güven aralıkları 0 (sıfır)'ı içermediğinden anlamlıdır ($\beta = -.27$, CI [-.50, -.04]). Sonuç olarak dolaylı etkinin anlamlı olduğu ve sosyal destek algılayan kişilerin sakinlik aracılığıyla intikam değerlerinin azaldığı görülmektedir (bkz. Şekil 3.3).



Not: Standardize edilmiş beta katsayıları raporlanmıştır.

Şekil 3.3. Sosyal Desteğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Sakinliğin Aracı Rolü

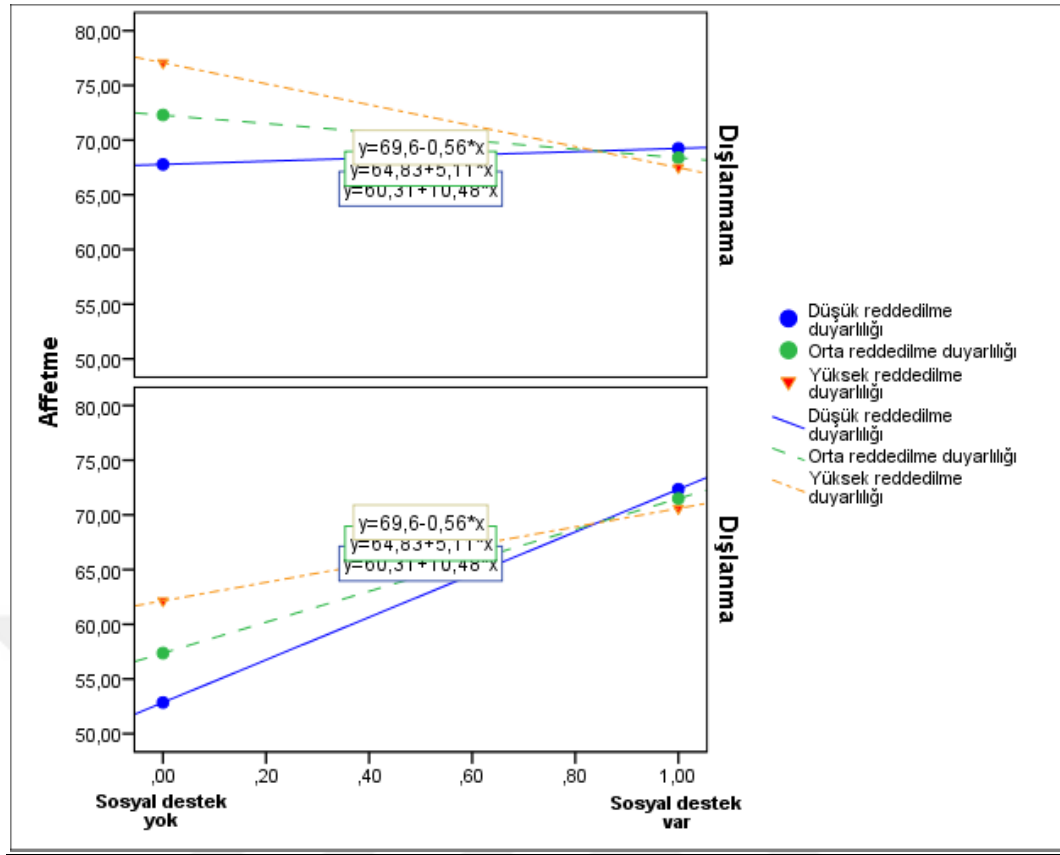
3.3.1 Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü

Reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esnekliğin, psikolojik dışlanma sonrası sosyal destek ile intikam ve affetme arasında düzenleyici bir rol oynayacağı hipotezini test etmek amacıyla Hayes (2021) tarafından geliştirilen Process Makro v4.0 kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır.

Psikolojik dışlanmanın bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik dışlanmanın affetme üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .02$, $F(3, 222) = 73.18$, $p = .12$). Psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkisinde reddedilme

duyarlılığının düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .01$, $F(3, 222) = 73.18$, $p = .40$). Bu bulgulara göre psikolojik dışlanma ile bağımlı değişkenler arasında reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü tek başına anlamlı bulunmamıştır.

Psikolojik dışlanma ve sosyal destek ile modele reddedilme duyarlılığı eklenerek affetme üzerindeki birlikte etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre model anlamlıdır ($R^2 = .07$, $F(5, 220) = 73.18$, $p = .01$). Psikolojik dışlanma, sosyal destek ve reddedilme duyarlılığının affetme üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmuştur ($R^2 - \text{chng} = .04$, $F(2, 220) = 4.72$, $p = .01$). Psikolojik olarak dışlananlarda sosyal destek grupları arasındaki fark reddedilme duyarlılığı ile düzenlenmektedir. Psikolojik dışlanma koşulları arasında fark, reddedilme duyarlılığı yüksek olanlarda anlamlı değildir ($b = 8.45$, $se = 6.10$, $t = 1.38$, $p = .16$, CI [-3.58, 20.48]). Psikolojik dışlanma koşulları arasında fark, reddedilme duyarlılığı orta ve düşük olanlarda anlamlıdır. Sırasıyla, ($b = 14.12$, $se = 5.14$, $t = 2.74$, $p = .01$, CI [3.98, 24.26]); ($b = 19.49$, $se = 6.13$, $t = 3.17$, $p = .00$, CI [7.40, 31.58]). Dışlanmış bireylerde reddedilme duyarlılığı yüksek (14.31) olanlarda sosyal destek grupları arasında affetme düzeyi bakımından bir farklılık ortaya çıkmamaktadır. Dışlanmış bireylerde reddedilme duyarlılığı orta (10.07) ve düşük (6.07) olanların ise sosyal destek alıp almadıklarına göre affetme düzeyi farklılık göstermektedir. Reddedilme duyarlılığı orta ve düşük olanların yüksek olanlara göre hem dışlanmış hem de sosyal destekleri olduğunda sosyal destekleri olmayanlara göre affetme tepkileri daha yüksektir (bkz. Grafik 3.3).



Grafik 3.3. Sosyal Desteğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanma ve Reddedilme Duyarlılığının Düzenleyici Rolü

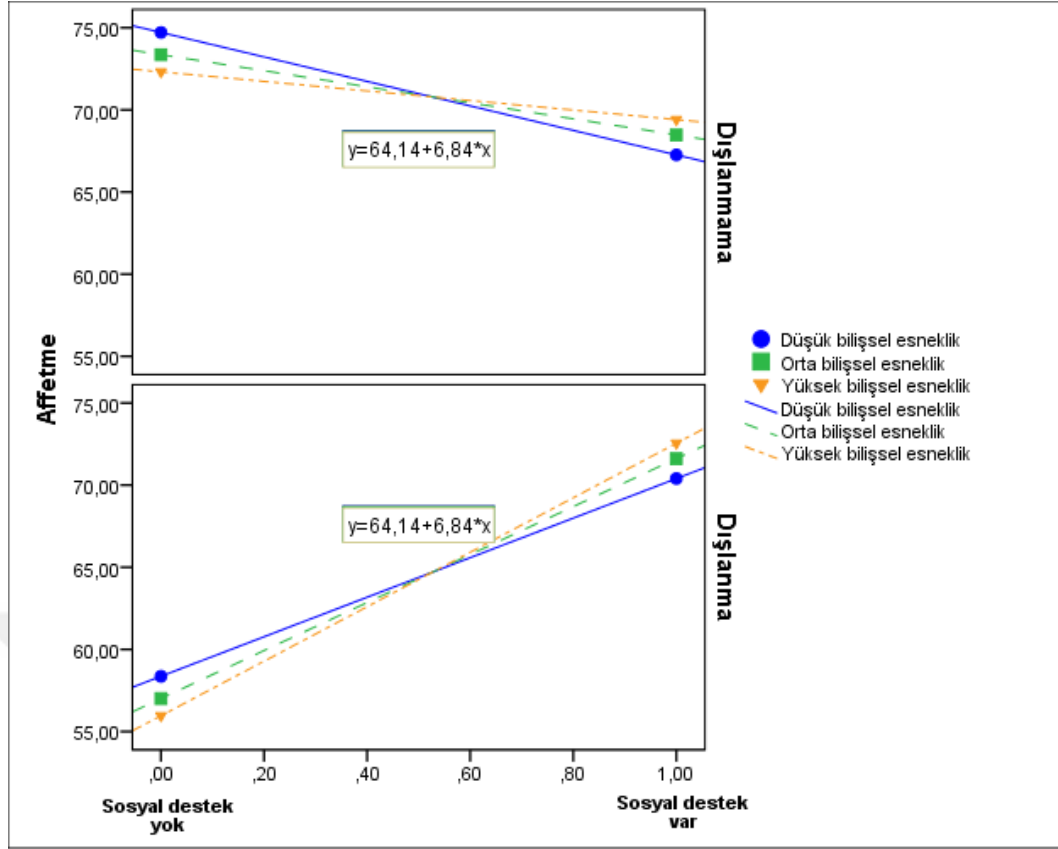
Psikolojik dışlanma ve sosyal destek ile modele reddedilme duyarlılığı eklenecek şekilde intikam üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre model anlamlı değildir ($R^2 = .02$, $F(5, 220) = 1.18$, $p = .31$).

Psikolojik dışlanma ile sosyal desteğin intikam üzerinde anlamlı bir etkileşim etkisi bulunmadığından psikolojik dışlanma kovaryans alınarak reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik dışlanma kovaryans olarak alındığında sosyal desteğin intikam üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .04$, $F(4, 221) = 2.34$, $p = .06$). Psikolojik dışlanma yerine sosyal destek kovaryans alındığında da anlamlı bir etki bulunmamıştır.

Psikolojik dışlanma ile bağımlı değişkenler arasında bilişsel esnekliğin rolü incelenmiştir. Psikolojik dışlanma ile affetme arasında bilişsel esnekliğin düzenleyici etkisi anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .01$, $F(3, 222) = 1.00$, $p = .39$). Psikolojik dışlanma ile intikam arasında bilişsel esnekliğin düzenleyici etkisi anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .02$, $F(3, 222) = 1.54$, $p = .20$). Bu bulgulara göre

psikolojik dışlanma ile bağımlı değişkenler arasında bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü tek başına anlamlı bulunmamıştır.

Psikolojik dışlanma ve sosyal destek ile modele bilişsel esneklik eklenerek affetme üzerindeki birlikte etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre model anlamlıdır, $R^2 = .05$, $F(5, 220) = 2.34$, $p = .04$. Psikolojik dışlanma, sosyal destek ve bilişsel esnekliğin affetme üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmuştur ($R^2 - \text{chnge} = .03$, $F(2, 220) = 3.51$, $p = .03$). Psikolojik olarak dışlananlarda sosyal destek grupları arasındaki fark bilişsel esneklik ile düzenlenmektedir. Psikolojik dışlanma koşulları arasında fark, bilişsel esnekliği orta (5.44) ve yüksek (6.55) olanlarda anlamlıdır. Sırasıyla, ($b = 14.60$, $se = 5.24$, $t = 2.78$, $p = .01$, CI [4.27, 24.94]); ($b = 16.58$, $se = 6.79$, $t = 2.44$, $p = .01$, CI [3.19, 29.97]). Psikolojik dışlanma koşulları arasında fark, bilişsel esnekliği düşük (4.00) olanlarda ise anlamlı değildir ($b = 12.03$, $se = 6.45$, $t = 1.86$, $p = .06$, CI [-.68, 24.76]). Dışlanmış ve bilişsel esnekliği düşük (4.00) olanlarda sosyal destek grupları arasında affetme düzeyi bakımından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Dışlanmış ve bilişsel esnekliği orta ve yüksek olanlarda sosyal destek grupları arasında affetme düzeyi bakımından anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bilişsel esnekliği orta (5.44) ve yüksek (6.55) düzeyde olanların dışlanmış ve sosyal destekleri olduğunda, dışlanmış ve sosyal destekleri olmayanlara göre affetme seviyeleri yükselmektedir (bkz. Grafik 3.4).



Grafik 3.4. Sosyal Desteğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanma ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü

Psikolojik dışlanma ile sosyal desteğin intikam üzerinde anlamlı bir etkileşim etkisi bulunmadığından modele psikolojik dışlanma kovaryans alınarak bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik dışlanma kovaryans alındığında sosyal desteğin intikam üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü anlamlı bulunmamıştır ($b = 3.49$, $se = 2.24$, $t = 1.55$, $p = .12$, $CI [-.92, 7.91]$). Sosyal destek kovaryans olarak alındığında da anlamlı bir etki bulunmamıştır.

3.4 Tartışma

İkinci çalışma, psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin intikam ve affetme tepkileri üzerindeki etkisini, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esnekliğin de bu etkideki düzenleyicilik rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda tahmin ve sonuç değişkenleri arasında duyguların aracılık etkisinin test edilmesi amaçlanmıştır. İkinci çalışmanın en önemli sonuçlarından biri yeni oluşturulan bir sosyal destek paradigmasının test edilmiş olmasıdır. Manipülasyon sonrası kontroller ile bu paradigmanın çalıştığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Mevcut çalışma psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin birlikte incelenmesi açısından da

önem taşımaktadır. Yapılan analizlerin sonucuna bakıldığında psikolojik dışlanma ve sosyal desteğin affetme üzerindeki etkileşiminin anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcılar, dışlanmadıkları ve sosyal destek almadıkları koşulda en yüksek affetme düzeyini göstermişlerdir. Kişiler dışlanmadıklarında ait olma ihtiyaçları da tehdit edilmediğinden bu ihtiyaçlarına yönelik bir arayışları ve beklentileri olmamaktadır. Bu sonucun kişilerin dışlandıktan sonra ait olma ihtiyaçlarının tehdit edilmesiyle yeni bağlantılar kurma ihtiyacına girdikleri çalışmaların (Maner, 2007 DeWall ve ark., 2010) sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Dışlandıkları ve sosyal destekleri olmadığı koşulda ise en düşük affetme düzeyini göstermişlerdir. Kişiler, sosyal destekleri olmadığı affetme üzerinde dışlanmanın etkisi belirginleşmektedir. Bu sonuç aynı zamanda dışlandıktan sonra bir kişinin bile dışlanmanın olumsuz etkilerinin azaldığı çalışmalarla tutarlı bir bulgudur (DeWall ve ark., 2010). Aynı zamanda Cohen'in (1998, 2004) de öne sürdüğü Tampon Etki Modeli ile tutarlı olarak sosyal desteğin dışlanma ve olumsuz etkileri arasında tampon etkisinin olduğunu gösteren çalışmalarla da tutarlıdır (Neves, 2018; Stallmann vd. 2023; Teng ve Chen, 2012). Fakat duyguların aracılığında bu etkiler test edildiğinde, duyguların aracı etkisi affetme ile değil intikam ile ilişkili olarak anlamlı bulunmuştur. Öfke duygusunun algılanan sosyal destek ile intikam arasında anlamlı bir aracı rol oynadığı görülmektedir. Kişilerin sosyal destek algıladıklarında sosyal destek algılamayanlara göre öfkelerinin de azalmasıyla birlikte intikam değerlerinin de azaldığı görülmektedir. Bu sonuç, öfkenin insanların ihlalleri değerlendirmeleri ile intikam alma eğilimleri arasında önemli bir aracı rol oynadığı (Fessler 2006) ve öfke, korku, üzüntü ve hayal kırıklığını eş zamanlı ölçen çalışmalarda öfkenin intikamın en iyi duygusal yordayıcısı olduğu (Roseman ve ark. 1994) bulgularıyla tutarlıdır. Burada psikolojik dışlanmanın yarattığı olumsuz duygulardan özellikle öfkenin kişiler sosyal destek aldıklarında azalmasıyla intikam düzeylerinde bir azalmaya neden olduğu söylenebilir. Bir diğer önemli sonucun kişilerin sosyal destek aldıklarında sakinliklerinin artmasıyla intikam düzeylerinin de azalması sonucudur. Bu sonuç sakinliğin sosyal destek ile ilişkili olarak bulunduğu çalışmalar (Heinrichs ve ark., 2003; Xi ve ark., 2023) ile tutarlı bir sonuçtur. Sakinlik duygusunun sosyal destek ile intikam arasında aracılığının anlamlı çıkması, kişilerin öfkeleri azaldıkça daha çok nötr bir duygu olan sakinliğe yaklaştıkları anlamına gelebilir. Tüm duyguların birlikte aracı model oluşturularak

incelenmesi duyguların birbirleri ile olan ilişkisi açısından yorum yapılmasını kolaylaştırabilecektir.

Psikolojik dışlanma, sosyal destek ve reddedilme duyarlılığının birlikte ele alındığı modelde dışlanan kişilerin sosyal destekleri olduğunda orta ve düşük reddedilme duyarlılığı olanların yüksek olanlara göre daha fazla affetme gösterdikleri bulunmuştur. Reddedilme duyarlılığı yükseldikçe affetmedeki bu anlamlı artışın ortadan kalktığı görülmektedir. Sosyal destek dışlanmanın olumsuz etkilerini tamponlarken kişilerin reddedilme duyarlılığının düşük ve orta seviyede olması bu etkiye katkı sağlarken, yüksek olduğunda sosyal desteğin tamponlayıcı etkisi ortadan kalkmaktadır. Bu sonuç aynı zamanda yüksek reddedilme duyarlılığının affetmeye olan bu olumsuz etkisi nedeniyle, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin antisosyal davranışlarının arttığı çalışmalarla da tutarlı bir sonuçtur (Ayduk ve ark., 1999, 2008; Downey ve Feldman, 1996; Downey ve ark., 2000).

Psikolojik dışlanma, sosyal destek ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı modelde, sosyal destek grupları arasındaki fark kişiler dışlandıkça ve aynı zamanda orta ve yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduklarında affetme açısından anlamlı hale gelmektedir. Bilişsel esnekliği düşük olanlarda sosyal destek grupları arasında affetme açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Dışlanan kişilerde bilişsel esnekliği orta ve yüksek olanların düşük olanlara göre daha fazla affetme gösterdikleri bulunmuştur. Sosyal destek dışlanmanın olumsuz etkilerini tamponlayıp kişilerin bilişsel esnekliğinin orta ve yüksek seviyede olması bu etkiye katkı sağlarken, düşük olduğunda ise sosyal desteğin tamponlayıcı etkisi ortadan kalkmaktadır. Bu sonuç aynı zamanda bilişsel esnekliğin affetmeye olan bu olumlu etkisi nedeniyle, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin affetme eğiliminin arttığı çalışmalarla da tutarlı bir sonuçtur (Katovsich, 2007; Küçüker, 2016; Thompson ve Snyder, 2003).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. DENEY 3

4.1 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Psikolojik dışlanma ve özerkliğin birlikte ele alındığı çalışmalar mevcuttur. Legate ve ark., (2015, 2021) yaptıkları çalışmalarda, dışlanan kişilerin davranışlarından ziyade, dışlayıcıların dışlama sonucu davranışlarına odaklanmıştır. Dışlayıcılar artık baskı altında olmadıklarında, dışlayan kişinin kendi özerklik ve ilişkililik tatminini azaltmasından kaynaklı, yanlışları düzeltmeye yönelik yani daha kapsayıcı ve prososyal davranışlara yöneldikleri görülmüştür. Özerklik desteğinin prososyal faaliyetlere katılımı ilişkisine bakılan bir çalışmada (Gagne, 2003), işini özerk yapması için desteklenen kişilerin daha fazla gönüllü faaliyetlere katılım göstermesi ile pozitif yönde ilişkili olarak bulunmuştur. İhtiyaç tatmininin ise bu ilişkide aracı olduğu bulunmuştur.

Özerkliğe bağlı duygularla ilişkili çalışmalar incelendiğinde, daha çok eğitim ortamında özerkliğin desteklenmesi ile ilgili çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bir çalışma, özerklik ve olumlu duygulanımın öz-yeterlik aracılığıyla akademik performansı artırdığını göstermektedir (Granado ve ark., 2017). Özerkliği engelleyen aktivitelerde yer almanın ruh hali üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür (Reis ve ark., 2000; Weinstein ve Mermelstein, 2007). Yapılan bir diğer çalışma, özerkliği destekleyici etkileşimler kuran ergenlerin o esnada ve sonrasında olumlu duygulanım yaşadıklarını göstermiştir (van der Kaap-Deeder ve ark., 2023).

Psikolojik dışlanma ve özerkliğin birlikte intikam ya da affetme tepkilerine nasıl bir etkide bulunduğu ile ilgili çalışma bulunmamaktadır. İkinci deneyde, psikolojik dışlanma sonucunda kişilerin sosyal destekleri de olmadığı en az düzeyde affetme gösterdikleri bulunmuştur. Aynı zamanda sosyal destek algılayanların olumsuz duygularının azalmasıyla birlikte intikam düzeyinin de azaldığı bulunmuştur. Bu deneyde ise amaç, dışlandığı ortamdan uzaklaşma şansı verildiğinde dışlanmayı gerçekleştiren gruptan birine affetme gibi olumlu ya da intikam gibi olumsuz bir davranışa yönelip yönelmeyeceğini araştırmaktır.

Aşağıda psikolojik dışlanma, özerklik ve affetme-intikam değişkenleri için hipotezler belirtilmiştir:

H1: Psikolojik dışlanma ve özerklik etkileşime girerek intikam üzerinde etki gösterecektir. Kişilerin dışlanma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçları tehdit edilecektir (Williams ve Zadro, 2005). Öz belirleme kuramında belirtildiği üzere, kişilerin yeterli ve ilişkisellik ihtiyaçları ancak kişiler kendilerini özerk olarak algıladıklarında tam anlamıyla karşılanmış olacaktır (Deci ve Ryan, 2017).

H1a: Kişiler, dışlandıklarında ve dışlandıkları ortamdan ayrılma seçenekleri olmadığında, dışlandıkları gruba tekrar geri dönmek zorunda olacakları için intikama yönelebileceklerdir. Goodacre ve Zadro (2011), dışlanmış katılımcıların kendilerini dışlanma kaynaklarından daha fazla uzaklaştırmayı isteme, intikam ve misilleme davranışlarını desteklemeye yol açtığını göstermişlerdir. Aynı zamanda intikam, hedeflerin 'pasif kurban' rollerinden kurtularak (bkz. Frijda, 2007) ve onlara durum ve diğerleri üzerinde kontrol sağlayan davranışlara katılarak kontrol duygularını yeniden kazanmalarına olanak tanıyabilir (Zadro, 2011). İntikam kaybedilen veya tehdit edilen birincil ihtiyaçlarını yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir.

H2: Psikolojik dışlanma ve özerklik etkileşime girerek affetme üzerinde etki gösterecektir.

H2a: Kişiler, dışlandıklarında ve dışlandıkları ortamdan ayrılma seçenekleri olduğunda özerk oldukları için daha bütünleşmiş hissedebilir ve affetmeye yönelebilirler.

H3: Psikolojik dışlanma sonrası özerklik ile intikam arasında duygular aracı rol oynayacaktır.

H3a: Psikolojik dışlanma sonrası özerklik ile intikam arasında olumsuz duygular aracı rol oynayacaktır. Sosyal acı kuramında (MacDonald ve Leary, 2005) bahsedildiği üzere birey dışlanma karşısında anlık tepkiler olarak ihtiyaçlarının tehdit edilmesinin yanında fiziksel acıya benzer duyumsadığı acı, öfke, üzüntü gibi olumsuz duyguları yaşayabilir. Aynı zamanda kişinin dışlandığı ortamdan uzaklaşma şansı olmadığı durumda olumsuz duygular hissedebilir ve bu duygular olumsuz bir tepki olan intikama yönelmesine neden olabilir. Bireyler kendilerinin veya iç grup üyelerinin haksız yere zarar gördüğünü algıladıklarında öfke, üzüntü ve aşağılanma gibi bir dizi olumsuz duygu yaşarlar (Bies ve Tripp, 1996; David ve Choi, 2009; Frijda, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2005; Williamson ve Gonzalez, 2007). Bu duygulardan öfke en güçlü şekilde intikam dürtüsüyle ilişkilidir (Barber ve ark., 2005; Bies ve ark., 1997; Buss, 1961;

Stenstrom ve ark., 2008). Çeşitli duygularla (korku, üzüntü ve öfke dahil) ilişkili eğilimleri araştıran bir çalışmada Roseman ve ark., (1994), katılımcıların özellikle onları öfkeliendiren bir deneyimi hatırladıklarında birisini incitmek ve ona karşılık vermek istediklerini bildirme olasılıklarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda korku, üzüntü ve hüsrana da önemli duygusal belirleyiciler olduğu görülmektedir (Roseman ve ark., 1994). Utanç ve aşağılanma deneyimleri de şiddet ve intikam eğilimlerini ortaya çıkarabilmektedir (Brown, 1970; Aktaran: Jackson ve ark., 2019).

H3b: Kişinin dışlandığı ortamdaki uzaklaşma şansı olduğu durumda olumsuz duygularının yerini olumlu duygular alabilir ve affetmeye yönelebilirler. Kişilerin özerk olduklarında olumlu duygular yaşadıkları ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

H4: Psikolojik dışlanma sonrası özerklik ile affetme arasındaki ilişkiyi bilişsel esnekliğin düzenlemesi beklenmektedir.

H5: Psikolojik dışlanma sonrası özerklik ile intikam arasındaki ilişkiyi reddedilme duyarlılığının düzenlemesi beklenmektedir.

4.2 Yöntem

4.2.1 Örneklem

Üsküdar Üniversitesi çeşitli bölümlerinden (Psikoloji, Felsefe, Uluslararası İlişkiler, Sosyal Hizmet, Ebelik, Odyoloji) 268 üniversite öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar 2 (Psikolojik dışlanma: dışlanma ve dışlanmama) X 2 (Özerklik: özerkliğin olduğu – özerkliğin olmadığı) faktöriyel desen koşullarına seçkisiz atanmışlardır (bkz. Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Araştırma deseni ve örneklem sayısı

	Özerk değil	Özerk
Dışlanma	$n = 74$	$n = 77$
Dışlanmama	$n = 60$	$n = 57$

4.2.2 Veri Toplama Araçları

Demografik bilgi formu, psikolojik dışlanma öyküsü, ihtiyaç tehdidi ölçeği, duygulara ilişkin ölçümler, intikam-affetme ölçümleri ve reddedilme duyarlılığı ile bilişsel esneklik ölçekleri ilk ve ikinci deneydeki gibi olup, diğer çalışmalardan farklı olarak özerkliğin koşula uygun biçimde verildiği bir bölüm eklenmiştir. Ayrıca ilk iki deneyden farklı olarak bu deney, Google formlar ile

oluşturulmuştur. Bunun nedeni ilk deneydeki gibi süre ekleme gibi bir duruma ihtiyaç duyulmaması, aynı zamanda uygulamanın ve ulaştırılan linkin telefonda da açılabilmesi ve bu sayede katılımcı kaybı yaşanmasının önlenmesidir.

4.2.2.1 Özerklik Öyküsü

Özerkliğin olduğu öykü: "Başladığımız ve ilk dersine gittiğiniz kursta başka seçenekler olabileceğini düşünerek kurs merkezini aradınız. Yetkili, mevcut kursa bağlı başka sınıflar olduğunu ve diğer bir sınıfa geçebileceğinizi söyledi."

Özerkliğin olmadığı öykü: "Başladığımız ve ilk dersine gittiğiniz kursta başka seçenekler olabileceğini düşünerek kurs merkezini aradınız. Yetkili, mevcut kursa bağlı başka bir sınıf olmadığını ve diğer bir sınıfa geçemeyeceğinizi söyledi."

4.2.2.2 İhtiyaç Doyumu Ölçeği

İhtiyaç doyumu ölçeği Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bacanlı ve Cihangir Çankaya (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçek özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin, 7 maddelik özerklik alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı özerklik için .71'dir (bkz. Ek 10).

4.2.3 İşlem

Çevrimiçi program olan Google Formlar ile hazırlanan deney ve anket paketinin linki ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışmanın her aşaması farklı bir sayfada katılımcılara sunulmuş olup, öncelikle çalışmanın içeriği ve amacı hakkında bilgilendirmenin yapıldığı ve aynı zamanda onamlarının alındığı formu okumuşlardır. Araştırmaya başlayan katılımcıların koşulları kabul ettiklerinin varsayıldığı belirtilmiştir. Bu aşamadan sonra katılımcılardan cinsiyet ve yaş bilgilerini doldurmaları ve o anki duygu durumlarını işaretlemeleri istenmiştir. Daha sonra manipülasyon aşamasına geçilmiştir. İlk olarak, yazılı bir yönerge ile katılımcıların dışlanma ve dışlanmama koşullarına uygun olarak penguenlerin olduğu görseli dikkatli bir şekilde incelemeleri istenmiştir. Görseli inceledikten sonra diğer bir sayfaya geçerek psikolojik dışlanma paradigmasını okurken bu durumu gözlerinde canlandırma yönergesini almışlardır. Paradigmayı okuduktan sonra bir diğer sayfaya geçip okudukları durum ile ilgili nasıl hissettiklerini ölçen maddeleri işaretlemişlerdir. Bir sonraki sayfada, temel psikolojik ihtiyaçlarının ne kadar tehdit edildiğinin ölçülmesi amacıyla İhtiyaç Tehdidi Ölçeği'ni

doldurmuşlardır. Bir sonraki sayfada katılımcılar, özerkliğin olduğu ya da olmadığı öyküleri okuyup kendilerini o durumun içinde düşünmeleri istenmiştir. Böyle bir durumda nasıl hissettiklerini duygular ölçeği üzerinden puanlamışlardır. Ardından manipülasyon kontrolü için İhtiyaç Doyumu Ölçeği' nin özerklik alt boyutundaki maddeleri yanıtlamışlardır. Daha sonra intikam ve affetme ölçümleri alınmış ve son olarak da Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esneklik ölçeklerini doldurmaları istenip teşekkür edilerek çalışma sonlandırılmıştır.

4.2.4 Analizler

Analizler SPSS 24 bilgisayar programı ile yapılmıştır. Psikolojik dışlanma grupları: 1 = dışlanma, 0 = dışlanmama olarak, özerklik grupları: 1 = özerk, 0 = özerk değil olarak kodlanmıştır. Karşılaştırmalar için t- Test, temel ve ortak etkiler için ANOVA analizi yapılmıştır. Aracılık ve düzenleyicilik analizleri Hayes'in Process Macro v.4.00 eklentisi ile gerçekleştirilmiştir.

4.3 Bulgular

4.3.1 Katılımcı Bilgileri ve Duygudurum Ölçümü

Çalışmaya 268 kişi katılmıştır. Katılımcılar en düşük 18, en yüksek 34 yaşındadır. Ortalama yaşın 21.75 olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında ise 242'sinin (%90.3) kadın, 26'sının (%9.7) erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların manipülasyon öncesi anlık duygu durumlarına bakıldığında, 13 kişinin kendini "mükemmel", 81 kişinin durumunu "iyi", 138 kişinin "orta", 24'ünün kötü, sadece 12'sinin "çok kötü" olarak belirttikleri görülmektedir. Katılımcıların anlık duygu durumlarının nötr seviyede (*Ort.* = 3.22, *SS* = .84) olduğu ve değerlerin normal dağıldığı görülmektedir.

Katılımcıların baştaki duygu durumlarının manipülasyonlar sonrası duygular ile affetme ve intikam ile ilişkilerine, veriler normal dağıldığından pearson korelasyon yöntemi ile bakılmıştır. Katılımcıların anlık duygu durum değerlerinin manipülasyon sonrası duygular ve affetme/intikam değerleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

4.3.2 Psikolojik Dışlanma Manipülasyon Kontrolü

4.3.2.1 Duygular

Katılımcıların psikolojik dışlanma ve dışlanmama manipülasyonlarının ardından duygu ölçümleri alınmıştır. Bu verilerin normallik dağılımı çarpıklık ve sivrilik değerlerine bakılarak test edilmiştir. Tüm değerlerin 2.00'den küçük

olmasından dolayı parametrik test olan Bağımsız Gruplar t-Testi analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 5.64, *SS* = 2.57), öfke skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların (*Ort.* = .85, *SS* = 1.75) öfke skorlarından daha yüksektir, $t(266) = 18.05, p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 7.56, *SS* = 2.60), hayal kırıklığı skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların (*Ort.* = 1.14, *SS* = 2.14) hayal kırıklığı skorlarından daha yüksektir, $t(266) = 22.11, p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 8.33, *SS* = 2.15) dışlanmış hissetme skorları, dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 1.67, *SS* = 2.68) dışlanmış hissetme skorlarından daha yüksektir, $t(266) = 21.91, p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 7.73, *SS* = 2.23), sıklık skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların (*Ort.* = 1.62, *SS* = 2.13) sıklık skorlarından daha yüksektir, $t(266) = 22.61, p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 5.13, *SS* = 2.97), endişe skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların (*Ort.* = 1.94, *SS* = 2.81) endişe skorlarından daha yüksektir, $t(266) = 8.42, p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların (*Ort.* = 7.51, *SS* = 2.54), üzüntü skorları, dışlanmama koşulunda yer alanların (*Ort.* = 1.24, *SS* = 2.28) üzüntü skorlarından daha yüksektir, $t(266) = 21.22, p = .000$. Diğer yandan dışlanmama koşulunda yer alanların sakinlik skorları (*Ort.* = 6.15, *SS* = 2.88), dışlanma koşulunda yer alanların sakinlik skorlarından (*Ort.* = 2.99, *SS* = 2.52) daha yüksektir $t(266) = -9.39, p = .000$. Son olarak dışlanmama koşulunda yer alanların mutluluk skorlarının (*Ort.* = 5.89, *SS* = 2.84), dışlanma koşulunda yer alanların mutluluk skorlarından (*Ort.* = .66, *SS* = 1.30) daha yüksek olduğu bulunmuştur $t(266) = -18.47, p = .000$. Duygu ortalama, standart sapma, anlamlılık ve etki büyüklükleri Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki büyüklüğü ile duygu ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	N	Ort.	SS	p	Cohen-d
Öfkeli	Dışlanma	151	5.64	2.57	.000	2.18
	Dışlanmama	117	.85	1.75		
Sakin	Dışlanma	151	2.99	2.52	.000	1.17
	Dışlanmama	117	6.15	2.88		
Hayal kırıklığı	Dışlanma	151	7.56	2.60	.000	2.70
	Dışlanmama	117	1.14	2.14		
Dışlanmış	Dışlanma	151	8.33	2.15	.000	2.74
	Dışlanmama	117	1.67	2.68		
Mutlu	Dışlanma	151	.66	1.30	.000	2.37
	Dışlanmama	117	5.89	2.84		
Canı sıkkın	Dışlanma	151	7.73	2.23	.000	2.80
	Dışlanmama	117	1.62	2.13		
Endişeli	Dışlanma	151	5.13	2.97	.000	1.10
	Dışlanmama	117	1.94	2.81		
Üzgün	Dışlanma	151	7.51	2.54	.000	2.60
	Dışlanmama	117	1.24	2.28		

4.3.2.2 Psikolojik İhtiyaçların Tehdidi

Katılımcılar, manipülasyon aşamasından sonra İhtiyaç Tehdidi Ölçeğini doldurmuşlardır. Ulaşılan bulgulara göre, dışlanma ve dışlanmama koşulunda yer alan katılımcıların ait olma, benlik değeri, kontrol algısı ve anlamlı varoluş değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbirinden farklılaştığı bulunmuştur. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 1.71$, $SS = .64$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.72$, $SS = .70$) göre ait olma ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(266) = -23.25$, $p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.33$, $SS = .83$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.60$, $SS = .59$) göre benlik değeri ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(266) = -13.70$, $p = .000$. Dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 1.94$, $SS = .79$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.31$, $SS = .64$) göre kontrol ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(266) = -14.95$, $p = .000$. Son olarak, dışlanma koşulunda yer alanların ($Ort. = 2.33$, $SS = .84$), dışlanmama koşulunda yer alanlara ($Ort. = 3.87$, $SS = .61$) göre anlamlı varoluş ihtiyaçları daha fazla tehdit edilmektedir, $t(266) = -16.39$, $p = .000$. Koşulların ait olma, anlamlı varoluş, kontrol ve benlik değeri ortalamaları Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Psikolojik dışlanma ve dışlanmama koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile ait olma, anlamlı varoluş, kontrol ve benlik değeri ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	N	Ort.	SS	p	Cohen-d
Ait Olma	Dışlanma	151	1.71	.64	.000	2.99
	Dışlanmama	117	3.72	.70		
Benlik Değeri	Dışlanma	151	2.33	.83	.000	1.76
	Dışlanmama	117	3.60	.59		
Kontrol	Dışlanma	151	1.94	.79	.000	1.90
	Dışlanmama	117	3.31	.64		
Anlamlı Varoluş	Dışlanma	151	2.33	.84	.000	2.09
	Dışlanmama	117	3.87	.61		

4.3.3 Özerklik Manipülasyon Kontrolü

4.3.3.1 Özerklik

Katılımcılar, özerklik manipülasyonlarının ardından İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin özerklik alt boyutunu doldurmuşlardır. Özerkliğin olduğu veya olmadığı koşullara göre özerklik ihtiyacı tatmininin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Özerkliğin olduğu koşulda yer alan katılımcıların (*Ort.* = 5.44, *SS* = 1.01), özerkliğin olmadığı koşulda yer alan katılımcılara (*Ort.* = 3.78, *SS* = 1.22) göre özerklik tatminleri daha yüksektir $t(266) = 12.10, p = .000$. Özerklik tatmini ortalamaları 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Özerkliğin deney ve kontrol koşullarına göre anlamlılık, etki değeri ile özerklik tatmini ortalama ve standart sapma değerleri

	Koşul	N	Ort	SS	p	Cohen-d
Özerklik tatmini	Özerk	134	5.44	1.01	.000	1.48
	Özerk değil	134	3.78	1.22		

4.3.3.2 Duygular

Katılımcıların dışlanma ve özerkliğin birlikte verildiği metnin ardından duygu ölçümleri alınmıştır. Dışlanma ve özerkliğin duygular üzerindeki etkisini incelemek amacıyla, veriler iki yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Ulaşılan bulgulara göre; psikolojik dışlanmanın hayal kırıklığı üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 107.84, p = .00, \eta_p^2 = .29$. Psikolojik dışlanma koşulundaki katılımcılar (*Ort.* = 6.48), dışlanmama koşulundaki katılımcılara göre (*Ort.* = 3.00) daha fazla hayal kırıklığı yaşadıklarını bildirmişlerdir. Özerkliğin hayal kırıklığı üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 55.81, p = .00, \eta_p^2 = .17$. Yapılan t-Test sonucuna göre özerk olmayanlar (*Ort.* = 5.99) özerk olanlara göre

(*Ort.* = 3.48) daha fazla hayal kırıklığı yaşadıklarını bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin hayal kırıklığı üzerindeki etkileşim etkisine yönelik anlamlı bulgular elde edilmemiştir, $F(1, 264) = .22, p = .63, \eta_p^2 = .001$.

Tablo 4.5. Hayal kırıklığının psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Dışlanma	7.66 (4.33)	74	5.31 (2.90)	77	6.46 (3.03)	151
Dışlanmama	4.33 (2.76)	60	1.67 (2.45)	57	3.03 (2.93)	117
Toplam	6.17 (3.18)	134	3.76 (3.25)	134	4.97 (3.43)	268

Psikolojik dışlanmanın öfke üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 89.89, p = .00, \eta_p^2 = .25$. Psikolojik dışlanma koşulundaki katılımcılar (*Ort.* = 5.43), dışlanmama koşulundaki katılımcılara göre (*Ort.* = 2.26) daha fazla öfke yaşadıklarını bildirmişlerdir. Özerkliğin öfke üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 46.85, p = .00, \eta_p^2 = .15$. Özerk olmayanlar (*Ort.* = 4.99) özerk olanlara göre (*Ort.* = 2.70) daha fazla öfke yaşadıklarını bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin öfke üzerindeki etkileşim etkisine yönelik anlamlı bulgular elde edilmemiştir, $F(1, 264) = .12, p = .72, \eta_p^2 = .000$.

Tablo 4.6. Öfkenin psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Dışlanma	6.53 (2.63)	74	4.35 (2.88)	77	5.42 (2.96)	151
Dışlanmama	3.47 (3.32)	60	1.05 (1.71)	57	2.29 (2.91)	117
Toplam	5.16 (3.32)	134	2.95 (2.94)	134	4.05 (3.32)	268

Psikolojik dışlanmanın sakinlik üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 34.95, p = .00, \eta_p^2 = .11$. Psikolojik dışlanma koşulundaki katılımcılar (*Ort.* = 3.46), dışlanmama koşulundaki katılımcılara göre (*Ort.* = 5.56) daha az sakinlik yaşadıklarını bildirmişlerdir. Özerkliğin sakinlik üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 16.33, p = .00, \eta_p^2 = .05$. Özerk olmayanlar (*Ort.* = 3.80) özerk olanlara göre (*Ort.* = 5.23) daha az sakinlik yaşadıklarını bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin sakinlik üzerindeki etkileşim etkisine yönelik anlamlı bulgular elde edilmemiştir, $F(1, 264) = 3.16, p = .07, \eta_p^2 = .01$.

Tablo 4.7. Sakinliğin psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Dışlanma	3.07 (2.77)	74	3.87 (2.76)	77	3.48 (2.79)	151
Dışlanmama	4.53 (3.23)	60	6.60 (2.77)	57	5.54 (3.17)	117
Toplam	3.72 (5.03)	134	5.03 (3.07)	134	4.38 (3.12)	268

Psikolojik dışlanmanın sıklık üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 97.69$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .27$. Psikolojik dışlanma koşulundaki katılımcılar ($Ort. = 6.91$), dışlanmama koşulundaki katılımcılara göre ($Ort. = 3.66$) daha fazla sıklık yaşadıklarını bildirmişlerdir. Özerkliğin sıklık üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 61.50$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .18$. Özerk olmayanlar ($Ort. = 6.57$) özerk olanlara göre ($Ort. = 3.99$) daha fazla sıklık yaşadıklarını bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin sıklık üzerindeki etkileşim etkisine yönelik anlamlı bulgular elde edilmemiştir, $F(1, 264) = 3.30$, $p = .07$, $\eta_p^2 = .01$.

Tablo 4.8. Sıklığın psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Dışlanma	7.91 (2.20)	74	5.92 (2.83)	77	6.89 (2.72)	151
Dışlanmama	5.25 (3.06)	60	2.07 (2.54)	57	3.70 (3.23)	117
Toplam	6.72 (2.93)	134	4.28 (3.31)	134	5.50 (3.35)	268

Psikolojik dışlanmanın mutluluk üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 43.30$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .14$. Psikolojik dışlanma koşulundaki katılımcılar ($Ort. = 2.03$), dışlanmama koşulundaki katılımcılara göre ($Ort. = 4.09$) daha az mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Özerkliğin mutluluk üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 54.10$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .17$. Özerk olmayanlar ($Ort. = 1.91$) özerk olanlara göre ($Ort. = 4.21$) daha az mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin mutluluk üzerindeki etkileşim etkisine yönelik anlamlı bulgular elde edilmemiştir, $F(1, 264) = 1.02$, $p = .31$, $\eta_p^2 = .004$.

Tablo 4.9. Mutluluğun psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Dışlanma	1.04 (1.54)	74	3.03 (3.00)	77	2.05 (2.59)	151
Dışlanmama	2.78 (2.50)	60	5.40 (2.91)	57	4.06 (3.00)	117
Toplam	1.82 (2.20)	134	4.04 (3.18)	134	2.93 (2.94)	268

Psikolojik dışlanmanın üzgün olma üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 92.79, p = .00, \eta_p^2 = .26$. Psikolojik dışlanma koşulundaki katılımcılar ($Ort. = 6.44$), dışlanmama koşulundaki katılımcılara göre ($Ort. = 3.15$) daha fazla üzgün olduklarını bildirmişlerdir. Özerkliğin üzgün olma üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 57.86, p = .00, \eta_p^2 = .18$. Özerk olmayanlar ($Ort. = 6.09$) özerk olanlara göre ($Ort. = 3.50$) daha fazla üzgün olduklarını bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin üzgün olma üzerindeki etkileşim etkisine yönelik anlamlı bulgular elde edilmemiştir, $F(1, 264) = 3.00, p = .08, \eta_p^2 = .01$.

Tablo 4.10. Üzgün olmanın psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Dışlanma	7.45 (2.71)	74	5.44 (2.77)	77	6.42 (2.91)	151
Dışlanmama	4.75 (3.31)	60	1.56 (2.15)	57	3.20 (3.22)	117
Toplam	6.24 (3.27)	134	3.79 (3.17)	134	5.01 (3.44)	268

Psikolojik dışlanmanın endişe üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 50.16, p = .00, \eta_p^2 = .16$. Psikolojik dışlanma koşulundaki katılımcılar ($Ort. = 4.91$), dışlanmama koşulundaki katılımcılara göre ($Ort. = 2.43$) daha fazla endişe bildirmişlerdir. Özerkliğin endişe üzerindeki temel etkisi anlamlıdır, $F(1, 264) = 29.24, p = .00, \eta_p^2 = .10$. Özerk olmayanlar ($Ort. = 4.62$) özerk olanlara göre ($Ort. = 2.72$) daha fazla endişe bildirmişlerdir. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin endişe üzerindeki etkileşim etkisine yönelik anlamlı bulgular elde edilmemiştir, $F(1, 264) = .59, p = .44, \eta_p^2 = .002$.

Tablo 4.11. Endişenin psikolojik dışlanma ve özerklik koşullarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Dışlanma	5.73 (3.11)	74	4.10 (2.91)	77	4.90 (3.11)	151
Dışlanmama	3.52 (3.07)	60	1.35 (2.00)	57	2.46 (2.81)	117
Toplam	4.74 (3.27)	134	2.93 (2.90)	134	3.84 (3.21)	268

4.3.4 Affetme ve İntikam Ölçümleri

Bu çalışmanın üçüncü deneyinde psikolojik dışlanma ve özerkliğin intikam ve affetme üzerindeki etkisi 2 X 2 faktöriyel desende iki yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Yapılan analizin bulgularına göre, psikolojik dışlanmanın affetme üzerindeki temel etkisi ve özerkliğin affetme üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, sırasıyla $F(1, 264) = 1.80, p = .18, \eta_p^2 = .00$ ve

$F(1, 264) = .14$, $p = .70$, $\eta_p^2 = .00$. Bununla birlikte psikolojik dışlanma ve özerkliğin affetme üzerindeki etkileşimine dair anlamlı bir bulgu elde edilmemiştir, $F(1, 264) = .02$, $p = .88$, $\eta_p^2 = .00$.

Psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki temel etkisi ve özerkliğin intikam üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmamıştır, sırasıyla $F(1, 264) = 3.51$, $p = .062$, $\eta_p^2 = .01$ ve $F(1, 264) = 3.15$, $p = .077$, $\eta_p^2 = .01$. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin intikam üzerindeki etkileşim etkisi ise anlamlı bulunmuştur, $F(1, 264) = 4.55$, $p = .03$, $\eta_p^2 = .02$. Katılımcılar, dışlandıkları ve özerk olmadıkları koşulda ($Ort. = 40.81$) en yüksek intikam düzeyini göstermişlerdir. Dışlanmadıkları ve özerk olmadıkları koşulda ($Ort. = 49.17$) ise en düşük intikam düzeyini göstermişlerdir.

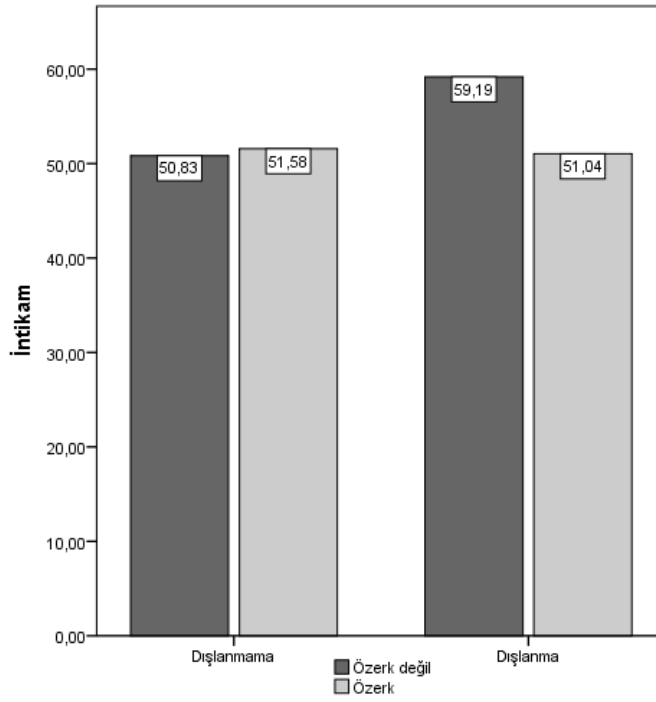
İntikam düzeyine ilişkin yapılan iki yönlü varyans analizinin sonuçları Tablo 4.12’de; koşullara göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.13’te; ortalama dağılımları Grafik 4.1’de; etkileşim etkisi grafiği ise Grafik 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. İntikam düzeyine ilişkin iki yönlü varyans analizi sonucu

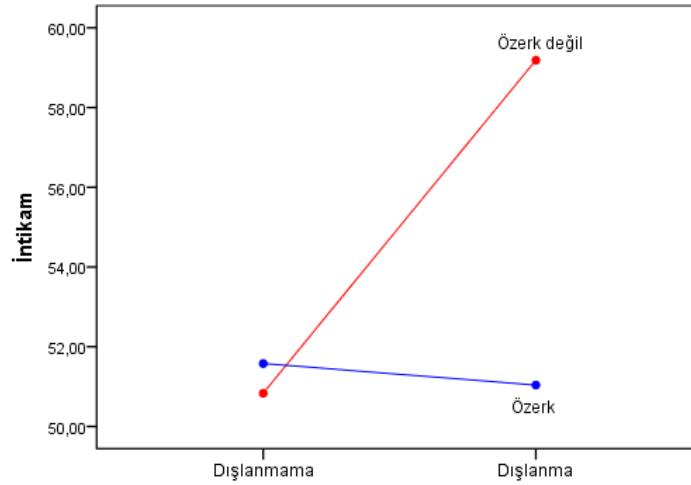
Değişkenler	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Psikolojik dışlanma	(1, 264)	3.51	.06	.01
Özerklik	(1, 264)	3.15	.07	.01
Psikolojik dışlanma x Özerklik	(1, 264)	4.55	.03	.02

Tablo 4.13. İntikam düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

	Özerk değil	N	Özerk	N	Toplam	N
Psikolojik dışlanma	59.19 (16.94)	74	51.04 (17.28)	77	55.03 (17.54)	151
Dışlanmama	50.83 (17.78)	60	51.58 (15.44)	57	51.20 (16.61)	117
Toplam	55.45 (17.75)	134	51.27 (16.47)	134	53.36 (17.22)	268



Grafik 4.1. İntikam düzeyi bakımından koşullara ilişkin ortalama dağılımları



Grafik 4.2. Psikolojik dışlanma ve özerkliğin intikam üzerindeki etkileşim etkisi

4.3.5 Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı elde edilerek ölçülmüştür.

Tablo 4.14. Değişkenler Arası İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.İntikam	1										
2.Affetme	-.36**	1									
3.RD	-.01	.08	1								
4.BE	-.12*	.01	-.08	1							
5.Öfke	.11	-.01	.01	-.07	1						
6.Sakinlik	-.13*	.01	-.11	.20**	-.65**	1					
7.Hayal kırıklığı	.18**	.00	.02	-.10	.75**	-.60**	1				
8.Mutlu	-.25*	.05	.01	.07	-.51**	.54**	-.56**	1			
9.Sıkıntı	-.08	-.00	.10	-.12	.69**	-.60**	.78**	-.58**	1		
10.Endişe	.00	-.01	.19	-.10	.63**	-.55**	.66**	-.41**	.67**	1	
11.Üzüntü	.05	-.03	.09	-.08	.73**	-.62**	.81**	-.57**	.85**	.72**	1

** $p < .001$, * $p < .05$, RD: Reddedilme Duyarlılığı, BE: Bilişsel Esneklik

4.3.6 Duyguların Aracı Rolü

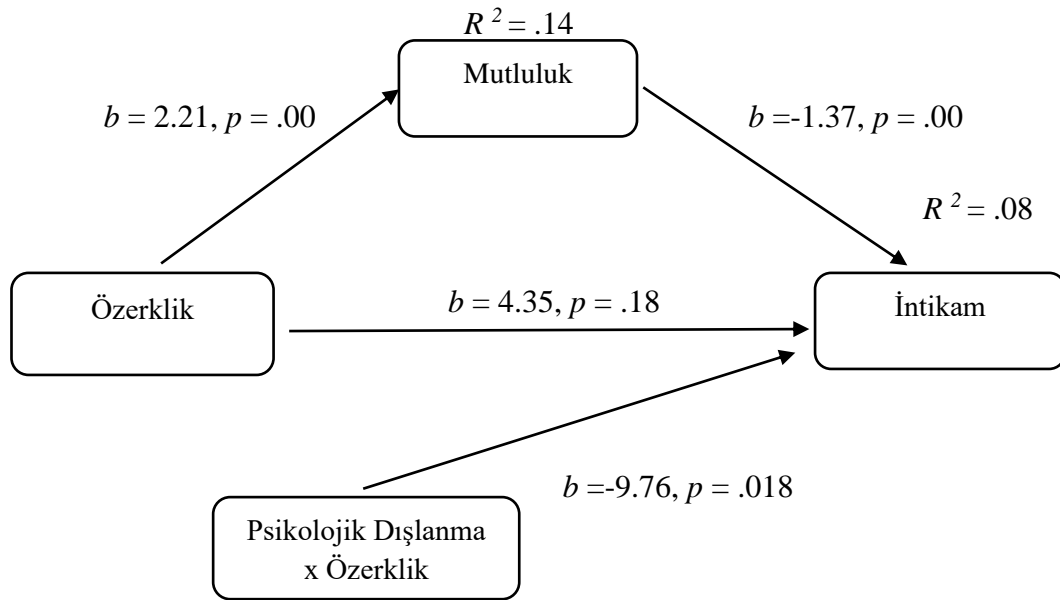
Duyguların, psikolojik dışlanma ve özerklik ile intikam veya affetme arasında aracı bir rol oynayacağı hipotezini test etmek için Hayes Process Makro v.4 (2021) ile aracılık analizi yapılmıştır.

İki yönlü varyans analizinin sonuçlarına göre psikolojik dışlanma ve özerkliğin affetme üzerinde anlamlı bir etkileşimleri olmadığı bulunmuştur. Bu nedenle özerkliğin affetme üzerindeki etkisinde duyguların aracı rolü test edilirken psikolojik dışlanma değişkeni kovaryans olarak analize dahil edilmiştir. Bu doğrultuda tüm duyguların aracılık rolü test edildiğinde, özerkliğin intikam üzerindeki etkisinde duyguların aracılığı anlamlı bulunmamıştır.

İki yönlü varyans analizinin sonuçlarına göre psikolojik dışlanma ve özerkliğin intikam üzerinde anlamlı bir etkileşimleri olduğu bulunmuştur. Bu nedenle özerkliğin intikam üzerindeki etkisinde duyguların aracı rolü test edilirken dışlanma ve özerkliğin intikam üzerindeki birlikte etkisi test edilmiştir. Bu doğrultuda tüm duyguların aracılık rolü test edildiğinde, özerkliğin yalnızca intikam üzerindeki etkisinde mutluluk duygularının aracılık etkileri anlamlı bulunmuştur (bkz. Şekil 4.1).

Yapılan aracılık analizinin sonucuna göre, sosyal destek ve psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkisinde mutluluğun anlamlı bir aracı rolü bulunmaktadır, ($R^2 = .14$, $F = 43.98$, $p = .00$). Model özetine göre, özerkliğin mutluluk üzerindeki etkisi (a yolu) anlamlıdır ($b = 2.21$, $se = .33$, $t = 6.63$, $p = .00$, CI [1.55, 2.87]). Özerkliğin intikam üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($b = 4.35$, $se = 3.25$, $t = 1.34$, $p = .18$, CI [-2.04, 10.74]). Mutluluğun intikam üzerindeki

etkisi anlamlıdır ($b = -1.37$, $se = .40$, $t = -3.42$, $p = .00$). Psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkisi anlamlıdır ($\beta = 5.95$, $t = 2.00$, $p = .05$, CI [.11, 11.80]). Özerklik ve psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = -9.76$, $t = -2.38$, $se = 4.10$, $p = .02$, CI [-17.83,-1.70]). Psikolojik dışlanma, özerklik ve mutluluk birlikte intikamdaki değişimin %8'ini açıklamaktadır ($R^2 = .08$, $F = 6.09$, $p = .000$). Fakat özerkliğin intikam üzerindeki etkisinde psikolojik dışlanma koşullarının anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Dışlanmış olmanın intikam üzerindeki koşullu etkisi anlamsızdır ($b = -5.42$, $t = -1.92$, $se = 2.81$, $p = .06$, CI [-10.97, .13]). Dışlanmamanın intikam üzerindeki koşullu etkisi anlamsızdır ($b = 4.35$, $t = 1.34$, $se = 3.24$, $p = .18$, CI [-10.74, 2.04]). Son olarak özerkliğin aracı değişken vasıtasıyla intikam üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, yani mutluluğun özerklik ile intikam arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir. ($b = -3.05$, %95 CI [-5.25, -1.17]). Kısmi standardize etki büyüklüğü de güven aralıkları 0 (sıfır)'ı içermediğinden anlamlıdır ($b = -.18$, %95 CI [-.30, -.07]). Sonuç olarak özerkliğin intikam üzerindeki etkisinde mutluluğun dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ve bu etkinin psikolojik dışlanma koşullarına göre düzenlenmediği görülmektedir.

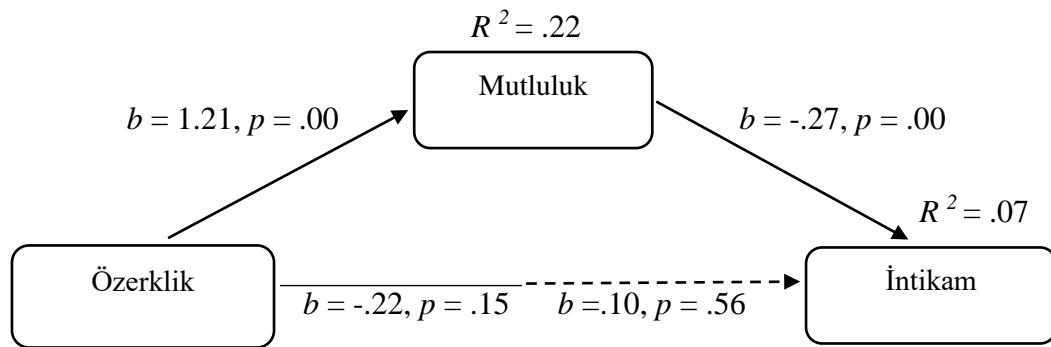


Dolaylı etki = .18, %95 GA [.07, .30] Kısmi standardize

Şekil 4.1. Psikolojik dışlanma ve Özerkliğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Mutluluğun Aracı Rolü

Aracılık etkisi incelenirken özerkliğin intikam üzerindeki etkisinde mutluluğun aracılık rolü psikolojik dışlanma koşulları açısından anlamlı bir değişim gözlenmediğinden, psikolojik dışlanma ve özerkliğin etkileşimi kovaryans alınarak aracılık test edilmiştir ve aracılığın anlamlılığının değişmediği görülmüştür (bkz. Şekil 4.2).

Yapılan aracılık analizinin sonucuna göre, özerklik ve psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkisinde mutluluğun anlamlı bir aracı rolü bulunmaktadır, ($R^2 = .22$, $F(2, 265) = 37.74$, $p = .00$). Yapılan analizin sonucunda özerkliğin mutluluk üzerindeki etkisi (a yolu) pozitif yönde olup anlamlıdır ($b = 1.21$, $se = .41$, $t = 8.67$, $p = .00$, CI [2.77, 4.39]). Mutluluğun intikam üzerindeki etkisi (b yolu) anlamlıdır ($b = -.27$, $se = .39$, $t = -3.98$, $p = .00$, CI [-2.34, -.79]). Özerkliğin intikam üzerindeki etkisi (c' yolu) anlamsızdır ($b = .10$, $se = 2.99$, $t = .58$, $p = .56$, CI [-4.14, 7.63]). Özerklik ve mutluluk, intikamdaki değişimin %7'sini açıklamaktadır ($R^2 = .07$, $F(3, 264) = 6.71$, $p = .00$). Aracı değişkenin olmadığı bir modelde, özerkliğin intikam üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamsızdır ($b = -.22$, $se = 2.71$, $t = -1.42$, $p = .15$, CI [-9.21, 1.47]). Özerkliğin aracı değişken vasıtasıyla intikam üzerindeki dolaylı etkisinin ise anlamlı olduğu, dolayısıyla mutlu olmanın özerklik ile intikam arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir ($b = -5.61$, %95 CI [-8.91, -2.78]). Kısmi standardize etki büyüklüğü de güven aralıkları 0 (sıfır)'ı içermediğinden anlamlıdır ($b = -.33$, %95 CI [-.51, -.17]). Etki büyüklüğü .25'e yakın olduğundan aracılık etkisinin yüksek olduğu söylenebilir. Sonuç olarak dolaylı etkinin pozitif yönde anlamlı olduğu ve kişilerin özerk olduklarında mutluluklarının da artmasıyla birlikte intikamın azaldığı söylenebilir.



Dolaylı etki = .33, %95 CI [.16, .51] Kısmi standardize

Not: Standardize edilmiş beta katsayıları raporlanmıştır.

Şekil 4.2. Özerkliğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Mutluluğun Aracı Rolü

4.3.7 Reddedilme Duyarlılığı ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü

Reddedilme duyarlılığının, psikolojik dışlanma sonrası özerklik ile intikam veya affetme arasında düzenleyici bir rol oynayacağı hipotezini test etmek amacıyla Hayes (2021) tarafından geliştirilen Process Makro v4.0 kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır.

Öncelikle psikolojik dışlanmanın bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü incelenmiştir. Psikolojik dışlanma ile affetme arasında reddedilme duyarlılığının düzenleyici etkisi anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .02$, $F(3, 264) = 1.48$, $p = .22$). Psikolojik dışlanma ile intikam arasında reddedilme duyarlılığının düzenleyici etkisi anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .01$, $F(3, 264) = 1.09$, $p = .35$). Bu bulgulara göre psikolojik dışlanma ile bağımlı değişkenler arasında reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü tek başına anlamlı bulunmamıştır.

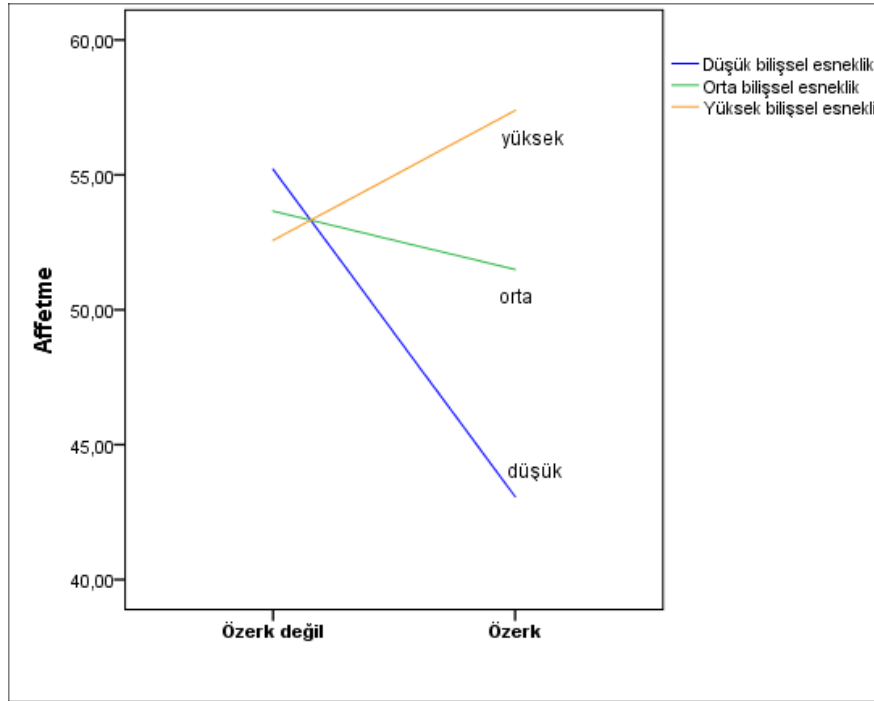
Psikolojik dışlanmanın affetme üzerindeki etkisinde özerklik ve reddedilme duyarlılığının birlikte etkisi anlamlı değildir. Bu nedenle özerkliğin affetme üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolü test edilirken psikolojik dışlanma, kovaryans olarak analize dahil edilmiştir. Reddedilme duyarlılığının özerklik ile affetme arasında düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($R^2 = .02$, $F(5, 262) = .97$, $p = .43$).

Psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkisinde özerklik ve reddedilme duyarlılığı birlikte test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre model bir bütün olarak anlamlıdır ($R^2 = .04$, $F(5, 262) = 2.48$, $p = .03$). Psikolojik dışlanmanın intikam üzerindeki etkisinde özerklik ve reddedilme duyarlılığının etkileşim etkisi ise anlamlı bulunmamıştır ($R^2 - \text{chng} = .02$, $F(2, 262) = 3.51$, $p = .09$).

Psikolojik dışlanmanın bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü incelenmiştir. Psikolojik dışlanma ile affetme arasında bilişsel esnekliğin düzenleyici etkisi anlamlı bulunmamıştır ($R^2 = .02$, $F(3, 264) = 1.48$, $p = .22$). Psikolojik dışlanma ile intikam arasında bilişsel esnekliğin düzenleyici etkisinde model bir bütün olarak anlamlıdır ($R^2 = .03$, $F(3, 264) = 2.86$, $p = .04$). Fakat psikolojik dışlanma ile bilişsel esnekliğin etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = -2.73$, $se = 2.08$, $t = -1.30$, $p = .19$, CI [-6.84, 1.38]). Bu

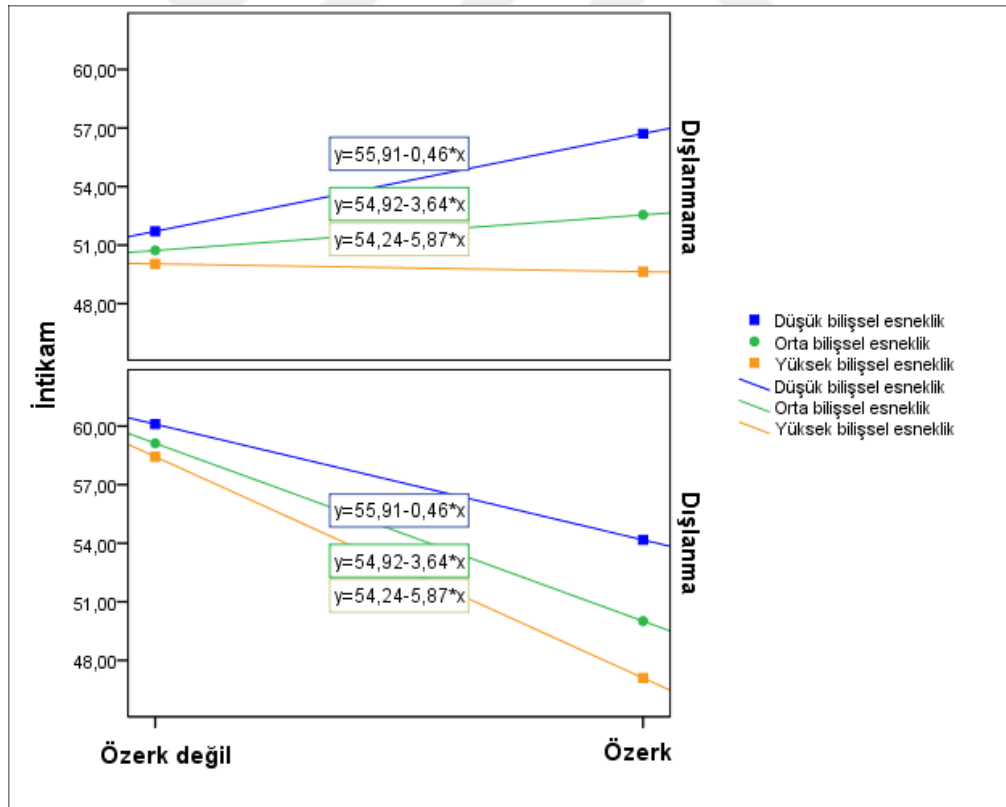
bulgulara göre psikolojik dışlanma ile bağımlı değişkenler arasında bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü tek başına anlamlı bulunmamıştır.

Daha önce yapılan analizlerin sonuçlarına göre, psikolojik dışlanma ile özerkliğin intikam üzerinde anlamlı bir etkileşim etkisinin bulunmadığı bilinmektedir. Bu nedenle özerkliğin affetme üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü test edilirken psikolojik dışlanma, kovaryans olarak analize dahil edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre model anlamlıdır ($R^2 = .04$, $F(4, 263) = 2.92$, $p = .02$). Özerklik ve bilişsel esnekliğin affetme üzerindeki etkileşim etkisi anlamlıdır ($b = 8.97$, $se = 3.39$, $t = 2.64$, $p = .010$, CI [2.28, 15.65]). Bilişsel esnekliğin özerklik ile affetme arasındaki düzenleyici etkisinin yalnızca bilişsel esnekliğin düşük olduğu durumda anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik orta (5.44) ve yüksek (6.22) olduğunda affetme düzeyi açısından koşullar arası fark anlamlı değildir. Sırasıyla; ($b = -2.16$, $se = 3.41$, $t = -.63$, $p = .52$, CI [-8.89, 4.56]), ($b = 4.81$, $se = 4.45$, $t = 1.08$, $p = .28$, CI [-3.96, 13.59]). Bilişsel esneklik düzeyi düşük (4.33) olduğunda ise koşullar arası fark anlamlıdır ($b = -12.13$, $se = t = -2.46$, $p = .01$). Diğer ifadeyle, özerk olanlardan bilişsel esnekliği düşük olanlar, bilişsel esnekliği orta ve yüksek olanlara göre daha az affetme göstermişlerdir.



Grafik 4.3. Özerkliğin Affetme Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü

Dışlanmanın intikam üzerindeki etkisinde özerklik ve bilişsel esnekliğin etkisi birlikte test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre model anlamlıdır ($R^2 = .07$, $F(5, 262) = 3.82$, $p = .00$). Psikolojik dışlanma, özerklik ve bilişsel esnekliğin birlikte etkisi anlamlı bulunmuştur ($R^2 - \text{chnge} = .03$, $F(2, 262) = 3.94$, $p = .02$). Psikolojik olarak dışlananlarda özerklik grupları arasındaki fark bilişsel esneklik ile düzenlenmektedir. Psikolojik dışlanma koşulları arasındaki fark, bilişsel esneklik düşük olduğunda anlamlı değildir, ($b = -5.92$, $se = 3.34$, $t = -1.77$, $p = .08$, $CI [-12.51, .65]$). Psikolojik dışlanma koşulları arasında fark, bilişsel esnekliği orta (5.44) ve yüksek (6.55) olanlarda ise anlamlıdır. Sırasıyla, ($b = -9.10$, $se = 2.76$, $t = -3.29$, $p = .00$, $CI [-14.55, -3.66]$); ($b = -11.33$, $se = 3.37$, $t = -3.36$, $p = .00$, $CI [-17.98, -4.68]$). Psikolojik olarak dışlanan ve özerk olan kişiler, bilişsel esnekliği düşük (4.33) olanlara nispeten orta (5.44) ve yüksek (6.22) olduğunda daha az intikam tepkisi göstermişlerdir. Dışlanan ve özerk olmayanlarda ise bilişsel esnekliğin düzeylerinde intikam açısından farklılaşma bulunmamaktadır.



Grafik 4.4. Özerkliğin İntikam Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dışlanma ve Bilişsel Esnekliğin Düzenleyici Rolü

4.4 Tartışma

Üçüncü deney, psikolojik dışlanma ve özerkliğin intikam ve affetme tepkileri üzerindeki etkisini, reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esnekliğin de bu etkideki düzenleyicilik rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda tahmin ve sonuç değişkenleri arasında duyguların aracılık etkisinin de test edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın en önemli özelliklerinden biri psikolojik dışlanma ve özerkliğin birlikte ele alınarak sonuçlarının incelenmesidir. Legate ve ark., (2015, 2021) yaptıkları çalışmalarda, o zamana dek hep dışlanan kişilerin tepkilerinin inceleniyor olmasına dayalı olarak, dışlanan kişileri değil, dışlayıcıların dışlama sonucu davranışlarına odaklanmıştır. Fakat, şimdiye dek dışlanan kişilerin yaşadıklarına odaklanılan çalışmalarda dışlanma ve özerkliğin bir arada ele alınmadığı görülmektedir.

Mevcut çalışmada, psikolojik dışlanma sonrası kişilerin dışlanma yaşadığı ortamdan uzaklaşma fırsatının verildiği veya verilmediği bir senaryo ile affetme ve intikam tepkilerinin ne yönde değişeceği incelenmiştir. Kişiler, dışlandıklarında ve dışlandıkları ortamdan ayrılma seçenekleri olmadığında, dışlandıkları gruba tekrar geri dönmek zorunda olacakları için intikama yönelebilecekleri varsayılmıştır. Literatürle tutarlı olarak, kişilerin dışlanma sonucunda ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçları tehdit edilmektedir (Williams ve Zadro, 2005). Aynı zamanda literatürle tutarlı olarak dışlanan katılımcıların, öfke, hayal kırıklığı, sıklık, endişe ve üzüntü gibi olumsuz duyguları dışlanmayan katılımcılara göre daha fazla yaşadıkları görülmektedir. Öte yandan başka bir ortama geçme fırsatı verilmediğinde kişilerin özerklik tatminleri düşmektedir. Yapılan iki yönlü varyans analizlerinin sonucuna bakıldığında, psikolojik dışlanma ve özerkliğin etkileşime girerek intikam üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç kişilerin dışlandıklarında ve özerk olmadıklarında daha fazla puan kıldıklarını göstermektedir. Bu bulgu, dışlanmış katılımcıların kendilerini dışlanma kaynaklarından daha fazla uzaklaştırmayı isteme ve intikam ve misilleme davranışlarını destekleme (Goodacre ve Zadro, 2011) görüşü ile, ayrıca, dışlanmış katılımcıların dahil edilen katılımcılara göre daha yüksek düzeyde otomatik saldırganlık bildirdiği (Zhang ve ark., 2019; Li ve ark., 2020) çalışmalarla da tutarlıdır. İntikam, hedeflerin 'pasif kurban' rollerinden kurtularak (bkz. Frijda, 2007) ve onlara durum ve diğerleri üzerinde kontrol sağlayan davranışlara katılarak kontrol duygularını yeniden kazanmalarına olanak

tanıyabileceği (Zadro, 2011) görüşü ile tutarlı olabilir. Kişiler, özerk olmadıklarında yani dışlayan grupla aynı ortamda kalmak zorunda kaldıklarında, dışlayan gruptan bir kişiye daha az puan vererek “kontrol” hissini sağlamaya çalışmış olabilir. Çünkü kişiler kursta kalmayı kendileri tercih etmemiş, zorunda kalmışlardır. Bu durum öz belirleme açısından ele alınırsa özerkliğin karşıtı olan kişinin kontrol edici olarak deneyimlediği iç ya da dış baskılar nedeniyle hareket ettiği bağımlılık durumlarından (Deci ve Ryan, 2017) sıyrılmasına yardımcı olduğu düşünülebilir. Evrimsel açıklamalara başvurulduğunda ise, zarar veren kişilerle aynı grup içinde bulunmaya devam ettiklerinde intikam düzeyinin yükselmesi, ilerideki zararları azaltmaya yönelik bir caydırıcılık işlevi görüyor olabilir (McCoullugh, 2012). Diğer yandan kişilerin dışlanmadıkları ve özerk olmadıkları durumda en düşük intikam seviyesinde oldukları görülmektedir. Nitekim kontrol koşulunda olan katılımcıların en düşük seviyede intikam göstermeleri beklenen bir durum olmakla birlikte bu durum dışlanmadıkları grupta kalmaya devam ettikleri anlamına gelmektedir. Bu durum rahatsızlık veren bir durum değildir ve gruptan uzaklaşmayı isteme gibi bir ihtiyaçlarının da ortaya çıkmadığı söylenebilir. Bu nedenle intikam isteği en düşük seviyede çıkmış olabilir.

Psikolojik dışlanma sonrası özerklik ile intikam arasında olumsuz duyguların aracılık edeceği varsayımına dayanarak yapılan aracılık analizinde, olumlu bir duygu olan mutluluğun azalmasının intikamın üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Kişiler özerk olduklarında mutluluk düzeyleri yükselmekte ve intikam tepkileri azalmaktadır. Bu sonuç, Deci ve Ryan'ın (2017) da öz belirlemeye dayalı açıklamalarında görüldüğü üzere, özerk davranışın kişide canlılık hissi ve olumlu duygulanımsal deneyimlerle bağlantılı olduğu görüşüyle tutarlı bir sonuçtur. Aynı zamanda özerkliğin olumlu duygular ortaya çıkardığı çalışmalarla da tutarlı bir sonuçtur (Granado ve ark., 2017; Reis ve ark., 2000; Weinstein ve Marmelstein, 2007; van Der Kaap ve ark., 2003). Kişinin kendini özerk olarak algılamasıyla daha olumlu hisler yaşadığı ve intikam gibi olumsuz tepkilerinde azalmayla sonuçlandığı görülebilmektedir.

Bilişsel esnekliğin dışlanma sonrası özerklik ile affetme arasında düzenleyici rol oynayacağı hipotezi doğrulanmamıştır. Bunun yerine bilişsel esnekliğin ilgili değişkenler ile intikam arasında düzenleyici rol oynadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin rolü, sadece dışlanmış olan kişilerin özerklik

durumlarına göre etkili olmaktadır. Bilişsel esnekliği düşük olan kişilerde dışlanma ve özerklik grupları arasındaki farkın ortadan kalktığı görülmektedir. Bir diğer deyişle kişiler, bilişsel esnekliğin en düşük seviyesinde olduğunda kişilerin dışlanmış ve özerk olup olmamaları bir anlam ifade etmemektedir. Dışlanan ve özerk olan kişilerde ise bilişsel esneklik yükseldikçe intikam azalmaktadır. Kişiler hem özerk hem bilişsel esneklikleri yüksek oldukça intikam tepkileri azalmaktadır. Affetme ve intikama dair bu sonuçlar, bilişsel esnekliğin affetmenin bilişsel ve davranışsal bileşenlerini yordadığı (Katovsich, 2007), affetme ile bilişsel esnekliğin olumlu yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu (Thompson ve Snyder, 2003) ve bilişsel esnekliğin affetmeme ile olumsuz yönde ilişkilerin bulunduğu (Küçüker, 2016) çalışmalar ile tutarlı bir sonuçtur. Ayrıca dışlanma ve özerklik sonucunda verilen tepkilerin bilişsel esneklik ile düzenlendiğini göstermesi açısından önemlidir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ

5.1 Genel Tartışma ve Sonuç

Her üç deneyin sonunda deneylerin bulguları tartışıldığından tekrara düşmemek adına tekrar bu sonuçlar tartışılmayacaktır. Bu bölümde genel olarak her üç deneyin amaç, yöntem, bulgu ve sonuçları bir bütün olarak ele alınmıştır. Mevcut tez çalışmasında Psikolojik Dışlanma Modeline (Williams, 2005) dayalı bir psikolojik dışlanma paradigması ile kişilere dışlanma deneyimi yaşatılmıştır. Yakın zamanda oluşturulmuş, geçerli ve güvenilirliği test edilmiş bu paradigmada (Coşkun ve ark., 2020) kişilerin okudukları öyküyü gözlerinde canlandırarak yanıtlamaları istenmiştir. Bu paradigmanın kullanılmasının sebebi laboratuvar ortamında çalışılmasını gerektirmemesi açısından ekonomik olması, aynı zamanda ortaya çıkardığı duygular ve tehdit ettiği ihtiyaçlar açısından yüksek bir etki değerinde olmasıdır. Her üç çalışmada da literatürle tutarlı olarak (Williams, 2005, 2007a; Ren ve ark., 2012; Wesselman, 2015) dışlanan kişiler dışlanmayan kişilere göre olumsuz duyguları (öfke, hayal kırıklığı, endişe, sıkıntı, üzüntü) daha fazla, olumlu duyguları (mutluluk ve sakinlik) daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca her üç çalışmada da dışlanan katılımcılarda temel psikolojik ihtiyaçların yüksek bir etki değeri ile tehdit edildiği görülmektedir. Tehdit edilen ihtiyaçlar sonucunda kişilerin olumlu (Balliet ve Ferris, 2013; DeBono, 2020; Gerber ve Wheeler, 2009; Maner ve ark., 2007; Twenge ve ark., 2007; Sowel vd, 2008; Xu ve ark., 2017) ya da olumsuz davranışlara yöneldiği görgül çalışmalarla da desteklenmiştir (Buckley ve ark., 2004; Chester ve DeWall, 2017; DeBono ve ark., 2017; DeWall ve ark., 2010; Goodacre ve Zadro, 2010; Jieng ve Chen, 2020; Twenge ve ark., 2001; Warburton ve ark., 2006; Zhang ve ark.,2019). Psikolojik dışlanma modelinde temel psikolojik ihtiyaçlar tehdit edilmektedir. Bireylerin davranışları ortaya çıkarma motivasyonlarına yönelik kapsamlı bir kuram olan Öz belirleme kuramı da kişinin bütünleşmiş olma ve iyilik halinin artması için yeterli, ilişkisellik ve özerklik psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiğinden bahsetmektedir. Mevcut çalışmada her deney ile öz belirlemenin belirttiği her bir ihtiyacın etkileşimi ve etkileşimlerinin sonucunda intikam ve affetme tepkilerinin ne yönde değişeceği incelenmiştir. İlk çalışmada

yeterliği değişimleyen görevin temel ve etkileşim etkisi bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı çıkmamıştır. Bunun da nedeni algılanan yeterliğinin etki gücünün düşük olması ve görevi ideal düzeyde zorlayıcı algılamamaları, aynı zamanda görevin dışlanma ve bağımlı değişken ölçümlerinden bağımsız bir görev olmasından kaynaklanmış olabilir. İkinci çalışmada ise öz belirlemede ilişkisellikle ilgili olan sosyal destekle dışlanmanın etkileşimi incelenmiş ve affetme üzerinde anlamlı etkileşimleri olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin etki gücünün yüksek olduğu görülmektedir. Kişiler hem dışlandıklarında hem de sosyal destekleri olmadığında en düşük affetme düzeyini göstermişlerdir. Psikolojik dışlanma kişilerin ait olma ihtiyaını oldukça yüksek düzeyde bir etki ile tehdit etmektedir. Aynı zamanda sosyal desteğin de olmaması kişilere tekrar bir dışlanmışlık durumu yaratmış olabilir, tekrar ait olma ihtiyaçları tehdit edilmiş olabilir. Bu sonuç, psikolojik dışlanma sonrası sosyal desteğin hem tehdit edilen ihtiyaı karşılamış olması hem de dışlanma ile ardından verilecek tepki arasında tamponlayıcı bir etki göstermiş olması açısından önemli bir sonuçtur. Öte yandan stresli durumlarda sosyal destek arama ihtiyaının ve sosyal destekten yararlanmanın kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu birçok çalışmada ortaya çıkmıştır (Aktaran: Taylor, 2011; Luckow ve ark., 1998; Tamres ve ark., 2002) Mevcut çalışmada kadın ğrenci popülasyonun önemli ölçüde yüksek olmasının bu etkinin gücünü artırmış olabileceğinin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir. nc deneyde de aynı şekilde kişiler hem dışlandıklarında hem de özerk olmadıklarında en yüksek intikam düzeyini göstermişlerdir. Özerklik ihtiyaı ise hem yeterliği hem de ilişkiselliği de içine alan daha geniş bir ihtiyaçtır (Deci ve Ryan, 2017). Özerklik dışlanmanın tehdit ettiği birçok ihtiyaı karşılıyor olabilir. İlk çalışmada intikam ya da affetme üzerinde bir etki çıkmamıştır, bu örnekleme sayısının yetersiz olması ya da verilen bağımsız görevin dışlanmanın etkilerini ntrlemesinden kaynaklanmış olabilir. İkinci çalışmada ise affetme üzerine etkileşim etkisinin anlamlı olduğu, üçüncü çalışmada ise intikam üzerinde anlamlı sonuçlar çıktığı görülmektedir. Affetme ve intikam arasında literatürle tutarlı olarak (McCullough ve ark., 2003; Ysseldedyk ve ark., 2007; Satıcı ve ark., 2014) negatif ve anlamlı ilişkiler çıkmış olsa da ikinci çalışmada affetme üzerinde, üçüncü çalışmada intikam üzerinde anlamlı etkileşim etkisi bulunduğu görülmektedir. Bunun nedeni bağımlı değişken ölçümlerinde belirli bir puana kadar intikam llyorken, belirli bir puandan sonra affetmenin ölçülüyor olması

olabilir. Affetme ve intikam süreklilik gösteren tek bir ölçüm üzerinde belirleniyor olabilir.

Reddedilme duyarlılığının saldırgan davranışlar üzerinde anlamlı etkisinin olduğu çalışmalardan (Ayduk ve ark., 1999, 2008; Downey ve Feldman, 1996; Downey ve ark., 2000) yola çıkarak her üç çalışmada da reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin intikam gibi bir olumsuz davranışı ortaya çıkaracağı varsayılmıştır. Fakat bu çalışmalarda kişilerin yok sayıldığı ve görmezden gelindiği psikolojik dışlanma durumlarından ziyade direkt olarak reddedilme yaşadıkları dolayısıyla neden dışlandıklarını bildikleri durumlar olduğu görülmektedir. Bu durum bu sebeple psikolojik dışlanma sonucu reddedilmeye yönelik bir hassasiyet çıkarmamış olabilir. Fakat dışlanma, sosyal destek ile birlikte reddedilme duyarlılığının etkisini ortaya çıkarmıştır. Kişiler hem dışlandıklarında hem de sosyal destekleri olmadığında reddedilme duyarlılığı düzenleyici etki göstermektedir. Dışlansalar bile sosyal destek aldıklarında düşük ve orta düzeydeki reddedilme duyarlılığı olanlar daha fazla affetme göstermektedir. Bu durum sosyal destek öyküsünde psikolojik dışlanma öyküsünün aksine somut bir destekçinin olduğu ya da olmadığı bilgisinin verilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Fakat dışlanan ve yüksek reddedilme duyarlılığında olan kişiler için sosyal desteğin olup olmaması bir anlam ifade etmemektedir ve affetme üzerinde anlamlı bir etki göstermemektedir. Bu durum yüksek reddedilme duyarlılığının, dışlanan kişilerde sosyal desteğin tamponlayıcı etkisini baltaladığını göstermektedir.

Bilişsel esneklik affetme ile pozitif ilişkili bir kavramdır (Katovsich, 2007; Küçüker, 2016; Thompson ve Snyder, 2003). İkinci deneyde bu bulgularla tutarlı olarak kişiler dışlanıp sosyal destek algıladıklarında ve bilişsel esneklikleri de orta ve yüksek seviyede olduğunda bilişsel esnekliği düşük olanlara göre daha fazla affetme göstermişlerdir. Bu durum bilişsel esnekliğin, dışlanan kişilerde sosyal desteğin tamponlayıcı etkisini artırdığını göstermektedir.

Üçüncü çalışmada ise affetme üzerinde psikolojik dışlanma koşullarından bağımsız olarak özerk olanların bilişsel esneklikleri düşük olduğunda en az affetmeyi gösterdikleri görülmektedir. Özerk olanların affetmesinin yüksek olacağı beklentisine yönelik aksi yöndeki bu sonucun bilişsel esnekliğin düşük olmasıyla açıklanabileceğini göstermektedir. Kişiler özerk olsalar bile bilişsel esnekliği düşük olduğunda daha az affetme göstermektedir. Aynı zamanda kişiler

dışlanıp özerk olduklarında bilişsel esnekliği orta ve yüksek olduğunda daha az intikam eğilimi göstermektedir. Sonuç olarak reddedilme duyarlılığı psikolojik dışlanma ile birlikte olumsuz davranış üzerinde tek başına etkili değildir. Sosyal destek verecek en az bir kişinin varlığı ya da kişilerden destek alamadığının bilgisi reddedilme duyarlılığını ortaya çıkararak davranış üzerinde etkili olmaktadır. Bilişsel esneklik ise hem dışlanma hem sosyal destek hem de özerklik ile etkileşime girerek olumlu ya da olumsuz davranışlar üzerinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda dışlanma ve sosyal desteğin birlikte incelendiği ikinci çalışmada reddedilme duyarlılığı ile bilişsel esnekliğin negatif ilişki olduğu bulgusu incelenmesi gereken sonuçtur. Nitekim mevcut çalışmada reddedilme duyarlılığı düştükçe affetme artmakta bilişsel esneklik düştükçe affetme azalmaktadır.

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında duyguların aracı rol oynayacağı hipotezi kısmen doğrulanmıştır. Her üç çalışmada duyguların aracılığı test edilirken yeterlik geribildirimi, sosyal destek ve özerklik sonrası duygular modele dahil edilerek test edilmiştir. İlk çalışmada yeterlik geribildiriminin ortaya çıkardığı duyguların etki gücünün oldukça zayıf olduğu görülmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere dışlanma ve intikam/affetme paradigmaları birbiriyle ilişkili iken verilen görevin ilgisiz olması böyle bir aracı etkinin çıkmamasına neden olmuş olabilir. İkinci çalışmada ise dışlanma sonrası sosyal desteğin literatürle tutarlı olarak öfke ve sakinlik aracılığıyla intikam üzerinde etkili olmaktadır. Üçüncü çalışmada ise psikolojik dışlanma sonrası özerkliğin yine literatürle tutarlı olarak mutluluk aracılığıyla intikam üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

5.2 Sınırlılıklar

Araştırma, tüm dünyayı olumsuz etkileyen ve araştırmanın örneklem grubu olarak belirlenen üniversite öğrencilerinin okullarda bulunmadığı pandemi döneminde tasarlanmıştır. Bu nedenle deneyler çevrimiçi olarak tasarlanıp uygulanmıştır. Çevrimiçi olarak uygulanmasının daha fazla katılımcıya ulaşma imkânı vermesinin yanısıra, bulunulan ortamdaki dikkat dağıtıcı etmenlerin kontrol edilmesi ve yönergelerin sesli bir şekilde okunup anlaşıldığının teyit edilmesi mümkün olmamaktadır. Bu, araştırmanın en büyük sınırlılıklarındandır. İlk deneyde çevrimiçi araştırmaların hazırlanması için kullanılan bir program olan Psytoolkit kullanılmıştır. Bu programın tercih edilmesinin sebeplerinden biri, araştırma koşullarını randomize bir şekilde atamasının yanısıra, ilk deney için kelime görevinin tamamlanmasında süre sınırlaması sağlama imkânı vermesidir.

Fakat programın sadece bilgisayarda açılması, çoğunlukla akıllı telefon ile internete erişen öğrencilerin bu nedenle girememesi, deneye başlayanların ise devam edememesi gibi nedenlerle katılımcı kayıpları yaşanmıştır. Bu durumların tekrar yaşanmaması nedeniyle son çalışmada Google Formlar ile devam edilmiştir.

5.3 Katkı ve Öneriler

Bu çalışmada, nispeten yeni oluşturulmuş, geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış yeni bir psikolojik dışlanma paradigması kullanılmış olup bir kez daha üç deney ile dışlanma kontrolü sağladığı kanıtlanmıştır. Bunun dışında, dışlanma sonrasında verilen görev ve yeterlik geribildirimi etkileşime girmemiş ve bağımlı değişkenler üzerinden anlamlı bir etki yaratmamıştır. Daha önce de bahsedildiği üzere dışlanma öyküsü ile bağlantılı ve daha ilginç bir görev verilerek ve aynı zamanda görevin ardından verilen yeterlik geribildiriminin kişilerde algıladığı yeterliği daha etkili hale getirilerek uygulanabilir ve daha anlamlı sonuçlar elde edilebilir. Olumsuz bir durum sonrasında sosyal desteğin varlığının sakinliği artırması ve bu sayede olumsuz davranışı azaltması oldukça önemli bir bulgudur. Özellikle olumsuz ve güç yaşantılar sonrası psikososyal destek ile öncelikle sakinlik duygusunun artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması bireylerin olumsuz etkileyecek tepkiler vermesini engelleyebilir. Dışlanma sonrası özerklik, kişilerin bulunduğu ortamdaki uzaklaşma imkanının verildiği ya da verilmediği bir durumla değişimlenmiştir ve kişilerin özerklik tatminleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Fakat kişilere ortamdaki uzaklaşma şansı verildiğinde gitmeyi ne kadar seçmek isteyecekleri ile ilgili bir soru yöneltirse intikam ya da affetme motivasyonlarının temeli daha iyi anlaşılabilir. Mevcut çalışmada intikam örtük olarak ölçülmeye çalışılmıştır ve katılımcılar öğretmen rolünde kendilerini konumlandırarak dışlandıkları gruptan öğrenci rolündeki kişiye puan vermişlerdir. Katılımcılar öğretmen rolüne girdiklerinde bu durum dışlanmalarından bağımsız olarak puanlama yapmalarına neden olmuş olabilir, öğrenci rolündeki kişilere empatik yaklaşmış olabilirler. Bu nedenle dışlanan gruptan bir kişiyi hayal ederek Voodoo bebeği paradigması (DeWall ve ark., 2013) gibi doğrudan ölçümler kullanılarak misilleme amaçlı saldırganlık niteliğinde intikam ölçülebilir.

Bu çalışma, psikolojik dışlanma yaşayan farklı gruplarda tekrarlanabilir (örneğin; ergenler, yaşlılar) ve dışlanma sonrasında ortamsal faktörlerin

(yeterlik geribildirimi, sosyal destek ve özerklik) bu gruplarda da aynı şekilde etkilere sahip olup olmadığı test edilebilir. Aynı zamanda reddedilme duyarlılığı ve bilişsel esneklik gibi bireysel faktörlerin olumsuz sonuçlarının iyileştirilmesi amacıyla etkili müdahale programları oluşturulması alana önemli bir katkı sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 6 atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abayhan, Y. ve Aydın, O. (2014). Sosyal etki kuramı bağlamında psikolojik dışlanma: Dışlayan ve dışlanan grup üyesi sayısının temel ihtiyaçlara yönelik tehdit algısı üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Aquino, K, Tripp, T.M. ve Bies, R.J. (2006). Getting even or moving on? Power, procedural justice, and types of offense as predictors of revenge, forgiveness, reconciliation, and avoidance in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 91, 653–668. doi:10.1037/00219010.91.3.653
- Aydın, O., Sahin, D., Güzel, H.Y., Abayhan, Y., Kaya, A.G. ve Ceylan, S. (2013). Ait Olma İhtiyacının ve Haberdar Olmanın Psikolojik Dışlanmaya Gösterilen Tepkiler Üzerindeki Etkileri/The Effects of the Need to Belong and Being Informed on Reactions to Ostracism. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(72), 21.
- Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y. ve Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in rejection sensitive women?. *Social Cognition*, 17(2), 245-271.
- Ayduk, Ö., Gyurak, A. ve Luerksen, A. (2008). Individual differences in the rejection–aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *Journal of experimental social psychology*, 44(3), 775-782.
- Balliet, D. ve Ferris, D.L. (2013). Ostracism and prosocial behavior: A social dilemma perspective. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 120(2), 298-308. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2012.04.004>
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253–262. doi:10.1016/j.paid.2005.01.006
- Barnes, C.D., Carvallo, M., Brown, R.P. ve Osterman, L. (2010). Forgiveness and the need to belong. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(9), 1148-1160.
- Baron, R.M. ve Kenny, D.A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Baumeister RF, Leary MR. 1995. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol. Bull.* 117: 497–529
- Belschak, F.D. ve Den Hartog, D.N. (2009). Consequences of positive and negative feedback: The impact on emotions and extra-role behaviors. *Applied Psychology*, 58(2), 274-303.
- Bies, R.J. ve Tripp, T.M. (1996). Beyond distrust: “Getting even” and the need for revenge. In R.M. Kramer ve T.R. Tyler (Eds.), *Trust in Organizations* (pp. 246–260). Newbury Park, CA: Sage
- Bies, R.J. ve Tripp, T.M. (1998). Revenge in organizations: The good, the bad, and the ugly. In R.W. Griffin, A. O’Leary-Kelly ve J. M. Collins (Eds.), *Dysfunctional behavior in organizations: Violent and deviant behavior* (pp. 49–67). Elsevier Science/JAI Press.
- Bies, R.J., Tripp, T.M. ve Kramer, R.M. (1997). At the breaking point: Cognitive and social dynamics of revenge in organizations. In R.A. Giacalone ve J. Greenberg (Eds.), *Antisocial Behavior in the Workplace* (p. 18– 36). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc

- Blascovich J. ve Tomaka J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *In Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 80, ed. M Zanna, pp. 253–67. New York: Academic
- Boon, S.D., Deveau, V.L. ve Alibhai, A.M. (2009). Payback: The parameters of revenge in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 747-768. DOI: 10.1177/0265407509347926
- Boon, S.D. ve Sulsky, L.M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 19-44.
- Boyes, M.E. ve French, D.J. (2009). Having a Cyberball: Using a ball-throwing game as an experimental social stressor to examine the relationship between neuroticism and coping. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 396-401.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buss, A.H. (1961). *The psychology of aggression*, New York and London (John Wiley ve Sons) 1961.
- Canas, J.J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3), 297-301.
- Carlsmith, K.M. ve Darley, J.M. (2008). Psychological aspects of retributive justice. *Advances in experimental social psychology*, 40, 193-236. DOI: 10.1016/S0065-2601(07)00004-4
- Carter-Sowell, A.R., Chen, Z. ve Williams, K.D. (2008). Ostracism increases social susceptibility. *Social Influence*, 3(3), 143-153.
- Cheadle, A.C. ve Toussaint, L.L. (2015). Forgiveness and physical health in healthy populations. *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*, 91-106. DOI 10.1007/978-94-017-9993-5_7
- Chester, D.S. ve DeWall, C.N. (2017). Combating the sting of rejection with the pleasure of revenge: A new look at how emotion shapes aggression. *Journal of personality and social psychology*, 112(3), 413.
- Chester, D.S. (2017). The role of positive affect in aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 26(4), 366-370. DOI: 10.1177/0963721417700457
- Chirkov, V., Ryan, R.M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination perspective on internalization of cultural orientations, gender, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Cohen, S. ve Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Collins, K. ve Bell, R. (1997); Personality and aggression: The Dissipation-Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 22, 751-755.
- Colman Andrew, M. (2001). *A Dictionary of Psychology*, Oxford University Press, Oxford.
- Coşkun, H., Abayhan, Y., Güzel, H.Y., Tuna, A. ve Sevinçli, M.C. (2020). Gerçek Bir Yaşam Olayına Dayalı Yeni Psikolojik Dışlanma Paradigmasının Etkililiği. *Kesit Akademi Dergisi*, (23), 246-256.
- Darby, B.W. ve Schlenker, B.R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.

- David, R. ve Choi, S.Y.P. (2009). Getting even or getting equal? Retributive desires and transitional justice. *Political Psychology*, 30, 161–192. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2008.00687.x>
- Debono, A., Corley, N. ve Muraven, M. (2020). Why am I left out? Interpretations of exclusion affect antisocial and prosocial behaviors. *The American Journal of Psychology*, 133(1), 63-79. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.133.1.0063>
- DeBono, A., Layton, R.L., Freeman, N. ve Muraven, M. (2017). Understanding maladaptive responses to rejection: Aggression with an audience. *The Journal of social psychology*, 157(1), 64-76.
- deCharms, R. *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press, 1968.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- Demirtaş, A.S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368.
- Dennis, J.P. ve Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- DeWall, C.N., Twenge, J.M., Bushman, B., Im, C. ve Williams, K. (2010). A little acceptance goes a long way: applying social impact theory to the rejection-aggression link. *Social Psychological and Personality Science*, 1(2), 168-174.
- Ditzen, B., Schmidt, S., Strauss, B., Nater, U.M., Ehlert, U. ve Heinrichs, M. (2008). Adult attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol responses to stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 479-486. doi:10.1016/j.jpsychores.2007.11.011
- Dominguez-Fuentes, J.M. ve Hombrados-Mendieta, M. (2012). Social support and happiness in immigrant women in Spain. *Psychological reports*, 110(3), 977-990.
- Downey, G. ve Feldman, S.I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1327.
- Eadeh, F.R., Peak, S.A. ve Lambert, A.J. (2017). The bittersweet taste of revenge: On the negative and positive consequences of retaliation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 68, 27-39. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2016.04.007>
- Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D. ve Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition ve emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Elshout, M., Nelissen, R. ve van Beest, I. (2015). A prototype analysis of vengeance. *Personal Relatsh.* 22(3):502–23. <https://doi.org/10.1111/pere.12092>
- Enright, R.D. ve Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>

- Enright, R.D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R.D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). University of Wisconsin Press.
- Fehr, R., Gelfand, M.J. ve Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological bulletin*, 136(5), 894.
- Fessler, D.M.T. (2006). Themale flash of anger: violent response to transgression as an example of the intersection of evolved psychology and culture. In *Missing the Revolution: Darwinism for Social Scientists*, ed. JH Barkow, pp. 101–19. Oxford, UK: Oxford Univ. Press
- Frijda, N.H. ve Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kitayama ve H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51–87). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10152-002>
- Fritz, M.S. ve MacKinnon, D.P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological science*, 18(3), 233-239. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x
- Funk, F., McGeer, V. ve Gollwitzer, M. (2014). Get the message: Punishment is satisfying if the transgressor responds to its communicative intent. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(8), 986-997. DOI: 10.1177/0146167214533130
- Gabrys, R.L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and emotion*, 27, 199-223.
- 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. doi: 10.1111/j.1745-6924.2009.01158.x
- Girard, M. ve Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.
- Golden, J., Conroy, R.M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M. ve Lawlor, B.A. (2009). Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late velife and allied sciences*, 24(7), 694-700.
- Gollwitzer, M. ve Bushman, B.J. (2012). Do victims of injustice punish to improve their mood? *Social Psychological and Personality Science*, 3(5), 572-580. DOI: 10.1177/1948550611430552
- Gollwitzer, M. ve Denzler, M. (2009). What makes revenge sweet: Seeing the offender suffer or delivering a message?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 840-844. doi:10.1016/j.jesp.2009.03.001
- Gollwitzer, M., Meder, M. ve Schmitt, M. (2011). What gives victims satisfaction when they seek revenge?. *European journal of social psychology*, 41(3), 364-374. DOI: 10.1002/ejsp.782
- Gonsalkorale, K. ve Williams, K. (2004, January). The KKK won't let me play: Ostracism by a despised outgroup hurts. In *Australian journal of psychology* (Vol. 56, pp. 68-68).
- Goodacre, R. ve Zadro, L. (2010). O-Cam: A new paradigm for investigating the effects of ostracism. *Behavior Research Methods*, 42(3), 768-774.
- Göncü Köse, A., Özen Çığlak, A., Ulaşan, E.T. ve Sümer, N. (2017). Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması.

- Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Solomon, S. (1986). The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self*, (pp. 189–212). New York: Springer.
- Greenberg, J., Solomon, S. ve Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). New York: Academic Press.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S. ve Lyon, D. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 308–318.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L. ve Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913–922.
- Griffin, B.J., Worthington, E.L., Lavelock, C.R., Wade, N.G. ve Hoyt, W.T. (2015). Forgiveness and mental health. *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*, 77-90. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_6
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri* (2.Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hayes, A.F. (2018). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. Vol. 2. New York: Guilford.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Newark: Wiley.
- Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C. ve Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological psychiatry*, 54(12), 1389-1398.
- Holman, E.A. ve Silver; R.C. (1996). Is it the abuse or the aftermath? A stress and coping approach to understanding responses to incest. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15, 318-339.
- Jackson, J.C., Choi, V.K. ve Gelfand, M.J. (2019). Revenge: A multilevel review and synthesis. *Annual Review of Psychology*, 70, 319-345.
- Jarrell, A., Harley, J.M., Lajoie, S. ve Naismith, L. (2017). Success, failure and emotions: Examining the relationship between performance feedback and emotions in diagnostic reasoning. *Educational Technology Research and Development*, 65, 1263-1284.
- Jiang, T. ve Chen, Z. (2020). Relative deprivation: A mechanism for the ostracism–aggression link. *European Journal of Social Psychology*, 50(2), 347-359.
- Katovsich, R.B. (2007). "Empathy and Cognitive Flexibility as Correlates of Forgiveness" *Dissertations*. 483.
- King, K.A., Vidourek, R.A., Merianous, A. ve Singh, M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *J Happiness Well-being*, 2(2), 132-44.
- Larkin, K.T., Goulet, C. ve Cavanagh, C. (2015). Forgiveness and physiological concomitants and outcomes. *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*, 61-76. DOI 10.1007/978-94-017-9993-5_5
- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K. ve Downs, D.L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518.

- Leary, M.R. (2005). Varieties of interpersonal rejection. In K.D. Williams, J.P. Forgas ve W. Von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 35-51). New York: Psychology Press.
- Li, S., Zhang, D., Zhao, F. ve Yu, G. (2020). Ostracism and aggression among Chinese adolescents: A moderated mediation model of trait anger and forgiveness. *Child Indicators Research*, *13*, 1703-1715.
- Lipnevich, A.A., Murano, D., Krannich, M. ve Goetz, T. (2021). Should I grade or should I comment: Links among feedback, emotions, and performance. *Learning and Individual Differences*, *89*, 102020.
- Lustenberger, D.E. ve Jagacinski, C.M. (2010). Exploring the effects of ostracism on performance and intrinsic motivation. *Human Performance*, *23*(4), 283-304.
- Maan Diong, S., Bishop, G.D., Enkelmann, H.C., Tong, E.M., Why, Y.P., Ang, J.C. ve Khader, M. (2005). Anger, stress, coping, social support and health: Modelling the relationships. *Psychology ve Health*, *20*(4), 467-495.
- MacDonald, G. ve Leary, M.R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological bulletin*, *131*(2), 202.
- MacKinnon, D.P., Lockwood, C.M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research*, *39*(1), 99-128. DOI: 10.1207/s15327906mbr3901_4
- Mauger, P.A., Perry, J.E., Freeman, T., Grove, D.C., et al. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, *11*(2), 170-180.
- McCullough, M.E., Fincham, F.D. ve Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 540-557. doi:10.1037/0022-3514.84.3.540
- McCullough, Michael E., Robert Kurzban ve Benjamin A. Tabak (2013). "Cognitive systems for revenge and forgiveness." *Behavioral and Brain Sciences*. 36.01: 1-15. DOI: 10.1017/S0140525X11002160
- McCullough, M.E., Pargament, K.I. ve Thoresen, C.T. (2000b). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York: Guilford.
- McCullough, M.E. ve Root, L.M. (2007). Forgiveness as change. In *Handbook of forgiveness* (pp. 115-132). Routledge.
- McCullough, M.E. ve Witvliet, C.V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, *2*, 446-455.
- McCullough, M.E. ve Worthington Jr, E.L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, *39*(1), 2-14. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1994.tb01003.x>
- McCullough, M.E., Worthington, E.L. ve Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 321-336.
- McDonald, K.L. ve Asher, S.R. (2018). Pacifists and revenge-seekers in response to unambiguous peer provocation. *Journal of youth and adolescence*, *47*, 1907-1925. DOI 10.1007/s10964-017-0767-4

- McDonald, K.L. ve Lochman, J.E. (2012). Predictors and outcomes associated with trajectories of revenge goals from fourth grade through seventh grade. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(2), 225-236. DOI: 10.1007/s10802-011-9560-0
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal relationships*, 12(2), 149-168. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>
- Neves, P. (2018). Exploring a model of workplace ostracism: The value of coworker humor. *International Journal of Stress Management*, 25(4), 330.
- Oriol-Granado, X., Mendoza-Lira, M., Covarrubias-Apablaza, C.G. ve Molina-López, V.M. (2017). Positive emotions, autonomy support and academic performance of university students: The mediating role of academic engagement and self-efficacy. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 22(1), 45-53.
- Peng, A.C. ve Zeng, W. (2017). Workplace ostracism and deviant and helping behaviors: The moderating role of 360 degree feedback. *Journal of Organizational Behavior*, 38(6), 833-855.
- Petersen, M.B., Sell, A., Tooby, J. ve Cosmides, L. (2010) Evolutionary psychology and criminal justice: A recalibrational theory of punishment and reconciliation. In: *Human morality and sociality: Evolutionary and comparative perspectives*, ed. H. Høgh-Olesen, pp. 72–131. Palgrave MacMillan.
- Poon, K.T. ve Chen, Z. (2014). When justice surrenders: The effect of just-world beliefs on aggression following ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 52, 101-112.
- Poon, K.T. ve Teng, F. (2017). Feeling unrestricted by rules: Ostracism promotes aggressive responses. *Aggressive behavior*, 43(6), 558-567.
- Preacher, K.J. ve Hayes, A.F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments ve computers*, 36, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Raver, J.L. ve Barling, J. (2008). Workplace aggression and conflict: Constructs, commonalities, and challenges for future inquiry. In C.K. W. De Dreu ve M.J. Gelfand (Eds.), *The psychology of conflict and conflict management in organizations* (pp. 211–244). Taylor ve Francis Group/Lawrence Erlbaum Associates.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. ve Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ren, D., Wesselmann, E.D. ve Williams, K. D. (2018). Hurt people hurt people: Ostracism and aggression. *Current Opinion in Psychology*, 19, 34-38.
- Reiss, S. ve Havercamp, S.M. (1998). Toward a comprehensive assessment of fundamental motivation: Factor structure of the Reiss pro les. *Psychological Assessment*, 10, 97–106.
- Renström, E.A., Bäck, H. ve Knapton, H.M. (2020). Exploring a pathway to radicalization: The effects of social exclusion and rejection sensitivity. *Group Processes ve Intergroup Relations*, 23(8), 1204-1229.
- Rodriguez, M.S. ve Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of mental health*, 3(2), 535-544.
- Roseman, I.J., Wiest, C. ve Swartz, T.S. (1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 206–221. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.206>

- Ryan, R.M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (Vol. 40, pp. 1–56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Scobie, E.D. ve Scobie, G.E.W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28, 373–401. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>
- Sell, A., Tooby, J. ve Cosmides, L. (2009). Formidability and the logic of human anger. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(35), 15073-15078. <https://doi.org/10.1073/pnas.0904312106>
- Sommer, K.L., Williams, K.D., Ciarocco, N.J. ve Baumeister, R.F. (2001). When silence speaks louder than words: Explorations into the intrapsychic and interpersonal consequences of social ostracism. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 225-243.
- Stallmann, L., Tran, M., Rudrauf, D., Dukes, D. ve Samson, A. (2023). Simulating Social Emotion Regulation in Virtual Reality: Effect of Virtual Social Support Following Ostracism in a Cyberball Game. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 18(7), 4-27.
- Stenstrom, D.M., Lickel, B., Denson, T.F. ve Miller, N. (2008). The roles of ingroup identification and outgroup entitativity in intergroup retribution. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1570–1582. DOI: 10.1177/0146167208322999
- Stoet, G. (2017). PsyToolkit: A novel web-based method for running online questionnaires and reaction-time experiments. *Teaching of Psychology*, 44(1), 24-31.
- Strelan, P., Van Prooijen, J.W. ve Gollwitzer, M. (2020). When transgressors intend to cause harm: The empowering effects of revenge and forgiveness on victim well-being. *British Journal of Social Psychology*, 59(2), 447-469. DOI:10.1111/bjso.12357
- 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.
- Sullivan, K.T., Pasch, L.A., Johnson, M.D. ve Bradbury, T.N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 631-644. doi:10.1037/a0017578
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Pearson2012.
- Taylor, S.E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
- Tedeschi, J.T. (2001). Social power, influence, and aggression. In J.P. Forgas ve K.D. Williams (Eds.), *Social Influence: Direct and Indirect Processes* (pp. 109–128). New York: Psychology Press.
- Teng, F. ve Chen, Z. (2012). Does social support reduce distress caused by ostracism? It depends on the level of one's self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(5), 1192-1195.
- Thompson, L.Y., Shahen, P.E. (2001). *Forgiveness in the workplace, Handbook of workplace spirituality and organizational performance*, New York: Routledge.

- Thompson, L.Y., Snyder, C.R. (2003). *Measuring forgiveness, Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Tooby, J., Cosmides, L., Sell, A., Lieberman, D. ve Sznycer, D. (2008). Internal regulatory variables and the design of human motivation: A computational and evolutionary approach. *Handbook of approach and avoidance motivation*, 15, 251.
- Twenge JM, Baumeister RF, Tice DM, Stucke TS. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of personality and social psychology*. 81(6):1058–69. doi: 10.1037/0022-3514.81.6.1058.
- 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), 56–66. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.56>.
- Wainryb, C., Recchia, H., Faulconbridge, O. ve Pasupathi, M. (2020). To err is human: Forgiveness across childhood and adolescence. *Social Development*, 29(2), 509-525. DOI: 10.1111/sode.12413
- Waldeck, D., Tyndall, I., Riva, P. ve Chmiel, N. (2017). How do we cope with ostracism? Psychological flexibility moderates the relationship between everyday ostracism experiences and psychological distress. *Journal of contextual behavioral science*, 6(4), 425-432.
- van der Kaap-Deeder, J., Bülow, A., Waterschoot, J., Truyen, I. ve Keijsers, L. (2023). A moment of autonomy support brightens adolescents' mood: Autonomy support, psychological control and adolescent affect in everyday life. *Child Development*, 94(6), 1659-1671.
- 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.
- Weiner, B. (1995). *Judgements of responsibility*. New York: Guilford Press.
- Weinstein, S.M. ve Mermelstein, R. (2007). Relations between daily activities and adolescent mood: The role of autonomy. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(2), 182-194.
- Wesselmann, E. D., Ren, D. ve Williams, K. D. (2015). Motivations for responses to ostracism. *Frontiers in psychology*, 6, 124500. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00040
- West, S.J., Lasko, E.N., Hall, C.J., Khan, N.G. ve Chester, D.S. (2022). Some revenge now or more revenge later? Applying an intertemporal framework to retaliatory aggression. *Motivation Science*, 8(1), 33.
- Wilks, C.R., Morland, L.A., Dillon, K.H., Mackintosh, M.A., Blakey, S.M., Wagner, H.R., ... ve Elbogen, E.B. (2019). Anger, social support, and suicide risk in US military veterans. *Journal of psychiatric research*, 109, 139-144.
- Williams, K.D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. Guilford Press.
- Williams, K.D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085641
- Williams, K.D. (2007). Ostracism: The kiss of social death. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 236-247.
- 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.
- Williams, K.D., Govan, C.L., Croker, V., Tynan, D., Cruickshank, M. ve Lam, A. (2002). Investigations into differences between social-and cyberostracism. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 6(1), 65.

- Williams, K.D. ve Wesselmann, E.D. (2011). The link between ostracism and aggression. In *The psychology of social conflict and aggression* (pp. 37-51). Psychology Press.
- Williams, K.D. ve Zadro, L. (2013). Ostracism: The indiscriminate early detection system. In *The social outcast* (pp. 19-34). Psychology Press.
- Williamson, I. ve Gonzalez, M.H. (2007). The subjective experience of forgiveness: Positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 407–446. doi:10.1521/jscp.2007.26.4.407
- Williamson, J.A. ve O'Hara, M.W. (2017). Who gets social support, who gives it, and how it's related to recipient's mood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(10), 1355-1377.
- Wirth, J.H., Hales, A.H. ve Buelow, M.T. (2024). Ostracism negatively impacts working self-perceptions of personality. *European Journal of Social Psychology*.
- Wolf, W., Levordashka, A., Ruff, J.R., Kraaijeveld, S., Lueckmann, J.M. ve Williams, K.D. (2015). Ostracism Online: A social media ostracism paradigm. *Behavior Research Methods*, 47, 361-373.
- Worthington Jr., E.L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. NY: Brunner Routledge
- Worthington Jr, E.L. (Ed.). (2007). *Handbook of forgiveness*. Routledge.
- Worthington, E.L. ve DiBlasio, F. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(2), 219–223. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.27.2.219>
- Worthington Jr, E.L. ve Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and clinical psychology*, 18(4), 385-418. doi:10.1521/jscp.1999.18.4.385
- Xi, Y., Zhou, L. ve Guo, D. (2023). The power of calmness in times of the COVID-19 pandemic: the different roles of peace of mind and career calling in enhancing work engagement—a mediation analysis based on social support. *Frontiers in Psychology*, 14, 1104430.
- Xu, E., Huang, X. ve Robinson, S.L. (2017). When self-view is at stake: Responses to ostracism through the lens of self-verification theory. *Journal of management*, 43(7), 2281-2302.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X. ve Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology*, 36(3), 585-592.
- Zadro L. (2004). *Ostracism: Empirical studies inspired by real-world experiences of silence and exclusion*. PhD thesis. Univ. New South Wales. 294 pp.
- 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(4), 560-567. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.006>
- 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>
- Zdaniuk, A. ve Bobocel, D.R. (2012). Vertical individualism and injustice: The self-restorative function of revenge. *European Journal of Social Psychology*, 42(5), 640-651. DOI: 10.1002/ejsp.1874
- Zadro, L., Forgas, J.P., Kruglanski, A. ve Williams, K.D. (2011). Silent rage: When being excluded and ignored leads to acts of aggression, vengeance, and/or self-harm. *Social Conflict and Aggression*, 201-216. DOI: 10.4324/9780203803813-16

Zhang, D., Li, S., Shao, L., Hales, A.H., Williams, K.D. ve Teng, F. (2019). Ostracism increases automatic aggression: The role of anger and forgiveness. *Frontiers in psychology*, *10*, 2659.



EKLER

EK 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı'nda Doktora Tezi kapsamında Prof. Dr. Hamit Coşkun danışmanlığında Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Öğr. Gör. Merve Yüksel tarafından yürütülmektedir.

Uygulamanın tamamı ortalama 20-25 dakika sürecektir. Lütfen biraz zaman ayırın ve bilgileri dikkatlice okumanız önemlidir. Açık olmayan bir bölüm varsa ve daha ayrıntılı bir bilgiye ihtiyaç duyuyorsanız araştırmadan sonra bilgileri verilen araştırmacıya sorabilirsiniz. Lütfen hiçbir soruyu **YANITSIZ BIRAKMAYINIZ**.

Araştırma gönüllülük esasına dayanmaktadır. Vereceğiniz cevap ve bilgilerde doğru ya da yanlış aranmamaktadır. İçinizden nasıl geliyorsa öyle yanıtlamanız beklenmektedir. Eğer devam etmenizi engelleyen önemli bir durum olursa uygulamanın istediğiniz anında araştırmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmanın size hemen dönecek bir faydası bulunmamakla beraber, araştırma sonuçlarımızın gelecekte kuruma, topluma veya bilime faydalarının olacağı umulmaktadır.

Araştırma süresince veriler isimsiz (anonim) toplanacaktır ve elde edilen tüm bilgiler gizli kalacaktır. Verilere giriş araştırmayla doğrudan ilişkili olan kişilerle sınırlıdır. Başka araştırmacılar veya kişiler verilere ulaşamayacaktır. Araştırmaya başladığınızda araştırmanın koşullarını anladığınızı ve araştırmaya gönüllü katıldığınızı taahhüt etmiş olmanızdır.

Katılımınız ve vaktiniz için teşekkür ederiz.

EK 2 Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Erkek ____ Kadın ____

Yaşınız:

Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

(1) Çok kötü (2) Kötü (3) Orta (4) İyi (5) Mükemmel



EK 3a Psikolojik Dışlanma Görseli ve Öyküsü



“Uzun zamandır gitmek istediğiniz bir kursun afişini görüyorsunuz ve internet üzerinden kaydolarak ilk derse gidiyorsunuz. Kurs sorumlusu kimsenin birbirini tanımaması nedeniyle on dakikalık bir tanışma arası veriyor. Diğerlerinin beşer kişilik gruplar oluşturduğunu görerek siz de bir grubun yanına gidiyorsunuz. Herkesin kendini tanıtmaya başladığı sırada siz de kendinizi tanıtarak sohbete katılmaya çalışıyorsunuz ancak bir süre sonra söylediklerinizi kimsenin dinlemediğini, umursamadığını ve hatta yüzünüze bile bakmadıklarını fark ediyorsunuz. Ayrıca, diğerleri kursla ilgili bir WhatsApp grubu kurmaya karar veriyor ama kimse sizin numaranızı sormuyor. O an kendinizin görünmez olduğunu düşünüyorsunuz ve olanlara bir anlam veremiyorsunuz.”

EK 3b Psikolojik Dışlanmama Görseli ve Öyküsü



“Uzun zamandır gitmek istediğiniz bir kursun afişini görüyorsunuz ve internet üzerinden kaydolarak ilk derse gidiyorsunuz. Kurs sorumlusu kimsenin birbirini tanımaması nedeniyle on dakikalık bir tanışma arası veriyor. Diğerlerinin beşer kişilik gruplar oluşturduğunu görerek siz de bir grubun yanına gidiyorsunuz. Herkesin kendini tanıtmaya başladığı sırada siz de kendinizi tanıtarak sohbete katılıyorsunuz. Ayrıca diğerleri kursla ilgili bir WhatsApp grubu kurmaya karar veriyor ve numaranızı alıyor. O an yeni insanlarla tanışmanın heyecanı ile kurstan ayrılıyorsunuz.”

EK 4 Duygu Ölçeği

Okuduğunuz durum hakkında size en uygun olanı işaretleyiniz.

1-Böyle bir durumda öfkeli hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

2-Böyle bir durumda sakin hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

3-Böyle bir durumda hayal kırıklığı yaşamış hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

4-Böyle bir durumda dışlanmış hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

5-Böyle bir durumda mutlu hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

6-Böyle bir durumda canı sıkılmış hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

7-Böyle bir durumda endişelenmiş hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

8-Böyle bir durumda üzgün hissedirim.

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok fazla

EK 5 İhtiyaç Tehdidi Ölçeği

Aşağıda okuduğunuz hikayede yer alan kişiler ile ilgili düşüncelerinizi yansıtabilecek bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadelerin sizin duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını, 1'den 7'ye kadar olan rakamlardan **size en uygun olanı** işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için sadece bir rakamı işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi kurstaki insanlardan biriymiş gibi hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Diğer kişilerle istediğim kadar sık konuşabileceğimi düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
3	Gruptayken kendime olan güvenim sarsıldı.	1	2	3	4	5	6	7
4	Gruptayken varlığımın anlamsız olduğunu düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
5	Grubun bir parçası gibi hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Sohbet üzerinde bir kontrolüm olduğunu düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
7	Gruptayken kendimi başarısız biriymişim gibi hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Grupta yer almamın gereksiz olduğunu düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
9	Gruptaki kişiler tarafından kabul edilmediğim hissine kapıldım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Sohbetin gidişatını etkileyebileceğimi düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
11	Diğer kişiler kadar değerli olduğumu düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
12	Sohbet sırasında, varlığımın önemli olduğunu düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
13	Sohbet sırasında, kendimi diğerlerine yakın hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Sohbeti istediğim gibi yönlendirebileceğimi düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7

15	Sohbet sırasında diğerlerinin benim için ne düşündüklerini merak ettim.	1	2	3	4	5	6	7
16	Gruba yaptığım katkıların yararlı olduğunu düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
17	Sohbet sırasında, kendimi gruba yabancı hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
18	Sohbetin gidişatını diğerlerinin belirlediğini düşündüm.	1	2	3	4	5	6	7
19	Diğer kişilerin beni sevmedikleri hissine kapıldım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Sohbette olsam da olurdu olmasam da.	1	2	3	4	5	6	7



EK 6 Kelime Çağrışım Görevi ve Yeterlik Geribildirimi

Bir sonraki sayfada, uzmanlarca hazırlanan ve bilişsel performansı ölçen bir görev bulunmaktadır. Bu görev, kavrama ve mantıksal bağlantı kurma performansınızı ölçmektedir. Bu görev için size bir kelime verilecektir. Verilen kelime ile bağlantılı olabildiğince çok sayıda kelimeyi 2 dakika içinde art arda yazmanız gerekmektedir. Örneğin; "güneş" kelimesi için "enerji, ışık, gündüz, ..." gibi.

"Kağıt" kelimesi ile bağlantılı aklınıza gelen olabildiğince fazla kelimeyi 2 dakikada yazınız.

"Kağıt" ile bağlantılı:

.....

Olumlu yeterlik geribildirimi

-Tebrikler!

Çok iyi bir performans gösterdiniz.

Olumsuz yeterlik geribildirimi

-Üzgünüz.

İstenen yeterli performansı gösteremediniz.

EK 7 Geribildirim Sonrası Yeterlik Algısı

Performansınız hakkındaki aşağıdaki ifadelerin duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını, size en uygun olanı işaretleyerek belirtiniz.

1) Şu anda kendimi en az bu görevi tamamlayan diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

2) Şu anda olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

3) Şu anda kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

4) Şu anda ben de diğer insanların yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

5) Şu anda kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

6) Şu anda kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

7) Şu anda kendimden memnunum.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

8) Şu anda kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

9) Şu anda kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

10) Şu anda kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

1) Çok doğru 2) Doğru 3) Yanlış 4) Çok yanlış

EK 8 İntikam ve Affetme Ölçümü

Lütfen aşağıdaki metni dikkatlice okuyunuz ve metinle ilgili soruları yanıtlayınız.

"Daha önce kaydolduğunuz **kurstan bir kişi** hafıza ile ilgili bir araştırmaya sizinle birlikte katılıyor. Araştırmacı, sizi öğretmen diğer kişiye de öğrenci olarak belirliyor. Kurstan gelen öğrenci konumundaki diğer kişi hafıza testinde hatırlamada önemli hatalar yapıyor. Öğretmen olarak ise sizden öğrencinin performansına puan vermeniz istenmektedir."

Kurstan kişinin puanını 0-100 arasında kaç puan düşürürsünüz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Kurstan kişiye hatasından dolayı affetmeyi 0-100 arasında ne kadar düşünürsünüz?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ek 9 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Arkadaş Sosyal Desteği

Okuduğunuz **durum ile ilgili düşüncelerinizi** yansıtabilecek bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadelerin sizin duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını, 1’den 7’ye kadar olan rakamlardan **size en uygun olanı** işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için sadece bir rakamı işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Arkadaşımın bana gerçekten yardımcı olacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
2	Arkadaşıma güvenebileceğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Sevinç ve üzüntümü paylaşabileceğim bir arkadaşım olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
4	Sorunlarımı arkadaşım ile konuşabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7

EK 10 İhtiyaç Doyumu Ölçeği – Özerklik Tatmini

Okuduğunuz **durum ile ilgili düşüncelerinizi** yansıtabilecek bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadelerin sizin duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını, 1’den 7’ye kadar olan rakamlardan **size en uygun olanı** işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için sadece bir rakamı işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

		Hiç doğru değil						Çok doğru
1	Ne yapacağıma dair karar verme özgürlüğümün olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi baskı altında hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Görüş ve düşüncelerimi ifade etmede kendimi özgür hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bana söylenenler karşısında çok bir seçeneğim kalmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
5	Etkileşimde bulunduğum kişinin duygularımı dikkate aldığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
6	Kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendi kararımı vermem için imkanım olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7

EK 11 Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde genelde üniversite öğrencilerinin bazen diğer kişilerden talep ettiği şeyleri tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durumda/koşulda bulunduğunuzu düşünün ve cevaplarınızı ona göre verin. Her bir soruda, sizin için uygun olan numarayı daire içine alarak işaretlemeleri yapınız.

- Maddeleri değerlendirirken, karşınızdaki kişinin (örneğin, bir hocanız veya bir arkadaşınızla ilgili olan maddelerde) lütfen belirli bir kişiyi değil, **ORTALAMA BİR KİŞİYİ DÜŞÜNEREK** yanıt veriniz.
- Araştırma, **özel kişilere karşı olan tutumlarınızı değil, GENEL TUTUMLARINIZI** incelemektedir.
- Her bir maddenin ardından gelen şu soruları yanıtlamanız beklenmektedir:
 - 1) Başkalarının size tepkisi konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**
 - 2) İlgili durumda diğer kişilerin ne tür tepki verebileceğini düşünürsünüz?

1. Sınıftaki birine notlarını ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

a) Kişinin notlarını vermek isteyip istemeyebileceği ile ilgili olarak ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Bu kişinin notlarını bana isteyerek vermesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

2. Romantik partnerinizden sizinle aynı eve taşınmasını istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizinle aynı eve taşınmayı isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin benimle aynı eve taşınmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

3. Yurtdışı gezisine gitmek için ebeveynlerinizden destek istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin size yardımcı olmayı isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Onların (Ebeveynlerimin) bana yardım etmek için istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

4. Yeni tanıştığınız birine çıkma teklif ediyorsunuz.

a) Kişinin sizinle çıkmak isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) O kişinin benimle çıkmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

5. Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz ve bunu ona söylediniz.

a) Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

6. Günlük harcamalarınızı karşılamak için ebeveynlerinizden harçlığınızı arttırmalarını istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin yardımcı olmaya istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

7. Derste yeni tanıştığımız birine birlikte kahve içmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Kişinin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Diğer kişinin benimle gelmeyi istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

8. Yakın bir arkadaşınıza onu ciddi şekilde üzecek bir şey söyledikten ya da yaptıktan sonra, yaklaşıyor ve konuşmak istiyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu durumda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Hemen benimle konuşup sorunlarımızı çözmek istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

9. Dersten sonra hocanıza anlamadığınız bir konuda soru yöneltip size fazladan zaman ayırıp ayıramayacağını soruyorsunuz.

a) Hocanızın size yardım etmeyi isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Hocamın bana yardımcı olmak için istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

10. Okulunuzu bitirdikten sonraki yıllarda ailenizden para istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin size para vermeyi isteyip istemeyebilecekleri konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin para talebimi kabul etmek konusunda istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

11. Okul tatilinde bir arkadaşınıza birlikte tatile gitmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Arkadaşınızın sizinle tatile gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Teklifimin memnuniyetle kabul edilmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

12. Çok kırıcı bir tartışmadan sonra romantik partnerinize telefon ediyor ve onu görmek istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi görmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin de beni görmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

13. Arkadaşınıza ondan bir şeyini ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

a) Arkadaşımızın size istediğiniz şeyi verip vermeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın istediğim şeyi ödünç vermeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

14. Ebeveynlerinizden sizin için önemli ancak onlar için sıkıcı ve gelmesi zahmetli olabilecek bir etkinliğe sizinle beraber gelmelerini istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin benimle gelmeyi kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

15. Bir arkadaşınızdan size ciddi bir yardımda bulunmasını istiyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu yardımı yapmak isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın bu yardım isteğimi kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

16. Romantik partnerinize sizi gerçekten sevip sevmediğini soruyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi gerçekten sevdiğini söyleyip söylemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin beni gerçekten çok sevdiğini söylemeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

17. Bir partiye gidiyorsunuz ve odanın diğer köşesinde birini fark ediyorsunuz, sonra ona beraber dans etmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Dans etmeyi teklif ettiğiniz kişinin teklifinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Dans etmeyi teklif ettiğim kişinin bu teklifimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

18. Ailenizle tanıştırmak üzere romantik partnerinizden sizinle eve gelmesini istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin ailenizle tanışmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin ailemle buluşmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

19. Başka bir şehirde yaşayan bir arkadaşınıza evinde 10 gün kalmak istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın evinde kalma isteğimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

20. Yeni tanıştığımız bir hemcinsinize birlikte bir şeyler yapmayı öneriyorsunuz.

a) Bu kişinin önerinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın benimle dışarı çıkmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

21. Romantik partnerinizden sizi ailesiyle tanıştirmasını istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi ailesiyle tanıştırmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin bu isteğimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

22. Evde arkadaşlarınızla parti yapmak için anne ve babanızın akşam için başka bir yere gitmelerini istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin bu isteğimi kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

23. Ebeveynlerinize romantik partnerinizle tatile gitmek istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin romantik partnerimle tatile çıkmamı kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

24. Ebeveynlerinize mezuniyetten sonra onlardan farklı bir şehirde yaşamak istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyurum

b) Ebeveynlerimin kararımı kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

25. Çok iyi yemek yapan bir akrabanızdan (hala, teyze, vb.) çok iyi yaptığı bir yemeği sizin için özel olarak yapmasını istiyorsunuz.

a) Akrabanızın sizin için özel olarak yemek yapmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyurum

b) Akrabamın bu isteğimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

26. Sınavdan bir gün önce sizinle aynı sınava girecek olan bir arkadaşınızdan anlamadığınız konuları size anlatmasını istiyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam				Çok endişelenirim / Kaygı duyurum

b) Arkadaşımın beni çalıştırmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5
Çok küçük ihtimalle				Çok büyük ihtimalle

EK 12 Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği

1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin.

Genellikle, stresli durumlarda...

1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Nasıl bir tepki göstereceğime karar vermeden önce, kolaylıkla farklı başa çıkma stratejileri düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Düşüncelerimi ve duygularımı, durumu içinde bulunduğu şartlara göre değerlendirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol: 2, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 16, 18

Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği: 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 17

Ters Maddeler: 2, 4, 11, 15, 16, 18