



Kesit Akademi Dergisi

The Journal of Kesit Academy

ISSN/ICCH: 2149 - 9225

Yıl/Year/Год: 6, Sayı/Number/

Номер: 23, Haziran/June/ИЮНЬ 2020,

s./pp. 246-256

Geliş/Submitted/ Отправлено: 12.05.2020

Kabul/Accepted/ Принимать: 23.06.2020

Yaın/Published/ Опубликованный:

25.06.2020

DOI: 10.29228/kesit.43529

Araştırma Makalesi

Research Article

Научная Статья

Prof. Dr. Hamit COŞKUN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

hamitcoskun2000@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-5509-8717

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ABAYHAN

Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

yasemina@hacettepe.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-3370-2100

Dr. Öğr. Üyesi Hayal YAVUZ GÜZEL

Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

hyguzel@hacettepe.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-1722-3441

Araş. Gör. Ayşe TUNA

Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

aysetuna@hacettepe.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-4232-9600

Uzm. Psk. Mehmet Can SEVİNÇLİ

Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

mehmetcan.sevincli@hacettepe.edu.tr

ORCID ID: 0000-0003-0897-8241



GERÇEK BİR YAŞAM OLAYINA DAYALI YENİ PSİKOLOJİK DIŞLANMA PARADİGMASININ ETKİLİLİĞİ*

* No conflicts of interest were reported for this article./Bu makale için herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. Corresponding Author/Sorumlu Yazar: Hamit COŞKUN

Cite as/Atıf: Coşkun, H.; Abayhan, Y.; Yavuz Güzel, H.; Tuna, A. ve Sevinçli, M. C. (2020). Gerçek Bir Yaşam Olayına Dayalı Yeni Psikolojik Dışlanma Paradigmasının Etkililiği, *Kesit Akademi Dergisi* 6(23): 246-256. <http://dx.doi.org/10.29228/kesit.43529>

Checked by plagiarism software. Benzerlik tespit yazılımıyla kontrol edilmiştir. CC-BY-NC 4.0

Öz

Literatürde psikolojik dışlanmanın etkisini ortaya çıkarmak için en çok kullanılan sanal top oyunu paradigması oyun olması, oyuncuların yavaş top atması ve kontrollü ortam gerektirmesinden dolayı yapısında sorunlar taşımaktadır. Diğer teknikler de psikolojik dışlanmayı dolaylı olarak ölçmekte ya da kişinin geleceğine yönelik damgalama ve uzun süreli olumsuz etkiler içermektedir. Bu çalışmada görsel ve vinyete dayalı olarak geliştirilen psikolojik dışlanma paradigmasında bir kişinin bir kursa başlamasının ilk gününde diğer kişiler tarafından göz ardı edilmesini konu alınmaktadır. Kontrol koşulunda ise herhangi bir dışlanma söz konusu değildir. Hipotetik olarak geliştirilen bu vinyet sonrası, 55 katılımcıdan 11’li bir ölçek üzerinde kendilerini okudukları durumla ilgili ne kadar öfkeli, sakin, hayal kırıklığı yaşamış, dışlanmış, mutlu, canı sıkılmış, endişelenmiş ve üzgün hissettiklerini derecelendirmeleri istenmiştir. Daha sonra katılımcılar İhtiyaç Tehdidi Ölçeği’ni doldurmuştur. Araştırmanın bulguları dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların kontrol koşulunda olanlara göre 1) daha fazla öfke, hayal kırıklığı, dışlanma, can sıkıntısı, endişe ve üzüntü hissettiklerini, 2) daha mutsuz ve gergin olduklarını belirttiklerini ve 3) ait olma, benlik değeri, kontrol algısı ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarının tehdit edildiğini göstermektedir. Dolayısıyla gerçek bir yaşam olayına dayalı olan bu yeni psikolojik dışlanma paradigmasının bu ölçümler üzerinde etkisi güçlüdür. Araştırmanın bu sonuçları bu modelin dışlanmayı ortaya çıkarmada güvenilir olarak kullanabileceğini ve psikolojide, eğitimde, terapi ve örgüt alanında uygulamaları olabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: vinyet, yeni psikolojik dışlanma paradigması, ihtiyaç tehdidi, dışlanmış bireyler

THE EFFECTIVENESS OF THE NEW PSYCHOLOGICAL EXCLUSION PARADIGM BASED ON A REAL-LIFE EVENT

Abstract

The cyberball paradigm, which is the most used in the literature to reveal the effect of ostracism, has problems in its structure since it is a slow ball game and requires a controlled environment. Other techniques also measure ostracism indirectly or include stigma and long-term adverse effects on the future of the person. In this research, the ostracism paradigm, which is developed based on visual and vignette, focuses on the exclusion of a person by other people on the first day of starting a course. In the control condition, there is no exclusion. After this hypothetically developed model, a total of 55 participants were asked to rate how angry, calm, disappointed, excluded, happy, annoyed, worried, and sad about the situation in which they read themselves on an 11-point scale. Later, the participants filled out the Need Threat Scale. The findings of the study showed that compared to control condition, the ostracized participants had 1) more anger, frustration, exclusion, boredom, anxiety, and sadness; 2) they felt more unhappy and nervous, and 3) had

a lower level of scores in belonging, self-worth, sense of control, and existence. The effect of this new ostracism paradigm on these measurements was strong. These results of the study indicate that this model can be used reliably to reveal ostracism and may have applications in psychology, education, therapy, and organization.

Key Words: vignette, new ostracism paradigm, need threat, ostracized individuals

GİRİŞ

İnsanlar diğer canlılara kıyasla daha fazla bir arada olma ihtiyacı hissetmekte (Baumeister ve Leary, 1995; Baumeister ve Tice, 1990) ve bu durum bireyin yaşamsal işlevlerini (örn., beslenme, eş bulma, korunma gibi) ve psikososyal işlevlerini (ait olma, değerli olma) sürdürmesi için büyük önem taşımaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Goodall, 1986; Gruter ve Masters, 1986; Lancaster, 1986). Birey gruptan dışlandığı zaman bu ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmaktadır (Abayhan ve Aydın, 2014; Aydın, Şahin, Yavuz Güzel, Abayhan, Kaya ve Ceylan, 2013). Başka bireyler tarafından yok sayılması, görmezden gelinmesi ya da gruba dahil edilmemesi olarak tanımlanan psikolojik dışlanma günlük yaşamda sık karşılaşılan durumlardan biridir (Williams, 2007; Williams ve Zadro, 2005). Dışlanma konusunda yapılan araştırmalar çoğunlukla Williams, Cheung ve Choi (2000) tarafından geliştirilen Sanal Top Oyunu paradigmasına dayanmaktadır (meta-analiz için bkz., Hartgerink, van Beest, Wicherts ve Williams, 2015). Bu oyun açık kaynaklı (<http://www.empirisoft.com/cyberball.aspx>) görsel bir top atma oyunudur. Psikolojik dışlanma durumunun inandırıcı olabilmesi için oyunun başında katılımcılara başka laboratuvarlarda deneye katılan iki katılımcı daha olduğu ve diğer iki katılımcıyla birlikte bir oyun oynayacakları bilgisi verilmektedir. Oyun, psikolojik dışlanma koşulunda katılımcılara oyunun başında bir defa top atılacak (%10) şekilde programlanmakta ve diğer 29 top atışı (% 90) oyunda yer alan diğer iki oyuncu arasında gerçekleşmektedir. Dolayısıyla, katılımcı oyunun kalanında (yaklaşık 5-7 dakika boyunca) top atma şansı bulunmamaktadır. Dışlanmanın olmadığı (kontrol) koşulunda ise oyunun başından sonuna kadar katılımcıya (yaklaşık 10 defa) diğer iki katılımcıyla eşit oranda (%33) top gelmektedir. Katılımcılara atılan top oranı programlanabilir olduğu için katılımcının dışlanma durumu değişimlenebilmektedir.

Sanal top oyunu psikolojik dışlanmada en fazla kullanılan deneysel paradigma olmasına rağmen, bazı sorunları yapısında taşımaktadır. Birincisi, sanal top oyunu her ne kadar gerçek bir yaşantıyı modelliyor olsa da, hem bir oyun olarak algılanmakta hem de laboratuvarda gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla bu oyunun gerçek bir yaşam olayını yansıtmaya geçerliği düşüktür. İkincisi, sanal top oyununda oyuncuların birbirine top atışları yavaş bir hızda gerçekleşmektedir. Başka bir deyişle bir oyuncuda topun kalma süresi 4 saniye ile 7 saniye arasında değişecek şekilde gerçekleşmektedir. Günümüzde dijital ortamlara daha alışkın olan gençler hızlı tepki vermeyi içeren oyunlar oynamaktadır. Bu oyun çok yavaş hızda oynandığı için katılımcılarda dışlanma duygusunun yanı sıra, can sıkıntısı da uyandırıyor olabilir. Bu açıdan ele alındığında, sanal top oyununun psikolojik dışlanmanın yanında can sıkıntısına da yol açma olasılığı bulunmakta ve durumda karıştırıcı bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla psikolojik dışlanmanın yarattığı can sıkıntısına oyunun yavaş olmasından dolayı ek olarak yaşanan can sıkıntısı da eklenmektedir. Buna ek olarak, sanal top oyunu her ne kadar ortaya çıktı-

ğı zamanlarda en başarılı psikolojik dışlanma paradigması olarak sunulsa da, geçen zaman içinde dijital olarak hız ve gerçekçilik açısından (top atmada hız veya zaman ayarı açısından ve oyuncuların gerçekçiliği açısından (örn., 3 boyutlu olma, ses, görsel renk ve canlılık v.b.) son versiyonu hariç olmak üzere zamanla geliştirilmemiştir. Son olarak, sanal top oyunu paradigması maliyetli ve uygulaması zaman alıcı bir araştırma modelidir. Bu modelin uygulanabilmesi için laboratuvara, ayrı odalara ve bilgisayarlara ihtiyaç duyulmaktadır. En önemlisi araştırmayı yürütecek yardımcı araştırmacıların olması zorunludur.

Sanal top oyunu dışında psikolojik dışlanmayı ölçmede kullanılan bir diğer teknik ise anlaşmalı katılımcıların yer aldığı O-Tren paradigmasıdır (O-Train; Zadro, Williams ve Richardson, 2005). Bu modelde katılımcıya 5 dakikalık tren yolculuğu yapacağı ve aynı odada bulunan iki yolcu (anlaşmalı katılımcılar) ile iletişim kuracağı bilgisi verilir. Daha sonra bu iki yolcu, katılımcıyı dışlamaktadır. Bu model uygulanması zor modellerden biridir. Sürenin az olması ve uygulanmasının zahmetli olmasından dolayı pek tercih edilmemektedir.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla çevrimiçi olarak da psikolojik dışlanmayı inceleyen modeller ortaya konmuştur. Bunlardan biri Çevrimiçi Psikolojik Dışlanma paradigmasıdır (Wolf, Levordashka, Ruff, Kraaijeveld, Lueckmann ve Williams, 2015). Burada, katılımcılardan bir sosyal ağ sitesi görünümünde tasarlanmış bir web sayfasına girerek, önce kendilerine bir profil oluşturmaları ve sonra kendi profillerinin dışında 11 profilin daha olduğu bir ağa girmeleri veya ağ arkadaşı edinmeleri istenmektedir. Kişi, burada hem kendisinin hem de diğer kişilerin ne kadar 'beğeni' aldığını görebilmektedir. Ayrıca, alınan beğeni sayıları araştırmanın deney koşullarına göre deney öncesinde bilgisayar ortamında kurgulanmaktadır. Katılımcı kendi profilinin aldığı beğeni sayısına bağlı olarak sosyal iletişimden dışlanmakta ya da dışlanmamaktadır. Başka bir deyişle dışlanma beğeni almamakla veya az almakla değişimlenmektedir. Beğeni durumuna bağlı dışlanmanın ne kadar etki yaratacağı tartışmalıdır. Bir diğer konu ise katılımcıların diğer katılımcılar tarafından gerçekte dışlanıp dışlanmadığı belli değildir. Beğeni almamak tamamıyla dışlanmak anlamına gelmemektedir. Beğeni sayısına bağlı olarak dışlanma ayrıca sosyal karşılaştırma süreçlerini de aktive etmektedir. Katılımcının kendisinin az beğeni aldığını diğer katılımcıların fazla beğeni alması durumunda kişi dışlanmış olmaktan çok, karşıdaki kişiyi popüler olarak algulamakta ve yukarıya doğru karşılaştırma süreciyle daha fazla meşgul olmakta, dolayısıyla birey dikkatini yukarı doğru sosyal karşılaştırmaya yönelttiği için Williams'ın Psikolojik Dışlanma Modeli'nde belirttiği kısa süreli tepkilerin ortaya çıkma ihtimali azalmaktadır.

Dışlanmayı ölçmek için anlaşmalı katılımcı ya da bilgisayar ortamı kullanmayı gerektirmeyen paradigmlar da geliştirilmiştir. Bunlardan biri, Yalnız Yaşam paradigmasıdır (Life-alone paradigm; Twenge, Baumeister, Tice, & Stucke, 2001). Kontrol koşulunda katılımcılara bir kişilik testinin sonucuna dayanarak hayatları boyunca çok sevilen biri ve sıcak ilişkilere sahip olacakları yönünde yönerge verilmektedir. Psikolojik dışlanma koşulunda olanlara ise çok sıcak ve derin olmayan ilişkiler yaşayacakları ve yaşamlarının son dönemlerini yalnız geçirecekleri yönünde geribildirim verilmektedir. Diğer bir model ise Tanışma paradigmasıdır (Get-acquainted paradigm; Wesselmann, Butler, Williams, & Pickett, 2010). Burada katılımcılara

grup üyeleriyle kısa bir tanışma görevi verildikten sonra, bir sonraki görevde diğer grup üyelerinin kendileriyle çalışmak istemedikleri geribildirimleri verilmektedir. Bu paradigmlar, katılımcıların kendilerini dışlanmış ve reddedilmiş hissetmelerini sağlamada başarılı olsalar da, katılımcıların gelecek davranışları ve duygularını çok fazla olumsuz yönde etkilemesi ve anlaşılabilir katılımcı kullanımını içeren tanışma paradigmasında etkileşimin standardize edilmesinin zorluğu nedeniyle araştırmacılar tarafından çok tercih edilen paradigmlar değildir (Bkz., Ren, Hales ve Williams, 2017).

Yukarıdaki belirtilen değerlendirmelerin ışığında oluşturulacak dışlanma paradigmasının can sıkıcı olmaması ve de kişilerin gelecekte duygu ve davranışlarını uzun süreli ve damgalayıcı şekilde olumsuz etkilememesi gerektiği açıktır. Özellikle, bilgisayar kullanma alışkanlığı olmayan, sanal ortamda kendisini rahat hissetmeyen ileri yetişkinler, eğitim seviyesi ya da sosyoekonomik düzeyi yüksek olmayan yetişkinler gibi örneklemeler kullanılarak yapılacak araştırmalar için elverişli olması da gerekmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada uygulaması kolay, laboratuvar ortamı gerektirmeyen ve kolay anlaşılabilir bir paradigma geliştirmek amaçlanmaktadır. Bunun yerine dışlanmayı yaratacak ortamsal düzeyde paradigmların daha işlevsel olduğu düşünülmektedir. Bu paradigmanın hem hipotetik olması hem de aynı zamanda gerçekçi olması hem deneysel gerçekliğin hem de psikolojik gerçekliğin sağlanması açısından önemlidir. Literatürde bu ihtiyaçlardan kaynaklanan durumlardan dolayı bu araştırmada yeni bir dışlanma paradigması oluşturulmuştur. Bu araştırmada vinyet ve görsele dayalı olarak hazırlanan bu yeni dışlanma paradigmasının etkililiği incelenmektedir. Bu paradigmanın ayrıca ölçmede kolaylık sağlayan bir özelliğinin olması da çok sayıda araştırma yapılabilmesine olanak sağlayacaktır. Bu amaçlarla geliştirilen bu paradigmanın etkililiğinin test edilmesi de gerekmektedir. Eğer model etkili olarak çalışıyorsa, literatürdeki diğer tüm paradigmlar da olduğu gibi psikolojik dışlanma ile ilgili temel ihtiyaçların tehdit edilmesinde, olumlu ve olumsuz duygular üzerinde etkili olması gerekmektedir. Bu etkinin güçlü düzeylerde olması ve küçük bir örneklemede belirgin olması paradigmanın başka çalışmalarda kullanılabilmesi için önem arz etmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmaya Psikolojiye Giriş dersini almakta olan Felsefe ve Sosyoloji Bölümü'nde okuyan toplam 70 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılanlar bu katılımlardan dolayı dersin öğretim elemanı tarafından araştırma kredisi almıştır. Araştırmayı yürütmeden önce Üniversitenin Etik Kurulundan 35853172-900 protokol numaralı yazıyla izin alınmıştır.

İşlem

Araştırma iki hafta öncesinden dersi alan öğrencilere dersin öğretim elemanı tarafından duyurulmuştur. Araştırmanın amacını bilmeyen bir araştırmacı tarafından uygulamanın yapılacağı günde öncelikle katılımcılara araştırma hakkında genel bilgi verildikten ve katılımcıların onamları alındıktan sonra, oluşturulmuş olan vinyet ve görseller bir paket halinde katılımcılara

dağıtılmıştır. Deney koşulunda katılımcılar ilk sayfada birbirine bakan dört ve bu gruptan ayrılan bir penguenin olduğu resme maruz bırakılmıştır (Bkz.Şekil 1). Kontrol koşulunda bulunan katılımcılar ise birbirine bakan dört penguenin olduğu resme maruz kalmışlardır. Bu resimlerin gösterildiği sayfada ayrıca araştırmanın başlığı ve araştırmacıların ismi yer almıştır. İkinci sayfada katılımcılar vinyetleri okumuşlardır. Vinyetlerin seçimi için bir pilot çalışma yapılmış ve değişik dışlanma ortamlarının etkisi incelenmiştir. Araştırmacılar etkili olan iki vinyetten biri olan kursun ilk günü vinyetini bu çalışmada kullanmaya karar vermiştir. Bu vinyetin başında katılımcılardan vinyeti okurken durumu incelemeleri istenmiştir. Katılımcılardan vinyetleri okuduktan sonra aynı sayfada yer alan 0'dan 10 kadar uzanan 11'li bir ölçek üzerinde kendilerini okudukları durumla ilgili ne kadar öfkeli, sakin, hayal kırıklığı yaşamış, dışlanmış, mutlu, canı sıkılmış, endişelenmiş ve üzgün hissettiklerini derecelendirmeleri istenmiştir. Daha sonra katılımcılar 21 maddelik İhtiyaç Tehdidi Ölçeği'ni doldurmuştur. Araştırmanın sonunda oturum sonlandırılmış ve katılımcılara teşekkür edilmiştir.

Araçlar

Deney Koşulu: İlk olarak katılımcılara dört penguenin bir arada ve birisinin ayrıldığı resim gösterilmiştir (Bkz. Şekil 1). Bu vinyette “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 düşünürsünüz ve olanlara bir anlam veremiyorsunuz.” şeklinde bir bilgi verilmiştir.

Kontrol Koşulu: İlk olarak katılımcılara dört penguenin bir arada olduğu resim gösterilmiştir (Bkz. Şekil 1). Bu koşulda şu vinyet verilmiştir: “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 kurstan ayrılıyorsunuz.”



(a)

Kontrol koşulu



(b)

Deney koşulu

Şekil 1. Koşullarda Gösterilen Uyarıcılar

İhtiyaç Tehdidi Ölçeği (Need Threat Scale): Van Beest ve Williams (2006) tarafından geliştirilen İhtiyaç Tehdidi Ölçeği, psikolojik dışlanmanın ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçları üzerindeki etkisini ölçmektedir. Ölçek, 7'li derecelendirilmenin kullanıldığı 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bu araştırmada toplam iç tutarlık katsayısı 0.92'dir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Aydın ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçları alt boyutları için sırasıyla, .91, .86, .84 ve .88 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Analiz öncesi verilerin normal dağılıp dağılmadığı basıklık ve sivrilik değerlerine bakılarak test edilmiştir. Tüm değerlerin -1.58'den küçük olmasından dolayı parametrik test olan Bağımsız Gruplar t-Testi analiz için kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Analiz sonuçlarına göre, dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 5.13$), öfke puanları, kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ($M= .42$) öfke puanlarından daha yüksektir, $t(70)= 8.84$, $p= .000$. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 7.74$), hayal kırıklığı puanları, kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 1.22$) hayal kırıklığı puanlarından daha yüksektir, $t(69)= 10.58$, $p= .0001$. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 7.93$) dışlanma puanları, kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ($M= .88$) dışlanma puanlarından daha yüksektir, $t(71)= 12.15$, $p= .0001$. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 8.13$), can sıkıntısı puanları, kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ($M=2.19$) can sıkıntısı puanlarından daha yüksektir, $t(70)= 9.21$, $p= .0001$. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 4.13$), endişe puanları, kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 1.73$) endişe puanlarından daha yüksektir, $t(69)= 3.51$, $p= .0001$. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 7.49$), üzüntü puanları, kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ($M= 1.15$) üzüntü puanlarından daha yüksektir, $t(70)= 10.39$, $p= .0001$. Bununla birlikte kontrol koşulunda yer alan katılımcıların sakinlik puanları ($M= 6.75$), dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların sakinlik puanlarından ($M= 3.27$) daha yüksektir $t(68)= -4.93$, $p= .0001$. Son olarak kontrol koşulunda yer alan katılımcıların mutluluk puanlarının ($M= 6.67$), dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların mutluluk puanlarından ($M= .32$) daha yüksek olduğu görülmüştür $t(72)= -12.11$, $p= .0001$. Dışlanma ($M=2.37$) ve kontrol ($M= 1.41$) koşulundaki katılımcıların kıskançlık ortalamaları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır $t(68)= 1.39$, $p= .167$. Duygu ortalamaları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Koşullarına Göre Duygu Ortalamaları, Kısmi Eta ve Cohen Değerleri

	Koşul	N	Ort	Ss	P	Eta (kısıml)	Cohen d
Öfkeli	Deney	39	5.1282	2.84	.0001	.54	2.15
	Kontrol	33	.4242	1.23			
Sakin	Deney	37	3.2703	2.87	.0001	.26	1.18
	Kontrol	33	6.7576	3.04			

Hayal kırıklığı	Deney	39	7.7436	2.63	.0001	.62	2.53
	Kontrol	32	1.2188	2.52			
Dışlanmış	Deney	40	7.9250	2.90	.0001	.68	2.92
	Kontrol	33	.8788	1.81			
Mutlu	Deney	38	.3158	.66	.0001	.67	2.78
	Kontrol	36	6.6667	3.16			
Canı sık-kın	Deney	39	8.1282	2.40	.0001	.55	2.16
	Kontrol	33	2.1818	3.06			
Endişeli	Deney	38	4.1316	3.32	.001	.15	.85
	Kontrol	33	1.7273	2.26			
Üzüldüm	Deney	39	7.4872	2.68	.0001	.61	2.46
	Kontrol	33	1.1515	2.47			
Kıskandım	Deney	38	2.3684	2.98	.167	.03	.34
	Kontrol	32	1.4063	2.73			

Değişimleme aşamasından sonra katılımcılar İhtiyaç Tehdidi Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Elde edilen bulgulara göre, dışlanma ve kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ait olma, benlik değeri, kontrol algısı ve anlamlı varoluş puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbirinden farklılaştığı görülmüştür. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M=2.12$), kontrol koşulunda yer alan katılımcılara ($M=5.27$) göre ait olma alt ölçeğinde puanları daha düşüktür, $t(70) = -12.97, p=.0001$. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M=3.77$), kontrol koşulunda yer alan katılımcılara ($M=5.46$) göre benlik değeri alt ölçeğinde puanları daha düşüktür, $t(70) = -6.43, p=.0001$. Dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M=2.33$), kontrol koşulunda yer alan katılımcılara ($M=4.67$) göre kontrol alt ölçeğindeki puanları daha düşüktür, $t(70) = -8.91, p=.0001$. Son olarak, dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların ($M=3.07$), kontrol koşulunda yer alan katılımcılara ($M=5.01$) göre varoluş alt ölçeğinde puanları daha düşüktür, $t(67) = -6.58, p=.0001$. Koşulların ait olma, anlamlı varoluş, kontrol ve benlik değeri ortalamaları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Koşullarına Göre Ait Olma, Anlamlı Varoluş, Kontrol ve Benlik Değeri Ortalamaları, Kısmi Eta ve Cohen Değerleri

	Koşul	N	Ort	Ss	P	Eta(kısmi)	Cohen d
Ait Olma	Deney	39	2.21	.80	.0001	.71	2.92
	Kontrol	33	5.26	1.24			
Benlik Değeri	Deney	39	3.76	1.26	.0001	.30	1.56
	Kontrol	33	5.47	.90			
Kontrol	Deney	39	2.33	1.12	.0001	.53	2.12
	Kontrol	33	4.68	1.10			
Anlamlı Varoluş	Deney	39	3.07	1.15	.0001	.39	1.57
	Kontrol	33	5.01	1.31			

ÖlçekToplam	Deney	39	2.83	.81	.0001	.62	2.52

Tartışma

Bu araştırmada literatürdeki psikolojik dışlanma paradigmalarından kaynaklanan eksikliklerden dolayı ortamsal, hipotetik ve aynı zamanda gerçekçi olan, ayrıca vinyet ve görsele dayalı olarak hazırlanan bir dışlanma paradigması oluşturulmuştur. Bu modelin dışlanma ile ilgili temel ihtiyaç tehdidi ve duygular üzerinde etkili olmasına dair hipotez bu araştırmada doğrulanmıştır. Daha ayrıntılı olarak incelendiğinde, dışlanma koşulunda yer alan katılımcıların kontrol veya dışlanmama koşulunda yer alan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla öfke, hayal kırıklığı, dışlanma, can sıkıntısı, endişe ve üzüntü hissettikleri görülmüştür. Kısmi eta değerleri incelendiğinde, katsayıların üzüntü hariç (eta değeri .15) hepsinin .55 ve üzeri olduğu gözlenmektedir. Bu katsayılar güçlü bir etkiye işaret etmektedir. Cohen'e (1988) göre, .13 ve üstü eta değerleri güçlü bir etkiyi göstermektedir. Cohen d katsayısı bu değer için .85'tir. Bu değer güçlü bir etkiyi göstermektedir. Ayrıca 1.00 ve üstü Cohen değerlerin çok güçlü etkiyi gösterdiği dikkate alınrsa, değerlerin hepsinin 1.18 ve üstü olduğu görülecektir. Bilindiği gibi eta değerleri örneklem veya gözlem sayısından etkilenmemektedir. Buna ek olarak, dışlanma koşulunda olan katılımcıların kontrol koşulunda yer alan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha az sakinlik ve mutluluk hissettikleri görülmüştür. Yine dışlanma koşulunun bu olumlu duygular üzerinde yarattığı etki güçlü bir etkidir. Öte yandan, bu araştırmada kıskançlık duygusu da ölçülmüş ve psikolojik dışlanmanın kıskançlık üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak dışlanma modeli kıskançlık hariç olmak üzere öfke, sakinlik, hayal kırıklığı, dışlanma, mutluluk, can sıkıntısı, endişe ve üzüntü üzerinde güçlü bir etki yaratmaktadır.

Buna ek olarak bu yeni psikolojik dışlanma paradigmasının ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluşu içeren temel ihtiyaçları güçlü bir şekilde etkilemesi beklentisi de bu araştırmanın bulguları tarafından doğrulanmıştır. Psikolojik dışlanma koşulunda olan katılımcıların ait olma, benlik değeri, kontrol algısı ve anlamlı varoluş puan ortalamaları anlamlı ölçüde kontrol koşuluna göre daha düşüktür. Başka bir deyişle psikolojik dışlanma bir bireyin ait olma, benlik değeri, kontrol algısı ve anlamlı varoluş ihtiyaçları için tehdit oluşturmaktadır. Bu psikolojik değişkenler daha değişmez bir yapıya sahip değişkenlerdir (Aydın ve diğerleri, 2013). Başka bir deyişle anlık olarak oluşmazlar ve belli bir süreğenliğe sahiptir. Ortamsal olarak değişimlenen dışlanmanın bu süreğen veya kronik değişkenleri değiştirme gücünün olması önemli bir bulgudur. Etki büyüklüğü incelendiğinde dışlanmanın bu değişkenler üzerinde güçlü bir etki yaptığı gözlenmektedir. Etkilerin hepsi .30'dan büyüktür ve dışlanmanın toplam ihtiyaçlar üzerinde etkisi .62'dir. Buna ek olarak Cohen d değerlerinin hepsi 1.56 ve üstündedir. Bu etkiler çok güçlü bir etkiye işaret etmektedir (Bkz. Cohen, 1988). Başka bir deyişle anlık olarak değişimlenen psikolojik dışlanma katılımcıların ait olma, benlik değeri, kontrol algısı ve anlamlı varoluştan oluşan ihtiyaçlarında değişimin % 62'sini açıklama gücüne sahiptir. Bu araştırmada kullanılan İhtiyaç Tehdidi Ölçeği'nin güvenilirliğinin .92 olduğu dikkate alınrsa bu

gücün ne kadar güçlü olduğu daha iyi anlaşılacaktır.

Ortaya çıkan bu modelin psikolojide uygulamaları bulunmaktadır. Bu model ile dışlanmanın etkileri gerçekçi bir biçimde ve kolay olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal psikolojik değişkenler incelenebilir. Örneğin dışlanma sonrası kişilerin problem çözme, yaratıcılık, esneklik davranışları incelenebilir (Amabile, 1983). Eğitim ortamlarında öğrencilerin dışlanma yaşantılarına maruz kalmaları ve sonrasında bağımsızlık kazanmaları sağlanabilir. Örgütsel ortamlarda personel seçiminde bu model kullanılarak adayların tepkileri ölçülebilir. Terapi ortamlarında kişinin direnç kazanması için bu modelden yararlanılabilir.

Bu araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biri bir örneklem sayısının regresyon analizleri için görece olarak az olmasıdır. Örneklem % 95 güven aralığı .80 güç ve .01'lik hata payı ile oldukça yeterlidir. Bu modelin test edilmesi için yeterlidir. Ancak psikolojik dışlanmanın temelinde bulunan süreçlerin aydınlatılması ve yordayıcı ilişkilerin ortaya çıkması için daha fazla örneklem sayısına ihtiyaç duyulmaktadır. Yine de gerçekleştirilen bu çalışmanın psikolojik dışlanma değişimlesini gerçekleştirmede kullanılacak yeni bir paradigmanın etkililiğini göstermek amacıyla planlandığı ve bu etkililiği göstermede küçük örnekleme anlamlı sonuçlar elde etmenin önemli olduğu unutulmamalıdır.

Bu çalışmada yeni dışlanma paradigmasının etkinliğini artıran etken bu paradigmanın gerçek bir yaşam olayına (ders veya kursa başlama anı) dayanmasıdır. Diğer önemli faktör ise psikolojik dışlanma değişimlesinin hem yazılı hem de görsel materyal yardımıyla gerçekleştirilmesidir. Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu resimlerin örtük olarak dışlanmayı aktive etme gücü bulunduğu elde edilen bulgular kapsamında söylenebilir. Bir anlamda bu resim katılımcılar için bir hazırlama (priming) etkisi yaratmış olabilir. Burada temel sorulardan biri dışlanmanın ne kadar vinyet ne kadarı resim etkisinden kaynaklanmaktadır. Bu sorunun cevabı gelecekte resim ve resimsiz olarak vinyetlerin etkisinin test edildiği araştırmaların yapılmasıyla mümkün olacaktır.

KAYNAKLAR

- 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*, 29(73), 108-121.
- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of personality and social psychology*, 45(2), 357.
- Aydın, O., Şahin, D., Yavuz Güzel, H., Abayhan, Y., Kaya, A. G., ve Ceylan, S. (2013). Ait olma ihtiyacının ve haberdar olmanın psikolojik dışlanmaya gösterilen tepkiler üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(72), 21-31.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Baumeister, R. F., ve Tice, D. M. (1990). Point-counterpoints: Anxiety and social

- exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*, 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Goodall, J. (1986). Social rejection, exclusion, and shunning among the Gombe chimpanzees. *Ethology and Sociobiology*, 7, 227-236.
- Gruter, M., and Masters, R.D. (1986). Ostracism as a social and biological phenomenon: An introduction. *Ethology and Sociobiology*, 7, 149-158.
- Hartgerink, C. H., Van Beest, I., Wicherts, J. M., ve Williams, K. D. (2015). The ordinal effects of ostracism: A meta-analysis of 120 Cyberball studies. *PloS one*, 10(5), e0127002.
- Lancaster, J. B. (1986). Primate social behavior and ostracism. *Ethology and Sociobiology*, 7, 215-225.
- Ren, D., Hales, A. H., & Williams, K. D. (2017). Ostracism: Being ignored and excluded. In K. D. Williams, & S. A. Nida (Eds.), *Ostracism, exclusion, and rejection* (pp. 10-28). Routledge.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Pearson2012.
- Twenge, J.M., Baumeister, R.F., Tice, D.M.,ve Stucke, T.S. (2001) If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*,81, 1058–1069.
- Van Beest, I, ve Williams, K.D. (2006). When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 918-928.
- Wesselmann, E. D., Butler, F. A., Williams, K. D., & Pickett, C. L. (2010). Adding injury to insult: Unexpected rejection leads to more aggressive responses. *Aggressive Behavior*, 36(4), 232-237.
- 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. (2007a). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452.
- Williams, K.D., ve Zadro, L. (2005). Ostracism: The indiscriminate early detection system. K.D. Williams, J.P. Forgas ve W.V. Hippel (Eds). *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying içinde* (s. 19- 33). New York: Psychology Press.
- Wolf, W., Levordashka, A., Ruff, J. R., Kraaijeveld, S., Lueckmann, J. M., & Williams, K. D. (2015). Ostracism Online: A social media ostracism paradigm. *Behavior Research Methods*, 47(2), 361-373.
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2005). Riding the 'O'train: Comparing the effects of ostracism and verbal dispute on targets and sources. *Group Processes & Intergroup Relations*, 8(2), 125-143.