

# 社会排斥与愤怒情绪的互动机制

徐 格

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2026年3月7日; 录用日期: 2026年5月15日; 发布日期: 2026年5月26日

## 摘 要

社会排斥作为一种普遍的社会压力源, 不仅剥夺个体的归属感, 更常诱发具有高度攻击性的愤怒反应, 形成“排斥-愤怒-再排斥”的情绪循环。本文以当代文化中的“非常规英雄”形象(如哪吒)为切入点, 剖析社会排斥触发愤怒的情感动力学过程。研究发现, 这种情绪转化植根于个体对自我价值威胁与社交痛苦的认知评价; 在神经生物学层面, 表现为杏仁核的过度激活与前额叶皮层调节功能的神经调节的不平衡, 并伴随皮质醇与肾上腺素的应激性激增。此外, 文化价值观(如东亚文化中的社会面子概念)与人格特质(如神经质)显著调节了个体在遭遇排斥时的愤怒表达阈值。基于此, 本文评估了认知重构、社会支持介入及认知行为疗法(CBT)在打破这一情绪循环中的效力, 为应对社会排斥引发的情绪困扰提供干预路径。

## 关键词

社会排斥, 愤怒, 神经机制, 文化差异, 心理干预, 情绪调节

# Interactive Mechanisms between Social Exclusion and Anger

Ge Xu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: March 7, 2026; accepted: May 15, 2026; published: May 26, 2026

## Abstract

Social exclusion functions as a pervasive stressor that thwarts the fundamental need for belonging and triggers aggressive anger, frequently precipitating a maladaptive “exclusion-anger-re-exclusion” cycle. Using the “unconventional hero” archetype (e.g., *Nezha*) as a cultural lens, this paper elucidates the emotional dynamics through which marginalization transforms into hostility. This transition is driven by cognitive appraisals of self-esteem threats and social pain. Neurobiologically, the

process is characterized by amygdala hyperactivation and compromised prefrontal regulatory control, coupled with acute surges in cortisol and adrenaline. Furthermore, cultural frameworks—such as “face” culture in East Asian societies—and personality traits (e.g., neuroticism) significantly modulate the threshold of anger expression following exclusion. We conclude by evaluating the efficacy of cognitive reappraisal, social support systems, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in disrupting this pathological trajectory, providing targeted intervention pathways for mitigating exclusion-induced psychological crises.

## Keywords

Social Exclusion, Anger, Neural Mechanisms, Cultural Differences, Psychological Intervention, Emotion Regulation

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 社会排斥

社会排斥(social exclusion)是指个体或群体在社会互动中被排除、孤立或忽视的现象。根据 Williams 的定义, 社会排斥是一种社会孤立的状态, 其中个体无法获得社会资源或缺乏参与社会活动的机会[1]。社会排斥不仅影响个人的社会地位, 还会显著影响其心理健康和生活质量。排斥现象普遍存在于各类社会环境中, 特别是在学校、职场及更广泛的社会层面上具有显著表现。

社会排斥可表现为情感排斥与物理排斥两种形式。情感排斥指个体在社交互动中感受到的冷漠、忽视和不被接纳, 这可能导致孤独感、自我怀疑和低自尊[2]。物理排斥则指个体在实际活动中被排除在外, 例如未被邀请参加团体活动, 或在决策过程中其意见未被采纳[3]。在学校环境中, 社交排斥常表现为同龄人之间的孤立或欺凌, 这种排斥可能对青少年的自尊和心理健康产生长期的负面影响[4]。

社会排斥的心理效应多样且深远。研究表明, 长期的社会排斥可能导致个体产生抑郁、焦虑等情绪障碍[5]。此外, 排斥还会激发个体的敌意与攻击性, 尤其是在个体感受到不公正对待时[6]。这些负面情绪不仅影响个体的心理健康, 还可能导致他们在社交、学术和职业领域的表现下降[7]。

在职场环境中, 社会排斥尤其显著, 特别是在性别、种族或其他社会身份存在偏见的情况下[8]。职场排斥不仅影响员工的职业发展, 还可能导致工作满意度下降和工作绩效的减少。研究发现, 职场中的排斥行为常表现为不公平的资源分配、忽视员工的贡献以及排除其参与决策的机会[9]。

综上所述, 社会排斥不仅是普遍的社会现象, 其对个体心理健康与社会适应的深远影响不容忽视。未来的研究应继续探索不同社会文化背景下社会排斥的表现形式及其影响机制, 并开发有效的干预措施, 以减轻其负面影响。

## 2. 愤怒情绪

愤怒是一种强烈的情绪反应, 通常由个体感知到的不公、伤害或威胁等情境引发[10]。它是普遍存在的情绪体验, 涉及心理和生理层面的多重变化。愤怒情绪通常伴随对不公的认知评价, 个体通常认为自己在某种情境下被不公正对待, 这种认知会激发愤怒情绪。愤怒是一种适应性反应, 它促使个体采取行动以保护自身利益或应对威胁[11]。然而, 当愤怒过度或无法调节时, 它可能对个人的情绪稳定和人际关系产生负面影响。

愤怒情绪的产生涉及复杂的生理和心理机制。在生理层面，愤怒会引发一系列的生理反应，如心跳加速、血压升高和肾上腺素分泌增加等，这些反应由大脑的杏仁核、前额叶皮层和下丘脑等区域的协同作用所驱动。杏仁核被认为是情绪反应的核心区域，当个体感知到威胁或不公时，杏仁核会被激活，从而促使身体进入“战斗或逃跑”模式[12]。前额叶皮层则在情绪调节和行为决策中起着重要作用，帮助个体评估威胁的严重性并决定如何回应[13]。在心理机制方面，愤怒通常伴随对威胁、侵害或不公正的强烈认知评估。个体在面对威胁时，会对外界环境进行评估，如果认为自己在某种情境下受到伤害或不公对待，愤怒情绪便会随之产生。这一过程与个体的价值观、社会规范和期望密切相关。

### 3. 愤怒情绪与社会排斥的关系

愤怒情绪跟社会排斥的关系可以从以下几个理论视角进行解读。首先根据自我价值理论，社会排斥会威胁个体的自我价值感和归属感[14]。个体在群体中往往寻求接纳与归属感，排斥行为则意味着个体的存在和贡献未被重视或认可，这对个体的自我价值构成威胁。愤怒情绪的产生常常与自我价值的受损直接相关。当个体感知到自己在社会交往中被排除时，他们可能会觉得自己的尊严和价值遭到侵犯，从而引发愤怒情绪。研究发现，个体在遭遇排斥时，会产生强烈的不满与反感，愤怒的产生正是对这种不公正待遇的情感反应[15]。

其次，根据 Lazarus 提出的认知评估理论，愤怒情绪的产生依赖于个体对情境的评估。社会排斥通常伴随着个体对不公平或无理待遇的认知评估。当个体感知到自己被排除的原因是无故的、恶意的或基于某种不正当理由时，他们更可能产生愤怒情绪。个体的认知评估包括对情境是否符合自身期待的判断，例如，如果个体认为排斥行为是基于不公平的标准或不合理的判断，愤怒情绪便会被激活。相反，如果排斥行为是由于某种误解或偶然事件，愤怒反应可能较轻或不产生。

此外，社会排斥不仅影响个体的社会连接，还可能引发生理和心理上的情感痛苦[16]。根据社会痛苦理论，社会排斥的经历被认为与生理痛苦相似，它引发的心理痛苦可能促使个体产生愤怒情绪作为一种应对机制。这种情感痛苦与身体上的痛觉反应类似，当个体感到被忽视或排斥时，愤怒作为情感反应被认为是一种激励个体采取行动、恢复自我地位或避免进一步被排斥的方式。愤怒情绪有助于个体对排斥做出积极的反应，从而恢复自身在社会中的地位或寻求公正的补偿。

最后个体的愤怒情绪还与社会排斥对自尊心的威胁密切相关。Leary 提出，社会排斥不仅剥夺了个体的归属感，还可能威胁到其自我认同感和社会地位。当个体认为自己被排除在社交圈之外，或者认为自己的存在和意见不被重视时，他们的自尊心会受到侵害。社会排斥引发的愤怒情绪常常表现为对这种威胁的反应，个体可能会采取激烈的行为以恢复自己的社会地位或要求公平对待[17]。

此外，社会排斥可能会引发身体上的不适感，增加愤怒情绪的强度。MacDonald 和 Leary 提出，社会排斥不仅仅是情感上的孤立，它还激活了与生理疼痛相关的大脑区域。这意味着个体在感受到排斥时，除了情绪上的痛苦外，还可能经历身体上的不适，进一步加剧愤怒的情绪反应。愤怒反应作为一种“防卫机制”，帮助个体表达对这种痛苦的抵抗和反抗，进而激发行动来恢复自我价值和社会接纳感。

## 4. 生物学与神经机制的支持

### 4.1. 大脑区域与神经递质

愤怒情绪的神经基础涉及多个大脑区域的协同作用，特别是杏仁核和前额叶皮质。杏仁核被认为是情绪反应，尤其是愤怒和恐惧的核心结构。它负责感知威胁并启动相应的生理反应。杏仁核的作用不仅限于威胁的检测，还包括情绪的评估和调节。当个体遭遇社会排斥或感知到不公时，杏仁核会被激活，这种激活有助于触发愤怒情绪[18]。

前额叶皮质在情绪调节和决策过程中起着关键作用。它不仅帮助个体评估外界刺激，还参与对冲动行为的抑制[19]。具体而言，前额叶皮质能够调节杏仁核的活动，当个体面对社会排斥时，前额叶皮质通过抑制杏仁核的过度反应来帮助个体维持情绪平衡[20]。然而，在遭遇社会排斥的情境中，若前额叶皮质的功能受到削弱，杏仁核的激活可能会更加剧烈，从而增强愤怒反应。

社会排斥激活的大脑区域不仅限于杏仁核和前额叶皮质，还涉及其他一些与社会情绪相关的区域，如颞叶和内侧前额叶皮质[13]。这些区域与个体的社会认知和情感体验紧密相连，帮助个体处理社会排斥带来的情绪反应。

## 4.2. 激素与愤怒

愤怒情绪不仅与大脑的活动有关，还受到激素的显著影响，尤其是皮质醇和肾上腺素。皮质醇是由肾上腺分泌的一种激素，通常在应对压力或威胁时分泌增加。研究表明，当个体遭遇社会排斥时，皮质醇的分泌水平会显著升高[21]。皮质醇通过调节身体的应激反应，帮助个体在威胁情境中维持适应性。然而，长期的社会排斥和愤怒情绪的积累会导致皮质醇水平的持续升高，这可能会对个体的健康产生负面影响，例如免疫系统功能下降和心血管疾病的增加[22]。

此外，肾上腺素是另一种在愤怒反应中起重要作用的激素。它通过增强心跳、血压和血糖水平，使身体准备应对“战斗或逃跑”的情境[23]。在社会排斥的情况下，肾上腺素的分泌会增加，帮助个体更快地作出反应。尽管肾上腺素的释放有助于增强个体的应对能力，但过度的肾上腺素分泌也可能带来身体的负担，增加焦虑和身体不适感[24]。

研究表明，社会排斥不仅通过改变大脑区域的活动来激发愤怒情绪，还通过激素的调节加剧生理反应。愤怒和社会排斥的神经基础涉及复杂的脑部机制与激素相互作用。皮质醇和肾上腺素等激素在这一过程中发挥着重要作用，通过调节个体的应激反应、情绪表达和身体反应，影响愤怒情绪的强度和持续时间。

## 5. 文化与个体差异

### 5.1. 社会排斥反应的文化原型分析

社会排斥反应的文化原型分析：以“哪吒”叙事为例为了深入探讨中国文化语境下社会排斥与愤怒情绪的互动特异性，本研究引入“哪吒”这一当代文化中的非传统英雄形象作为心理学叙事原型。哪吒因其“异类”身份遭受族群的冷漠与孤立，这一过程高度还原了情感排斥与物理排斥对个体归属感的剥夺过程。在东亚集体主义文化中，这种排斥不仅是个人权利的损失，更直接导致了基于“面子”的社会自我坍塌，从而诱发了极具破坏性的愤怒反应，如叙事中所表现的极端反抗行为[25]。这种从“遭受排斥”到“防御性愤怒”再到通过“身份重构”（如莲花化身）重新寻找社会接纳的过程，为理解本土文化下的心理危机提供了重要的案例支撑。它揭示了在中国文化背景下，愤怒的触发阈值与表达方式深受社会和谐规范的制约，个体的救赎往往依赖于社会支持系统的重新接纳而非单纯的个人认知转变。

### 5.2. 文化差异对愤怒情绪的影响

愤怒作为一种普遍的情绪反应，其表达与感知在不同文化中存在显著差异。文化在情绪的调节、表达和应对机制中扮演着重要角色。研究表明，文化价值观、社会规范和情感调节方式等因素深刻影响着个体在遭遇社会排斥时的愤怒反应。不同文化背景下，个体对愤怒的认知、表达和应对方式有着明显的差异[26]。

在一些西方文化中，如美国，个体通常被鼓励直接表达愤怒情绪，认为这是个人权利的一部分。相

反,在许多东亚文化中,尤其是中国文化中,愤怒情绪常常与“失面子”紧密相连,这种情绪反应可能因社会排斥而加剧。在中国文化中,面子是维护社会和谐和人际关系的核心元素[27]。当个体在社会互动中遭遇排斥时,愤怒的表现往往与失去面子的情绪紧密相连,这种失面子可能不仅关乎个人的社会地位,还涉及到家庭和群体的尊严。因此,在这种文化背景下,愤怒可能表现得更为强烈和内向,因为个体可能不仅需要面对情绪的困扰,还需要承担对他人和集体形象的影响。

此外,社会排斥在不同文化中对个体愤怒情绪的触发机制也有所不同。在集体主义文化中,如日本和中国,个体的情感调节往往强调对群体和谐的保护。这种文化中,遭遇社会排斥可能引发的愤怒情绪,更多地是对社会秩序的威胁和自我身份的损害,而不仅仅是对个人权利的侵犯[28]。相比之下,在个人主义文化中,个体更多关注个人权利和自由,愤怒情绪的产生往往更加直白和外显。跨文化实证研究为上述差异提供了数据支持。研究表明,文化价值观通过塑造个体的自我建构(Self-construal)来调节愤怒的激活阈值。在强调独立型自我的西方文化中,愤怒被视为捍卫个人权利与公平的适应性工具,其触发阈值相对较低,个体更倾向于通过外显攻击来恢复被排斥后的控制感。相比之下,在强调相互依赖型自我的东亚文化中,愤怒的表达受到社会和谐规范与“面子”机制的严格约束。具体数据显示,东亚个体在遭受社会排斥后,尽管其杏仁核等情绪中枢表现出显著的神经抑制,但在外显行为上对愤怒的抑制程度显著高于西方样本。这种差异源于对社会后果的不同预期:在集体主义语境下,公开表达愤怒往往被评估为一种社交失范,可能诱发更严重的二次排斥,导致个体的社会地位进一步丧失。因此,这种文化背景下的愤怒往往表现出更高的激活阈值,且在表达方式上呈现出“内向化”特征,即从直接的语言或肢体对抗转变为长期的内隐敌意或社会退缩。

### 5.3. 个体差异与愤怒情绪

除了文化差异外,个体差异也是影响愤怒情绪反应的重要因素。个体的性格特征、情感调节能力以及社会支持系统等因素,都会显著影响个体在遭遇社会排斥时的愤怒反应。

首先,个体的性格特征,如神经质、外向性和冲动性等,可能在很大程度上决定愤怒情绪的表现。具有较高神经质的人在面对社会排斥时,往往更容易产生愤怒和其他负面情绪。这些个体可能会对社会的排斥产生强烈的情绪反应,进而影响他们的行为表现。而外向性较强的人则可能表现出更多的外显愤怒行为,他们可能更倾向于通过行为或语言表达愤怒。

其次,情感调节能力是个体在面对社会排斥时处理愤怒情绪的重要能力。情感调节能力较强的个体往往能够更有效地控制和调节愤怒情绪,从而减少愤怒对他们日常生活和人际关系的负面影响。相反,情感调节能力较弱的人则可能更容易受到愤怒情绪的支配,导致情绪失控和行为冲突。

社会支持系统也是影响愤怒情绪反应的重要因素。拥有强大社会支持的个体在遭遇社会排斥时,能够获得更多的情感支持和理解,这可能有助于缓解愤怒情绪。相比之下,缺乏社会支持的个体可能会更加容易感到孤立无援,愤怒情绪可能因此加剧,表现出更多的反社会行为或自我伤害行为。

## 6. 应对机制与干预策略

### 6.1. 情绪调节策略

情绪调节策略是个体应对愤怒情绪的关键机制,尤其是在面对社会排斥时。有效的情绪调节策略不仅有助于缓解愤怒情绪,还能够增强个体在压力情境中的心理韧性。常见的情绪调节策略包括认知重构、情绪表达和情绪抑制等,这些策略在不同文化和个体差异中展现出不同的效果。

认知重构(cognitive reappraisal)是指个体通过改变对情境的认知评估,从而改变情绪反应的一种策略。在遭遇社会排斥时,认知重构帮助个体将负面的情绪认知转化为更积极的、适应性的思维模式。例如,

个体可以通过改变对被排斥情境的解读,认为排斥是暂时的、非个人化的,从而减少愤怒的产生。研究表明,认知重构不仅能有效减少愤怒情绪,还能够改善情绪稳定性,增强个体的情绪调节能力[29]。

情绪表达(emotional expression)是另一种常见的情绪调节策略。与情绪抑制不同,情绪表达鼓励个体适当释放和表达内心的情感,尤其是愤怒。通过表达愤怒,个体可以减少情绪的积压,避免情绪失控带来的负面后果[30]。在社交情境中,适度的愤怒表达可以帮助个体维护自身的界限和权利,尤其是在面对不公或被排斥时,情绪表达能增强自我效能感。然而,过度的愤怒表达可能导致冲突和人际关系的进一步恶化,因此情绪表达的方式和时机十分重要。

情绪抑制(emotion suppression)则是指个体通过压制或隐藏情绪反应来应对愤怒。这种策略虽然在短期内可能会带来情绪的暂时缓解,但长期使用可能会增加心理负担和生理压力。研究表明,情绪抑制与情绪健康的负面关联较强,因此应适度使用这种策略,避免长期积压负面情绪。

## 6.2. 社会支持与包容性

社会支持被认为是缓解社会排斥引发愤怒情绪的重要因素。个体在遭遇社会排斥时,若能够获得来自他人的支持和关怀,能够显著减少因排斥带来的愤怒和情绪困扰。社会支持的功能包括情感支持(如同情、理解)、信息支持(如提供建议或反馈)以及工具支持(如实际帮助或资源提供)。

情感支持能够缓解愤怒情绪的产生,尤其是在社会排斥的情境下。社会支持的情感维度为个体提供了归属感和接纳感,帮助个体重新建立自信和情感安全感[31]。例如,家庭成员、朋友或同事的关心和安慰能够为个体提供情感上的舒缓,减少孤独感和愤怒情绪的积累。

此外,建立包容性环境也是减少社会排斥负面情绪的有效途径。包容性环境意味着在社会交往和工作中,个体不受性别、种族、宗教等差异的排斥和歧视,能够平等地参与社会活动[32]。在这种环境中,个体能够感受到平等和尊重,从而减少因社会排斥而产生的愤怒情绪。特别是在工作场所和教育环境中,创造包容性氛围能够增强员工和学生的归属感,从而降低社会排斥带来的负面情绪。

## 6.3. 心理干预与治疗

心理干预和治疗是帮助个体有效应对由于社会排斥引发的愤怒情绪的重要方法。认知行为疗法(CBT)被广泛应用于处理愤怒情绪,并帮助个体识别并改变因社会排斥而产生的负性思维和行为[33]。CBT的基本理念是情绪和行为是由认知结构所驱动的,通过识别和改变这些认知结构,个体能够有效调节情绪反应。

在面对社会排斥时,CBT帮助个体识别那些导致愤怒情绪的负性自动思维,如“别人不理我,我不重要”或“他们故意排斥我”。通过挑战这些非理性思维,个体能够减少愤怒情绪的激烈程度,从而在情感上获得更大的控制[34]。此外,CBT还强调培养情绪调节技巧,如放松训练和问题解决技巧,以减少愤怒情绪的发生频率和强度。

除了CBT,情绪聚焦治疗(EFT)也是一种有效的心理治疗方法,尤其适用于情感表达和调节能力较弱的个体。EFT帮助个体更好地识别和表达内心的情感,尤其是愤怒,通过情感表达的释放来减轻情绪负担[35]。EFT强调情感的正面表达,通过这种方式,个体能够更好地理解和接纳自己的情感反应,从而减少由于情感压抑或情感失控带来的负面后果。

## 6.4. 社会排斥与愤怒互动的整合理论模型构建

基于上述多维机制的系统综述,本文尝试构建一个整合性理论模型,以阐明从社会压力源到情绪行为为反应的动力学路径。该模型首先界定了社会排斥作为外部诱因,通过威胁个体的基本归属需求和自尊感,诱发具有“社会痛苦”特征的认知评估过程。在神经生理层面,这一路径表现为杏仁核的快速激活

与前额叶皮层调节功能的暂时性失效，而皮质醇与肾上腺素的激增则进一步强化了机体的应激状态。值得注意的是，该模型引入了双重调节机制：在感知阶段，神经质等性格特质调节了个体对排斥信号的敏感度；在表达阶段，文化脚本(如“面子”概念)则决定了愤怒是以外显攻击还是以内向压抑的形式呈现。若缺乏有效的社会支持或认知行为干预，这一过程将陷入“排斥-愤怒-再排斥”的病理循环，最终损害个体的社会适应能力。

## 7. 结论与展望：批判性反思与未来路径

本研究通过对现有文献的整合分析，系统揭示了社会排斥触发愤怒情绪的心理与神经机制。然而，现有研究在实验范式的生态效度方面仍存在局限，多依赖于如“Cyberball”等实验室诱导任务，难以完全还原现实生活中长期且复杂的社会排斥情境，且被试群体的同质性限制了结论在不同年龄段与特殊职业群体中的普适性。

针对上述局限，未来的研究应从以下三个方向进一步深化。首先，应采用纵向设计追踪“排斥-愤怒-再排斥”循环的长期发展轨迹，以揭示社会排斥诱发的愤怒情绪如何随着时间演变为慢性敌意及其对个体心理健康的累积性破坏。其次，未来的探讨应致力于提升研究的生态效度，结合数字化社交环境中的网络排斥现象，利用多模态数据采集手段在真实社交情境中考察个体对“无声忽视”的认知评价差异与即时生理应激反应。最后，基于文化差异对情绪调节的显著影响，未来研究应进一步开发针对特定文化背景(如面子概念)的定制化心理干预路径，通过比较认知重构与社会支持在不同文化框架下打破病理循环的实证效力，为构建本土化的心理危机干预体系提供科学依据。

## 参考文献

- [1] Williams, K.D. (2007) Ostracism: The Kiss of Social Death. *Social and Personality Psychology Compass*, **1**, 236-247. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00004.x>
- [2] Leary, M. (2015) Emotional Responses to Interpersonal Rejection. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, **17**, 435-441. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.4/mleary>
- [3] Guo, H. and Jordan, E. (2021) Social Exclusion and Conflict in a Rural Tourism Community: A Case Study from Likeng Village, China. *Tourist Studies*, **22**, 42-60. <https://doi.org/10.1177/14687976211039067>
- [4] Juvonen, J. and Graham, S. (2014) Bullying in Schools: The Power of Bullies and the Plight of Victims. *Annual Review of Psychology*, **65**, 159-185.
- [5] Li, L., Pan, K., Li, J., Jiang, M., Gao, Y., Yang, H. and Bian, G. (2024) The Associations of Social Isolation with Depression and Anxiety among Adults Aged 65 Years and Older in Ningbo, China. *Scientific Reports*, **14**, Article Number 19072. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69936-w>
- [6] Lv, J., Wang, X., Jiang, R., Chen, X., Hong, D., Huang, Y., Xu, J., Jiang, S. and Yang, P. (2025) Longitudinal Effects of Peer Rejection on Reactive/Proactive Aggression: Risk Accumulation or Cognitive Dissonance? *Aggressive Behavior*, **516**, e70052. <https://doi.org/10.1002/ab.70052>
- [7] MacDonald, G. and Leary, M.R. (2005) Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship between Social and Physical Pain. *Psychological Bulletin*, **131**, 202-223. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- [8] Cyr, E., Bergsieker, H., Dennehy, T. and Schmader, T. (2021) Mapping Social Exclusion in STEM to Men's Implicit Bias and Women's Career Costs. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **118**, e2026308118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2026308118>
- [9] Williams, K.D. and Nida, S.A. (2018) Ostracism: Consequences and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, **20**, 71-75.
- [10] Kemper, T.D. and Lazarus, R.S. (1992) Emotion and Adaptation. *Contemporary Sociology*, **21**, 522. <https://doi.org/10.2307/2075902>
- [11] Andersson, P.A., Vartanova, I., Västfjäll, D., Tinghög, G., Strimling, P., Wu, J., et al. (2024) Anger and Disgust Shape Judgments of Social Sanctions across Cultures, Especially in High Individual Autonomy Societies. *Scientific Reports*, **14**, Article No. 5591. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55815-x>
- [12] LeDoux, J.E. (2000) Emotion Circuits in the Brain. *Annual Review of Neuroscience*, **23**, 155-184.

- <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>
- [13] Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D. and Williams, K.D. (2003) Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science*, **302**, 290-292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
- [14] Baumeister, R.F. and Leary, M.R. (1995) The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, **117**, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- [15] Zadro, L., Williams, K.D. and Richardson, R. (2004) How Do We Tell What Others Are Feeling? The Role of Social Exclusion in the Experience of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**, 600-609.
- [16] Donatè, A., Marques, L., Lapenta, O., Asthana, M., Amodio, D. and Boggio, P. (2017) Ostracism via Virtual Chat Room—Effects on Basic Needs, Anger and Pain. *PLOS One*, **12**, e0184215. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184215>
- [17] Leary, M. (1999) Making Sense of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, **8**, 32-35. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00008>
- [18] Averill, J.R. (1982) *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. Springer.
- [19] Anderson, C.A. and Bushman, B.J. (2002) Human Aggression. *Annual Review of Psychology*, **53**, 27-51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
- [20] Ochsner, K.N., Bunge, S.A., Gross, J.J. and Gabrieli, J.D.E. (2002) Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, **14**, 1215-1229. <https://doi.org/10.1162/089892902760807212>
- [21] Kirschbaum, C., Pirke, K. and Hellhammer, D.H. (2008) The ‘Trier Social Stress Test’—A Tool for Investigating Psychobiological Stress Responses in a Laboratory Setting. *Neuropsychobiology*, **28**, 76-81. <https://doi.org/10.1159/000119004>
- [22] Kiecolt-Glaser, J.K., McGuire, L., Robles, T.F. and Glaser, R. (2002) Stress and Healing. In: Gross, J.J. and Ford, B.Q., Eds., *Handbook of Emotion Regulation*, Guilford Publications, 463-485.
- [23] Cannon, W.B. (1939) *The Wisdom of the Body*. W.W. Norton & Company.
- [24] Helpman, L., Penso, J., Zagoory-Sharon, O., Feldman, R. and Gilboa-Schechtman, E. (2017) Endocrine and Emotional Response to Exclusion among Women and Men; Cortisol, Salivary Alpha Amylase, and Mood. *Anxiety, Stress, & Coping*, **30**, 253-263. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1269323>
- [25] Tetzlaff, J. and Rothe-Wulf, A. (2025) Barriers to Belonging: Influences of Social Exclusion Beyond Group Relations. *Current Psychology*, **44**, 17751-17758. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08409-3>
- [26] Mesquita, B. and Frijda, N.H. (1992) Cultural Variations in Emotions: A Review. *Psychological Bulletin*, **112**, 179-204. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.2.179>
- [27] Hwang, K. (1987) Face and Favor: The Chinese Power Game. *American Journal of Sociology*, **92**, 944-974. <https://doi.org/10.1086/228588>
- [28] Kitayama, S., Markus, H.R. and Kurokawa, M. (2000) Culture, Emotion, and Well-Being: Good Feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, **14**, 93-124. <https://doi.org/10.1080/026999300379003>
- [29] Gross, J.J. and John, O.P. (2003) Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- [30] Pennebaker, J.W. and Chung, C.K. (2012) Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In: Friedman, H.S., Ed., *The Oxford Handbook of Health Psychology*, Oxford University Press, 417-437. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- [31] Maluenda-Albornoz, J., Berrios-Riquelme, J., Infante-Villagrán, V. and Lobos-Peña, K. (2022) Perceived Social Support and Engagement in First-Year Students: The Mediating Role of Belonging during COVID-19. *Sustainability*, **15**, Article Number 597. <https://doi.org/10.3390/su15010597>
- [32] Shore, L.M., Randel, A.E., Chung, B.G., Dean, M.A., Holcombe Ehrhart, K. and Singh, G. (2010) Inclusion and Diversity in Work Groups: A Review and Model for Future Research. *Journal of Management*, **37**, 1262-1289. <https://doi.org/10.1177/0149206310385943>
- [33] Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. and Emery, G. (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- [34] Baumeister, R.F., Twenge, J.M. and Nuss, C.K. (2002) Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, **83**, 817-827.
- [35] Greenberg, L.S. (2010) *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. American Psychological Association.