

MAŁGORZATA GAMIAN-WILK, MARIA SZECÓWKA-NOWAK  
Dolnośląska Szkoła Wyższa

## STRATEGIE RADZENIA SOBIE POLSKIEJ MŁODZIEŻY ZE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH Z WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM<sup>1)</sup>

**Streszczenie:** Co jakiś czas przerażają nas doniesienia medialne o zdarzeniach, w których pojawiają się tragiczne scenariusze – uczeń z bronią w dłoni dokonuje wtargnięcia do szkoły i strzela do swoich koleżanek, kolegów, do nauczycieli. Wyniki analiz piętnastu szkolnych strzelanin w USA ukazują rezultaty, w świetle których odrzucenie społeczne w postaci ostracyzmu rówieśniczego, zastraszenia i/lub miłosnego odrzucenia stanowią główną determinantę tych tragicznych zdarzeń, tłumaczą je aż w 87% przypadków (Leary i in., 2003). Ostracyzm boli w sensie dosłownym, bezlitośnie uderza

w podstawowe potrzeby psychologiczne człowieka. W konsekwencji nierzadko proces nabrzmiewania bólu doprowadza do eksplozji irracjonalnych, społecznie niedopuszczalnych zachowań (Williams, 2007). Koniecznym jest zatem skupienie uwagi na konsekwencjach bycia wykluczonym. W artykule poruszono problematykę strategii radzenia sobie przez młodzież z ostracyzmem.

**Słowa kluczowe:** ostracyzm, wykluczenie społeczne, odrzucenie społeczne, strategie radzenia sobie, szkoły ponadpodstawowe.

### WPROWADZENIE

Ostracyzm jest zazwyczaj definiowany jako ignorowanie, wykluczanie bądź odrzucanie (Williams, 2001, 2007; Williams, Forgas, Hippel, 2005). Według Kiplinga Williamsa, autora modelu ostracyzmu, wykluczenie może przybierać różne formy (ostracyzmu społecznego, fizycznego lub wirtualnego), może mieć różne przyczyny (np. ostracyzm punitivny lub obronny), może charakteryzować się różnym stopniem nasilenia oraz może być sytuacją mniej lub bardziej klarowną do zidentyfikowania i zinterpretowania przez jednostkę (np. Williams, Wheeler, Harvey, 2005). Jest zjawiskiem powszechnym i pojawia się w wielu dziedzinach życia bez względu na wiek (Williams i in., 2003). Wykluczenie lub ignorowanie obecne bywa w bliskich relacjach między małżonkami (Zadro, Arriaga, Williams, 2008), wśród dzieci przedszkolnych (Monks, 2012), szkolnych (Smith, 2011) czy też w miejscu pracy (Ferris i in., 2008). Ostra-

---

Adresy do korespondencji: Małgorzata Gajian-Wilk: m.gajian@wp.pl, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6095-5269>; Maria Szecówka-Nowak: maria.szecowka-nowak@dsw.edu.pl, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1295-3365>.

<sup>1)</sup> Publikacja dofinansowana ze środków grantu NCN, UMO-2013/09/D/HS6/02717.

cyzm może przybrać zarówno formę realną, gdzie odrzucenia doświadczamy przez ludzi nam bliskich (Nezlek, Wesselmann, Wheeler, Williams, 2012) lub wirtualną (Williams, Cheung, Choi, 2000), gdzie nieznanne nam bliżej osoby nas ignorują i wykluczają z grupy. Wykluczenie postrzegane jest jako deklaracja grupy lub jednostki, że nie chce zawierać interakcji z konkretną osobą (Dierolf, 2010). Ostracyzm może mieć postać bojkotu towarzyskiego, ignorowania, unikania przebywania w towarzystwie jakiejś osoby, przerywania w połowie wypowiedzi czy lekceważenia i milczenia. „Łagodny” wymiar tego zjawiska jest często stosowany przez różne instytucje jako rodzaj kary. Przykładem może być szkoła, gdzie nauczyciele karzą niesubordynację ucznia wstawianiem go do kąta czy wyproszeniem z sali i pozostawieniem go na korytarzu samemu sobie. W przypadku zakładów karnych więźniowie za przewinienia są umieszczani w izolatce. Innymi słowy izolacja służy jako substytut dla kar cielesnych (Zadro, 2006).

Badacze dowodzą, że ostracyzm występuje nie tylko wśród ludzi, lecz także i w świecie zwierząt. Okazuje się, że zwierzęta posługują się ostracyzmem, aby zyskać społeczną kontrolę nad osobnikami nieakceptowanymi lub sprawiającymi problemy w stadzie (Wassermann, Nairne, Williams, 2012). Badacze twierdzą, że ostracyzm ma podłoże ewolucyjne, bo kiedyś istotne dla przetrwania gatunku było trzymanie się w grupie (poprzez wykluczanie osobników do niej niepasujących) i otrzymywanie wsparcia od towarzyszy grupy własnej (Gruter, Masters, 1986). Zarazem ewolucyjnie została u człowieka ukształtowana umiejętność szybkiej detekcji sygnałów ostracyzmu, aby móc mu zaradzić i na powrót być włączonym do grupy (Wassermann i in., 2012). Dlatego tak ważnym jest badanie strategii radzenia sobie z ostracyzmem.

Inną istotną przyczyną zgłębiania sposobów radzenia sobie z ostracyzmem jest powaga jego konsekwencji. Skutki ostracyzmu odciskają bolesne piętno na osobie, która go doświadcza. Bycie wykluczonym z grupy jest uczuciem zdecydowanie raniącym (Smart-Richman, Leary, 2009; Zadro, Williams, Richardson, 2003).

## KONSEKWENCJE DOŚWIADCZANIA OSTRACYZMU

Według modelu ostracyzmu zaproponowanego przez Williama (2001, 2007) reakcje na wykluczenie można podzielić na trzy kategorie: natychmiastowe reakcje (negatywne emocje i frustracja potrzeb), krótkotrwałe reakcje (zachowania przejawiane bezpośrednio po doświadczeniu ostracyzmu) i długotrwałe reakcje (uruchamianie strategii radzenia sobie z ostracyzmem).

Doświadczenie ostracyzmu wywołuje natychmiastową reakcję w postaci negatywnych emocji, nazywanych emocjami bólu (*hurt feelings*) – np.: niepewność, niepokój, poczucie zranienia, irytacja, złość, smutek (Peterson, Gravens, Harmon-Jones, 2010; Smart-Richman, Leary, 2009; Waldrip, 2007). Obok negatywnych emocji, zgodnie z modelem ostracyzmu Williama (2001, 2007), na skutek wykluczenia zagrożone zostają cztery podstawowe potrzeby: przynależności, wysokiej samooceny, kontroli i sensu egzystencji. Zgodnie z teorią przynależności (Baumeister, Leary, 1995) człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje dostępu do kontaktu z innymi ludźmi. Ludzie potrzebują pewności, że istnieje interpersonalna więź lub związek, który jest stabilny i możliwy do kontynuowania w przyszłości. Dlatego też utrata tej pewności frustruje potrzeby, niejako podważa podstawy ludzkiej egzystencji (Wassermann i in., 2012).

Analizując takie zjawiska jak odrzucenie, dyskryminacja, ostracyzm, zdrada czy stygmatyzacja Laura Smart-Richman i Mark Leary (2009) stworzyli model reakcji na ostracyzm. W zależności od okoliczności i predyspozycji jednostek, odpowiedź może przybrać reakcję antyspołeczną, unikania relacji społecznych bądź reakcję prospołeczną.

W przypadku krótkotrwałych reakcji behawioralnych na wykluczenie najbardziej naturalnymi są zachowania o charakterze antyspołecznym (Twenge, 2005; Twenge, Baumeister, Tice, Stucke, 2001; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco, Bartels, 2007). Osoby doświadczające odtrącenia ze strony grupy reagują agresywnie (Van Best, Williams, 2006). Zgodnie z raportem *Surgeon General*, będącym doniesieniem na temat przemocy wśród młodych ludzi z roku 2001, wykluczenie społeczne (zoperacjonalizowane jako słabe więzi społeczne) było najbardziej znaczącym czynnikiem ryzyka przemocy wśród nastolatków, mocniejszym niż członkostwo w gangu, używanie narkotyków czy niski status materialny (Sampson, Laub, 1990, za: Twenge, 2005). Dodatkowo Eric Wesselmann i współpracownicy (2010) wykryli, że intensywność agresji wzrasta, gdy odtrącenie ma niespodziewany charakter. Pojawienie się zachowania antyspołecznego jest prawdopodobne, gdy ofiara postrzega odrzucenie jako chroniczne, niesprawiedliwe, a relacja ze sprawcą jest oceniana przez nią jako nieistotna lub niemająca szans na naprawę (Smart-Richman, Leary, 2009).

Zarazem na skutek odrzucenia jednostka może zacząć wycofywać się z relacji społecznych, co może polegać na fizycznym pozostawieniu sytuacji samej sobie lub wycofaniu się z kontaktów społecznych. Zachowania te przeważnie występują, gdy jest mała szansa odbudowania więzi lub też więź nie jest wystarczająco ceniona przez ofiarę, by ją ratować (MacDonald, 2009; Smart-Richman, Leary, 2009).

Należy jednak zaznaczyć, że odrzucone osoby w celu przywrócenia akceptacji otoczenia lub też własnego samopoczucia mogą stosować strategię autoafirmacji, czyli potwierdzać ważne aspekty siebie, które nie wiążą się z sytuacją wykluczenia (Sherman, Cohen, 2006; Williams, Forgas, von Hippel, 2005). Koncentrując się na pozytywnym aspekcie Ja, osoby te mogą kompensować nieprzyjemne odczucia.

Ponadto w celu bycia ponownie włączonym – ofiary w niektórych sytuacjach (gdy relacja jest postrzegana jako ważna, utrata jej łączyłaby się z dużymi kosztami, a ofiara ocenia tę relację jako możliwą do naprawienia), podejmują wysiłki restytucji zagrożonych potrzeb poprzez działania prospołeczne (Smart-Richman, Leary, 2009). Czynią to zarówno poprzez próby wzmocnienia dotychczasowych, jak i próby ustanawiania nowych więzi społecznych z innymi ludźmi (Waldrip, 2007; Williams, 2001). Zagrożenie wykluczeniem społecznym przyczynia się do pojawienia się zainteresowania nawiązywaniem nowych relacji. Zwiększa również tendencję do współpracy z innymi (Maner, DeWall, Baumeister, Schaller, 2007).

Ponieważ ostracyzm frustruje potrzebę przynależności, wykluczone jednostki mogą być szczególnie podatne na wpływ innych. Ludzie doświadczający wykluczenia przyjmują postawy zgodne z oczekiwaniami tych, którym chcą się przypodobać oraz tych, z którymi relacje mają szansę przetrwania w przyszłości (DeWall, 2010). Wykazano, że badani stali się bardziej podatni na prośby innych po wykluczeniu w porównaniu z osobami, które go nie doświadczyły (Carter-Sowell, Chen, Williams, 2008). Natomiast Małgorzata Gamian-Wilk (2013) wykryła, że samo myślenie o wykluczeniu powoduje wzrost uległości u osób badanych. „Wkupywanie się” w łaski kolegów z pracy stanowi jedną z reakcji na ostracyzm. W celu ponownego włączenia ofiara zgadza się na pożyczenie pieniędzy, poświęcenie czasu lub wykonanie dodatkowego za-

dania w nadziei, że jej pozycja poprawi się i zacznie być bardziej akceptowana przez współpracowników.

Nawiązując do wspomnianego wcześniej modelu ostracyzmu Williamsa, długotrwałe reakcje ofiar na wykluczenie wiążą się z izolacją, wyuczoną bezradnością, niską samooceną, które nierzadko w konsekwencji przyczyniają się do rozwoju depresji. Utrata bliskich kontaktów przez jednostkę wiąże się z brakiem kontroli i wpływu na sytuację. Osoby doświadczające ostracyzmu mają tendencję do opisywania siebie jako nic niewarte, zbędne, niepotrzebne, o małym poczuciu kontroli nad życiem, a wręcz deklarowały utratę sensu życia (Zadro, Arriaga, Williamsa, 2008). Wielu badanych zgłaszało bóle głowy, przemęczenie, brak energii. Część osób przejawiała nawet myśli samobójcze. Utrata przynależności do jakiegokolwiek grupy może wywołać u jednostki poczucie bezwartościowości, natomiast obniżona samoocena połączona z utratą kontroli prowadzi do wyuczonej bezradności (Waldrip, 2007). Długotrwałe odrzucenie może doprowadzić nawet do samobójstwa i depresji (Baumeister, 1990). Kiedy próby naprawy relacji nie przynoszą oczekiwanego przez ofiarę ostracyzmu rezultatu, a odrzucenie jest nadal przez nią doświadczane, wtedy mogą pojawić się w repertuarze jej reakcji zachowania destrukcyjne. Długotrwałe odrzucenie wywołuje w ofierze destrukcyjny sposób myślenia, w którym obwinia ona samą siebie za to, co ją spotyka. To z kolei może sprowokować antyspołeczne reakcje na wykluczenie. W akcie desperacji, aby jak najszybciej odbudować utracone więzi społeczne, ofiara sięga do ostatecznych środków, takich jak przystępowanie do gangów czy wchodzenie w relacje z osobami destrukcyjnymi (Zadro, 2006). Chronicznie wykluczane osoby przestają podejmować próby zaspokojenia potrzeb, poddają się i godzą z poniesioną utratą (Williams, Forgas, von Hippel, 2005).

## REAKCJE DZIECI I MŁODZIEŻY NA OSTRACYZM

W środowisku szkolnym uczniowie, wchodząc w interakcje z rówieśnikami, mogą doświadczać zaspokojenia ważnych potrzeb psychicznych na różnych etapach rozwoju. Grupa daje im np.: poczucie bezpieczeństwa, uznania, akceptacji. Bycie członkiem grupy pomaga kształtować i wzmacniać tożsamość nastolatka. Ponadto w okresie adolescencji przynależność do grupy rówieśniczej i zajmowana w niej pozycja są jednym ze znaczących wymiarów globalnej samooceny (Ziółkowska, 2005). Stopień akceptacji przez grupę dostarcza zatem adolescentowi doświadczeń znaczących dla kształtowania się jego poczucia własnej wartości i tożsamości.

Nierzadko bywa jednak tak, że na skutek wykluczenia dochodzi do stanu frustracji ważnych potrzeb, a wręcz do uniemożliwienia efektywnego realizowania przez jednostkę zadań rozwojowych. Zasoby osoby kierowane są wówczas przede wszystkim na strategię radzenia sobie z sytuacjami trudnymi wynikającymi z destrukcyjnych interakcji z rówieśnikami. Odrzucenie przez rówieśników stanowi jeden z istotnych czynników, wpływających na jakość budowanego przez jednostkę wewnętrznego modelu tego, kim powinna być i kim jest. Uczniowie odrzucani przez rówieśników, pozbawieni wsparcia, są narażeni na utrwalanie się niskiej samooceny. U dzieci doświadczanie bólu psychicznego doznawanego wskutek wykluczenia społecznego może doprowadzić do pojawienia się somatycznych symptomów, a nawet realnych chorób (Nishina, Juvonen, Witkow, 2005).

Współczesna szkoła nie jest wolna od problemów przemocy. W przestrzeni szkolnej uczeń na co dzień styka się z przejawami agresywnego zachowania (jako świadek, ofiara lub sprawca). Może być ofiarą agresji ze strony innych uczniów, a także zdarza się niestety, że staje się ofiarą przemocy nauczycieli (Woźniakowska-Fajst, 2009). Szeroko rozumiana przemoc pojawia się w każdej szkole i we wszystkich grupach wiekowych. Przybiera ona różne formy: bezpośredniej fizycznej agresji, bezpośredniej słownej i pośredniej lub ukrytej agresji. Badacze zwracają uwagę na fakt, że wraz z dojrzewaniem częstsza staje się przemoc niefizyczna i pośrednia (Smith, 2012). Uczniowie w wieku dorastania deklarują, że najbardziej przykre i denerwujące są niebezpośrednie postacie znęcania się (Smith, 2012). Relacyjne formy dręczenia, takie jak wykluczanie osoby z grupy, podważanie jej pewności siebie, rozsiewanie na jej temat fałszywych plotek, wysyłanie obraźliwych e-maili lub esemesów, zabieranie i ukrywanie rzeczy, ostantacyjne odwracanie się plecami, mogą stać się źródłem głębszego cierpienia i urazu niż jawna przemoc, jak np. bicie (Rigby, 2010).

Przegląd badań nad reakcjami na ostracyzm pokazuje różnice w sposobach zachowania w zależności od wieku badanych osób. W jednym z badań ostracyzm stanowił zagrożenie dla czterech podstawowych potrzeb (przynależności, własnej wartości, sensu życia i kontroli) oraz obniżał nastrój zarówno u dzieci w wieku 8–9 lat, młodzieży w wieku 13–14, jak i u dorosłych (Abrams, Weick, Thomas, Colbe, Franklin, 2010). Jednakże w przypadku 8–9-latków najbardziej zagrożona była własna samoocena, a w przypadku młodzieży potrzeba przynależności. U dorosłych natomiast każda z poszczególnych potrzeb była sfrustrowana w równym stopniu.

W badaniach przeprowadzonych na osobach dorosłych (18–86 lat) doświadczanie ostracyzmu było zróżnicowane ze względu na wiek (Hawkey, Williams, Cacioppo, 2010). Negatywne uczucia najsilniej odczuwała najmłodsza z badanych grup (w przedziale wiekowym 18–25 lat). W replikacji tego badania wyniki ujawniły kolejną różnicę w reakcjach na ostracyzm. W grupie wiekowej poniżej 60. roku życia zaobserwowano spadek pozytywnych uczuć na skutek doświadczenia wykluczenia, natomiast u starszych osób ta zależność nie wystąpiła. W badaniu eksperymentalnym uczestniczyły trzy grupy wiekowe: osoby w wieku 13–17 lat, 18–22 lata oraz w wieku 23–27 lat (Pharo i in., 2010). Jedna część osób została przydzielona do grupy wykluczanych, a druga była włączana w interakcje. Ostracyzm negatywnie wpłynął na podstawowe potrzeby wszystkich grup, jednakże największe natężenie negatywnych emocji i frustracji potrzeb szczególnie pozytywnej samooceny pojawiło się w dwóch najmłodszych grupach.

Reasumując, ostracyzm uderza szczególnie boleśnie w osoby młodsze. Osoby starsze również odczuwają skutki wykluczenia, jednakże możliwe, że wraz ze zdobytym doświadczeniem uczą się skuteczniejszych technik radzenia sobie w takich sytuacjach.

Rezultaty badań mogą sugerować pojawianie się symbolicznych różnic w reakcjach na ostracyzm. Uczniowie, którzy w statusie socjometrycznym lokują się jako odrzucani przez rówieśników, często przejawiają agresję oraz trudności w sytuacjach społecznych (Wiliński, 2005). Reakcje dzieci na zadawane krzywdy mogą być jednak różne (Georg, 2008): dzieci wykluczane wykorzystują uległość, by zapobiec nieprzyjemnym doświadczeniom ze strony oprawców. Uczniowie wykonują polecenia wydawane przez kolegów, chroniąc siebie tym samym przed złośliwymi uwagami, nawet jeśli żądania są uwłaczające. Dzieci mają też tendencję do wkupywania się w cudze łaski. Dają kolegom z klasy pieniądze bądź podarunki, by być bardziej lubianymi i akceptowanymi przez innych, a tym samym wyrwać się z roli osoby odrzucanej. Dzieci zachowują się zatem w sposób uległy, aby nie narażać się na przykre skutki ostracyzmu.



W świetle poczynionych rozważań można stwierdzić, że wykluczenie jest istotnym problemem w środowisku szkolnym. Młodzież szkolna szczególnie boleśnie doświadcza skutków bycia wykluczonym, ponieważ akurat w wieku adolescencji przynależność do grupy rówieśniczej jest istotnym warunkiem kształtowania tożsamości własnej. Dlatego też w porównaniu z innymi grupami wiekowymi osoby w wieku nastoletnim doświadczają mocniej frustracji potrzeby przynależności. Ważnym wydaje się zatem podjęcie problematyki strategii radzenia sobie ze skutkami ostracyzmu właśnie wśród młodzieży. Wiele badań wskazuje na pojawianie się reakcji antyspołecznych i agresywnych jako odpowiedzi na ostracyzm.

## BADANIA WŁASNE<sup>2)</sup>

Celem naszego badania było zdiagnozowanie spektrum zachowań agresywnych. Zarazem interesowały nas pozytywne strategie podejmowane przez wykluczoną (lub zagrożoną wykluczeniem) młodzież, mające na celu radzenie sobie, zapobieganie dalszemu wykluczeniu i umożliwienie powrotu do grupy. Wśród możliwych pozytywnych strategii radzenia sobie wzięto pod uwagę uległość, ponieważ to zachowanie jest wskazywane w literaturze jako jedno z potencjalnych pojawiających się po wykluczeniu.

Zdecydowano się na przeprowadzenie badania longitudinalnego w pełnym schemacie podwójnego pomiaru (*full two-wave panel design*) z dwutygodniową przerwą między pomiarami, które umożliwi wgląd w zależność przyczynowo-skutkową relacji między byciem poddawany ostracyzmowi a strategiami radzenia sobie (Zapf, Dorman, Frese, 1996).

Za wynikami badań nad ostracyzmem (Twenge, 2005; Twenge i in., 2001, 2007) zakładano, że różne formy zachowań agresywnych będą stanowić reakcję na doświadczanie ostracyzmu. Zachowania uległe natomiast można postrzegać jako czynnik chroniący przed byciem wykluczonym i pozytywną strategię radzenia sobie (Carter-Sowell i in., 2008). Ponadto zakładano, że młodzież pozostająca w grupie rówieśniczej będzie podejmować oprócz zgadzania się na prośby kolegów również inne zachowania, mające na celu odbudowanie więzi wewnątrzgrupowych (Smart-Richman, Leary, 2009). Na potrzebę badania stworzono zatem własne narzędzie, którego celem było zidentyfikowanie innych niż agresja czy uległość reakcji młodzieży na wykluczenie. Uwzględniono szeroką gamę potencjalnych zachowań, przykładowo zachowania ingracjacyjne, szukanie wsparcia u przyjaciół i rodziców, odwoływanie się do autorytetu nauczyciela. Przewidywano zatem, że

- H1: Bycie wykluczonym jest predyktorem wzrostu zachowań agresywnych.
- H2: Bycie wykluczonym jest predyktorem wzrostu poziomu ulegania na prośby rówieśników.
- H3: Bycie wykluczonym jest predyktorem podejmowania strategii konstruktywnych radzenia sobie z wykluczeniem.

---

<sup>2)</sup> Artykuł powstał na bazie przekształconych wyników pracy magisterskiej pani Pauliny Dudy.

Chociaż celem zaprezentowanego w tym artykule badania była identyfikacja skutków bycia wykluczonym, przeprowadzając badania podłużne należy założyć hipotezy o odwrotnych zależnościach przyczynowo-skutkowych (Zapf i in., 1996). Wyniki badań dotyczących przyczyn bycia poddawanych mobbingowi w wieku przedszkolnym i szkolnym wskazują na to, że zarówno przejawianie zwiększonego poziomu zachowań agresywnych, jak i niski poziom uległości mogą prowadzić do bycia wykluczonym (za: Monks, 2012). Ponadto część badań wskazuje na niekonstruktywne zachowania społeczne, braki w kompetencjach społecznych jako przyczyny bycia wykluczonym i poddawanych mobbingowi (za: Monks, 2012). Przewidywano zatem, że

- H1a: Wysoki poziom zachowań agresywnych jest predyktorem bycia wykluczonym.  
H2a: Niski poziom ulegania na prośby rówieśników jest predyktorem bycia wykluczonym.  
H3a: Podejmowanie strategii niekonstruktywnych względem rówieśników jest predyktorem bycia wykluczonym.

## METODA

Celem badania było z jednej strony wykrycie podejmowanych przez młodzież szkolną strategii zachowania się na skutek bycia ofiarą ostracyzmu rówieśniczego, a z drugiej strony odnalezienie skutecznych sposobów radzenia sobie, które eliminowałyby bycie wykluczonym w perspektywie czasu.

Przeprowadzone badanie miało charakter podłużny, uczestnikami byli uczniowie jednej ze szkół ponadpodstawowych w Katowicach. Badanie zostało przeprowadzone w odstępie dwóch tygodni.

### Uczestnicy badania

Uczestnikami badania byli uczniowie jednej ze szkół ponadpodstawowych w Katowicach. Przed rozpoczęciem badania uzyskano zgodę z Urzędu Miasta na przeprowadzenie badania oraz zgodę Dyrektora szkoły. Prowadzący badanie uzyskał również zgodę na posłużenie się wynikami do celów naukowych. Końcowym kryterium uczestnictwa w badaniu było przyniesienie przez ucznia pisemnej zgody podpisanej przez rodziców lub opiekunów. Udział w badaniu był anonimowy. W pierwszym etapie badania podłużnego wzięło udział 76 osób, uczniów I i II klas. Pierwszy etap badania został przeprowadzony w połowie października 2013 roku. W badaniu wzięło udział 40 dziewcząt i 36 chłopców. Wiek osób biorących udział w badaniu znajdował się w przedziale od 13 do 17 lat. Udział chłopców w badaniu stanowił 47,3% uczestników badania, natomiast dziewczęta stanowiły 52,6% wszystkich uczestników.

Drugim etapem badania objęto tych samych uczniów, którzy brali udział w pierwszym etapie. Badanie to zrealizowano dwa tygodnie później – na początku listopada 2013 r. Ze względu na potrzebę dotarcia do nieobecnych uczestników badania powrócono do klas objętych badaniem w połowie listopada 2013 r. W drugim etapie wzięło udział 39 dziewcząt i 36 chłopców. Dziewczęta stanowiły 52%, a chłopcy 48% wszystkich uczestników badania.

## Narzędzia

### *Skala Agresji Durke-Bussa (SABD)*

Do badania agresji i wrogości została wykorzystana polska adaptacja inwentarza *Hostility – Guilt Inventory* (Durkee, Buss, 1961, za: Roszkowska, Kucharewicz, 2007). Kwestionariusz zawiera 75 stwierdzeń połączonych w 7 różnych skal przeznaczonych do badania form agresji i wrogości oraz dodatkową skalę mierzącą stopień poczucia winy. Narzędzie nie wykrywa przyczyn ani intencji zachowania agresywnego, jednakże diagnozuje stopień zjawiska agresji oraz formy, w jakich ona występuje. Inwentarz zawiera 7 skal, które mierzą formę agresji i wrogość oraz ostatnią skalę badającą poziom poczucia winy. Pierwsza skala składa się z 10 stwierdzeń dotyczących agresji fizycznej – momenty, w których osoba badana wykazuje agresję fizyczną wobec jakiegoś obiektu poza przedmiotami martwymi. Druga skala (9 stwierdzeń) bada agresję pośrednią, czyli wszystkie zachowania osób badanych, które w sposób okrężny mają na celu wyrządzenie szkody osobie będącej adresatem tych zachowań (np. plotki) lub zachowania agresywne nie mające bezpośrednio określonego celu (np. bezcelowe rzuwanie, czym się da). Trzecia skala dotyczy skłonności do irytacji, czyli podatności do „wybuchania”. Składa się na nią 11 stwierdzeń. Czwarta skala (4 stwierdzenia) odnosi się do negatywizmu wobec autorytetów i władzy. Piąta skala, składająca się z 8 stwierdzeń, ma na celu zbadanie poziomu urazy. Ukazuje, w jakim stopniu badani są skłonni do zazdrości i nienawiści, spowodowanej rzeczywistymi lub urojonymi pretensjami do świata za własne krzywdy. Skala szósta (10 stwierdzeń) obrazuje podejrzliwość osób badanych i ujawnia ich wrogi stosunek do otoczenia. Skala siódma (13 stwierdzeń) dotyczy agresji słownej, czyli wszystkich werbalnych zachowań agresywnych wobec innych osób. Ostatnia – ósma skala – składająca się z 9 stwierdzeń, pokazuje poziom poczucia winy osób badanych, w tym konflikty moralne czy wyrzuty sumienia (Roszkowska, Kucharewicz, 2007). Osoba badana udziela odpowiedzi, wybierając jedną spośród trzech kategorii: „Tak”, „Nie” lub „Nie wiem”.

### *Kwestionariusz Wykluczenia w Szkole*

*Kwestionariusz Wykluczenia w Szkole* został stworzony na podstawie *Kwestionariusza Wykluczenia w Miejscu Pracy* (*Workplace Ostracism*, Ferris, Brown, Berry, Lian, 2008; polska adaptacja Gamian-Wilk, w przygotowaniu) zmodyfikowany tak, aby diagnozował wykluczenie w szkole (Duda, 2014). W jego skład wchodzi 13 stwierdzeń. Osoba badana jest proszona o zaznaczenie (na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „nigdy”, a 7 „zawsze”), w jakim stopniu poszczególne twierdzenia do niej pasują. Przykładowe stwierdzenia zawarte w kwestionariuszu brzmią następująco: „Koledzy odmawiali rozmowy z tobą w szkole”, „Koledzy unikali cię w szkole”. Wskaźnik spójności wewnętrznej *Kwestionariusza Wykluczenia w Szkole*  $\alpha$  Cronbacha wyniósł 0,75.

### *Kwestionariusz Uległości*

*Kwestionariusz Uległości* (Duda, 2014) stanowi zmodyfikowaną wersję *Kwestionariusza Uległości w miejscu pracy* (Gamian-Wilk, 2013). W jego skład wchodzi 15 stwierdzeń. Osoba badana jest proszona o zaznaczenie, w jakim stopniu poszczególne twierdzenia do niej pasują. Udziela ona odpowiedzi na 5-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „zdecy-



dowanie nie odnosi się do mnie”, a 5 „zdecydowanie odnosi się do mnie”. Przykładowe stwierdzenie *Kwestionariusza Uległości* brzmi: „Gdy kolega z klasy prosi mnie o wykonanie jakiegoś zadania za niego, zgadzam się”. Wskaźnik spójności wewnętrznej dla *Kwestionariusza Uległości* w tym badaniu na wynikach pierwszego etapu  $\alpha$  Cronbacha wyniósł 0,69.

### *Kwestionariusz Strategii*

*Kwestionariusz Strategii* został stworzony na potrzeby obecnego badania (Duda, 2014). Zawarto w nim różne rodzaje strategii, jakie osoba badana może stosować wobec wykluczających ich rówieśników. W jego skład wchodzi 13 stwierdzeń określających różne reakcje występujące u osoby doświadczającej wykluczenia społecznego. Osoba badana jest proszona o zaznaczenie, w jakim stopniu poszczególne twierdzenia do niej pasują. Każde twierdzenie wymaga od respondenta ustosunkowania się na skali 7-stopniowej, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie odnosi się do mnie”, a 7 „zdecydowanie odnosi się do mnie”. *Kwestionariusz Strategii* zawiera stwierdzenia dotyczące zarówno działań pozytywnych, jak i negatywnych. Analiza czynnikowa pozwoliła na wyłonienie dwu czynników i stworzenie na tej podstawie dwu skal. Pierwsza skala złożona z pięciu pozycji, nazwana „Odwołanie się do autorytetu”, obejmuje działania o charakterze pozytywnym, przykładowe stwierdzenia to: „Proszę o pomoc wychowawcę”, „Przypominam im, że nauczyciele kazali być dla siebie uprzejmym”. Druga skala złożona z ośmiu stwierdzeń, nazwana „Strategie negatywne”, zawiera opisy działań o charakterze negatywnym, mało przystosowawczym (zachowania odwetowe oraz brak uprzejmości i brak ingracjacji), przykładowe stwierdzenia to „Oddaję im za swoje (np. uderzam)”, „Nie staram się być uprzejmy, tylko dlatego, by zmienili o mnie zdanie”, „Nie prawię im komplementów, aby mnie bardziej polubili”.

Wskaźnik spójności wewnętrznej –  $\alpha$  Cronbacha wyniósł dla całego kwestionariusza 0,52, dla skali Odwołanie do autorytetu  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,81, a dla skali Strategie negatywne,  $\alpha$  Cronbacha = 0,69.

## PROCEDURA

Pierwszy etap badania został przeprowadzony w połowie października 2013 r., natomiast drugi etap – dwa tygodnie później. Po upływie kolejnych dwóch tygodni od drugiego etapu proszono o wypełnienie kwestionariuszy osoby, które były nieobecne podczas pomiaru II.

Badanie miało charakter indywidualny, badani otrzymywali zestaw kwestionariuszy do wypełnienia podczas zajęć lekcyjnych. Podczas uzupełniania ankiet za każdym razem w roli obserwatora był obecny nauczyciel prowadzący lekcje oraz badacz. Czas wypełniania ankiet był nieograniczony, więc każda osoba badana mogła spokojnie, w swoim tempie wypełniać poszczególne kwestionariusze. Przed rozpoczęciem wypełniania ankiet badacz wyjaśnił cel badania oraz poinformował o konieczności indywidualnego kodowania arkuszy w celu późniejszego porównania wyników z kolejnym etapem badań. Przy rozdawaniu ankiet poproszono uczniów o szczerze i skrupulatnie ich wypełnienie, a następnie o zapisanie lub zapamiętanie swojego indywidualnego kodu w celu ponownego naniesienia go na metryczkę przy następnym pomiarze.

## WYNIKI

Dane uzyskane z badania zostały poddane analizie (statystyki opisowe, analiza korelacji) za pomocą pakietu statystycznego IBM SPSS 21.

Pierwszym etapem w przeprowadzonych analizach było dokonanie opisu statystycznego poszczególnych zmiennych – osobno dla etapu pierwszego (tabela 1) i osobno dla etapu drugiego (tabela 2).

TABELA 1

*Statystyki opisowe dotyczące łącznych wyników w kwestionariuszach mierzących natężenie bycia wykluczonym oraz reakcji na ostracyzm (działań agresywnych, uległości i podejmowanych strategii) w etapie pierwszym (N = 76)*

Etap I	Min.	Maks.	M	SD
Uległość 1	40,00	75,00	56,71	7,10
Wykluczenie 1	13,00	45,00	22,97	7,37
Agresja pośrednia 1	10,00	24,00	18,78	3,69
Irytacja 1	11,00	27,00	18,32	4,15
Negatywizm 1	5,00	15,00	10,18	2,80
Uraza 1	8,00	24,00	18,26	4,16
Podejrzliwość 1	10,00	23,00	16,36	3,34
Agresja słowna 1	9,00	26,00	17,76	4,29
Poczucie winy 1	9,00	27,00	17,63	4,31
Strategie negatywne 1	9,00	32,00	22,32	5,29
Odwwołanie do autorytetu 1	5,00	21,00	10,61	4,09

Źródło: opracowanie własne.

TABELA 2

*Statystyki opisowe dotyczące łącznych wyników w kwestionariuszach mierzących natężenie wykluczenia, działań agresywnych, uległości oraz podejmowane strategie obronne w etapie drugim (N = 75)*

Etap II	Min.	Maks.	M	SD
Uległość 2	29,00	53,00	40,81	4,60
Wykluczenie 2	15,00	55,00	24,90	6,54
Agresja pośrednia 2	10,00	24,00	18,18	3,99
Irytacja 2	9,00	27,00	16,93	4,87
Negatywizm 2	5,00	15,00	10,40	3,08
Uraza 2	8,00	24,00	18,13	4,65
Podejrzliwość 2	8,00	24,00	16,73	3,69
Agresja słowna 2	10,00	25,00	17,46	3,95
Poczucie winy 2	9,00	27,00	17,06	4,17
Strategie negatywne 2	14,00	33,00	22,59	4,61
Odwwołanie do autorytetu 2	5,00	20,00	10,89	3,99

Źródło: opracowanie własne.

### ZWIĄZEK NATĘŻENIA WYKLUCZENIA Z PODJĘTYMI STRATEGIAMI, POSZCZEGÓLNYMI RODZAJAMI AGRESJI ORAZ POZIOMEM ULEGŁOŚCI W SZKOLE – ETAP I

W celu określenia siły i charakteru związków pomiędzy zmiennymi przeprowadzono analizę korelacji *r*-Pearsona (tabela 3). Zidentyfikowano kilka istotnych statystycznie zależności. Najważniejszą zależnością jest ujemny związek między wykluczeniem a uległością: wraz ze wzrostem bycia wykluczonym spada chęć spełniania próśb kolegów. Wyniki wskazują na silną korelację ujemną między byciem wykluczonym a doświadczaniem poczucia winy oraz marginalnie istotny związek między wykluczeniem a takimi aspektami agresji jak agresja pośrednia, irytacja, uraza i podejrzliwość.

TABELA 3

*Związek (korelacje dwustronne) między natężeniem wykluczenia a podejmowanymi strategiami, poziomem uległości i zachowań agresywnych (etap I)*

Etap I	Natężenie wykluczenia I	
	<i>r</i> -Pearsona	<i>p</i>
Agresja fizyczna 1	-0,18	0,11
Agresja pośrednia 1	0,21	0,07
Irytacja 1	0,22	0,06
Negatywizm 1	0,13	0,28
Uraza 1	0,20	0,08
Podejrzliwość 1	0,21	0,07
Agresja słowna 1	0,01	0,97
Poczucie winy 1	0,27*	0,02
Strategie negatywne 1	0,16	0,16
Odwotywanie się do autorytetu 1	0,08	0,50
Uległość 1	-0,25*	0,03

Źródło: opracowanie własne.

### ZWIĄZEK NATĘŻENIA WYKLUCZENIA Z PODJĘTYMI STRATEGIAMI, POSZCZEGÓLNYMI RODZAJAMI AGRESJI ORAZ POZIOMEM ULEGŁOŚCI W SZKOLE – ETAP II

Przeprowadzona korelacja *r*-Pearsona między natężeniem wykluczenia a wynikami w podskalach agresji i strategii radzenia sobie oraz poziomem uległości pozwoliła na wyodrębnienie istotnych statystycznie zależności między natężeniem bycia wykluczonym a uległością oraz rodzajami agresji: agresji pośredniej, urazy i negatywizmu (na poziomie trendu). Wyniki wskazują, że im większe jest natężenie wykluczenia, tym mniejsza jest tendencja do uległości, a także, że wyższemu natężeniu wykluczenia towarzyszy większa tendencja do stosowania agresji pośredniej, odczuwania urazy i poczucia winy. Korelacje przedstawiono w tabeli 4.

TABELA 4

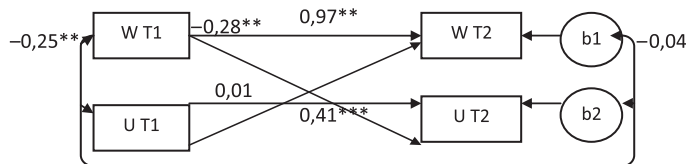
Związek (korelacje dwustronne) między natężeniem wykluczenia a podejmowanymi strategiami, poziomem uległości i zachowań agresywnych (etap II)

Etap II	Natężenie wykluczenia II	
	r-Pearsona	p
Agresja fizyczna 2	0,12	0,30
Agresja pośrednia 2	-0,29**	0,01
Irytacja 2	-0,15	0,21
Negatywizm 2	-0,22	0,07
Uraza 2	-0,23**	0,05
Podejrzliwość 2	-0,15	0,19
Agresja słowna 2	-0,16	0,18
Poczucie winy 2	-0,16	0,18
Strategie negatywne 2	0,19	0,10
Odwołanie się do autorytetu 2	-0,10	0,38
Uległość 2	-0,38**	0,001

Źródło: opracowanie własne.

## ZWIĄZKI PRZYCZYNOWO-SKUTKOWE MIĘDZY BYCIEM WYKLUCZANYM W SZKOLE A ULEGŁOŚCIĄ, AGRESJĄ I STRATEGIAMI RADZENIA SOBIE

Aby sprawdzić wpływ bycia wykluczonym na uległość, różne aspekty agresji oraz podejmowane strategie zastosowano modelowanie strukturalne (SEM) w programie AMOS. Sprawdzano modele uwzględniające zarówno założenie o przyczynowości, jak i założenie o odwrotnej przyczynowości przy kontroli stabilności zmiennych w czasie i synchronicznego wpływu zmiennych w ramach poszczególnych etapów (*reciprocal causation models*, Lange, Witte, Notelaers, 2008; Zapf i in., 1996). Przedstawiamy modele nasycone (z  $df = 0$ ; dopasowanie modelu  $\chi^2 = 0$ ). Nie prezentujemy zatem nigdzie wskaźników dopasowania modeli, jedynie wartości  $\beta$  i ich istotności w modelach nasyconych (Cook, Kenny, 2005). Wyniki analiz, w których wykazano istotne zależności przyczynowe, zaprezentowano na rysunkach 1 i 2.

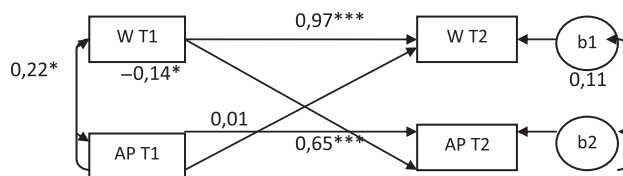


Legenda: W T1 = wykluczenie w etapie 1, W T2 = wykluczenie w etapie 2, U T1 = uległość w etapie 1, U T2 = uległość w etapie 2

\* $p < 0,08$ ; \*\* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,001$

RYSUNEK 1. Wpływ wzajemnego wykluczenia i uległości w czasie (wartości wystandaryzowanych efektów)

Źródło: opracowanie własne.



Legenda: W T1 = wykluczenie w etapie 1, W T2 = wykluczenie w etapie 2, AP T1 = agresja pośrednia w etapie 1, AP T2 = agresja pośrednia w etapie 2

\* $p < 0,08$ ; \*\* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,001$

*RYSUNEK 2. Wpływ wzajemnego wykluczenia i agresji pośredniej w czasie (wartości wystandaryzowanych efektów)*

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki analizy wskazują na zależność przyczynową bycia wykluczonym na spadek uległości i (nieznacznie) agresji pośredniej. Wyniki te sugerują, że na skutek bycia wykluczonym młodzież podejmuje niekonstruktywne strategie polegające na spadku poziomu uległości na prośby kolegów, zarówno w perspektywie krótko-, jak i długoterminowej.

## DYSKUSJA

Przeprowadzone badanie miało za zadanie wyodrębnić konsekwencje zjawiska ostracyzmu. Zgodnie z modelem Smart-Richman i Leary'ego (2009) zakładano, że w wyniku bycia wykluczonym można oczekiwać z jednej strony wzrostu poziomu zachowań agresywnych, a z drugiej strony podejmowania strategii radzenia sobie z odrzuceniem, uległości wobec kolegów. Ponadto w zachowaniach agresywnych i niekonstruktywnych oraz w niskim poziomie uległości poszukiwano przyczyn wykluczenia.

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują na to, że bycie wykluczonym łączy się z doświadczaniem poczucia winy, jednak dłuższej perspektywie czasowej w im większym stopniu młodzież czuje się odrzucona i izolowana, w tym niższym stopniu przejawia agresję pośrednią, negatywizm i urazę. Ponadto wysoki poziom bycia wykluczonym wiąże się z niskim poziomem ulegania na prośby rówieśników. Co ważne, to właśnie uległość obniża się na skutek bycia wykluczonym w szkole.

Wyniki naszego badania nie potwierdzają zatem wprost rezultatów uzyskanych przez Twenge i współpracowników (2001), które wskazują na wzrost zachowań agresywnych po wykluczeniu. Wydaje się jednak, że wykluczenie pociąga za sobą gorsze funkcjonowanie społeczne. Może wynikać to z pogarszającej się na skutek wykluczenia zdolności do samoregulacji, czego dowiódł Baumeister ze współpracownikami (np. Baumeister, Dewall, 2005). Badacz ten sugeruje, że na skutek doświadczania ostracyzmu ofiary mogą wpadać w pułapkę – spiralę wykluczenia: nawet pojedynczy akt ostracyzmu generuje spadek możliwości samoregulacji, która przejawia się m.in. w spadku umiejętności adekwatnego funkcjonowania społecznego, co z kolei może pociągać za sobą bycie nieakceptowanym przez otoczenie i w rezultacie dalsze odrzucenie.

Niestety wbrew naszym oczekiwaniom młodzież nie przejawiała żadnych pozytywnych strategii, czyli takich, które służyć mogłyby do poradzenia sobie z sytuacją bycia ignorowanym czy odrzucanym. Chociaż doniesienia z literatury sugerują wzrost



uległości na skutek bycia wykluczonym, w naszym badaniu zanotowałyśmy tendencję przeciwną – utrzymujący się w czasie spadek chęci zgadzania się na prośby kolegów. Ponadto poszukiwałyśmy innych pozytywnych zachowań, które pozwoliłyby na powrót zostać włączonym do grupy. Jednakże żadna z badanych zmiennych nie wpływała na spadek bycia wykluczonym.

Aby lepiej zrozumieć dynamikę stosowanych strategii w odpowiedzi na wykluczenie społeczne, dobrze byłoby dokonać więcej niż dwu pomiarów w dłuższych odstępach czasowych. Możliwe, że dłuższa obserwacja dynamiki tego zjawiska ujawniłaby pozytywne strategie radzenia sobie z wykluczeniem.

Podsumowując wyniki tego badania, można sformułować kilka wniosków końcowych. Bycie ofiarą ostracyzmu sprzyja sięgnięciu po aspołeczne strategie radzenia sobie z odrzuceniem. Przedłużające się w czasie doświadczanie wykluczenia sprzyja spadkowi uległości. Osoby wykluczane wykazują deficyt w zakresie stosowania strategii pozytywnych na rzecz negatywnych.

## BIBLIOGRAFIA

- Abrams, D., Weick, M., Thomas, D., Colbe, H., Franklin, K.M. (2011). On-line ostracism affects children differently from adolescents and adults. *British Journal of Developmental Psychology*, 29, 110–123.
- Baumeister, R.F. (1990). Suicide as escape from self. *American Psychology Association*, 97(1), 90–113.
- Baumeister, R.F., DeWall, C.N. (2005). The inner dimension of social exclusion: Intelligent thought and self-regulation among rejected persons. W: K.D. Williams, J.P. Forgas, W. von Hippel (red.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 53–73). New York, Hove: Psychology Press.
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Beest van, I., Williams, K.D. (2006). When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 918–928.
- Carter-Sowell, A.R., Chen, Z., Williams, K.D. (2008). Ostracism increases social susceptibility. *NJ: Psychology Press*, 3(3), 143–153.
- Cook, W.L., Kenny, D.A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101–109. <http://dx.doi.org/10.1080/01650250444000405>.
- DeWall, N.C. (2010). Forming a basis for acceptance: Excluded people form attitudes to agree with potential affiliates. *Social Influence*, 5(4), 245–260.
- Dierolf, A. (2010). *Ostracism and aggression – Influence of increasing provocation by peers on aggressive behavior after acute experience of ostracism*. Department of Psychology. Trier: University of Trier.
- Duda, P. (2014). Wpływ doświadczenia ostracyzmu na podejmowane strategie radzenia sobie z wykluczeniem społecznym wśród młodzieży gimnazjalnej. Wrocław: niepublikowana praca magisterska.
- Ferris, L.D., Brown, D.J., Berry, J.W., Lian, H. (2008). The development and validation of the workplace ostracism. *Journal of Applied Psychology*, 93(6), 1348–1366.
- Gamian-Wilk, M. (2013). Does bullying increase compliance? *Social Influence*, 8(2–3), 131–148. <http://dx.doi.org/10.1080/15534510.2012.756429>.
- Gamian-Wilk, M. (w przygotowaniu). Polish Adaptation of Workplace Ostracism Scale.
- Georg, J. (2008). *Dlaczego jesteście tacy okrutni? Mobbing w szkole*. Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha.
- Gruter, M., Masters, R.D. (1986). Ostracism as a social and biological phenomenon:

- An introduction. *Ethology and Sociobiology*, 7, 149–158.
- Hawkley, L.C., Williams, K.D., Cacioppo, J.T. (2010). Responses to ostracism across adulthood. *Social Cognition and Affective Neuroscience*, 6, 234–243.
- Lange, A.H., Witte, H., Notelaers, G. (2008). Should I stay or should I go? Examining longitudinal relations among job resources and work engagement for stayers versus movers. *Work & Stress*, 22(3), 201–223.
- Leary, M.R., Kowalski, R.M., Smith, L., Phillips, S. (2003). Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. *Aggressive Behavior*, 29, 202–214.
- MacDonald, G. (2009). Social pain and hurt feelings. W: P.J. Corr, G. Matthews (red.), *Cambridge Handbook of Personality Psychology* (s. 541–555). Cambridge: Cambridge University Press.
- Maner, J.K., DeWall, N., Baumeister, R.F., Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the “Porcupine Problem”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 42–55.
- Monks, C.P. (2012). Przemoc między przedszkolakami. W: C.P. Monks, I. Coyne (red.), *Przemoc i mobbing w szkole, w domu i w miejscu pracy* (s. 15–37). Warszawa: PWN.
- Nezlek, J.B., Wesselmann, E.D., Wheeler, L., Williams, K.D. (2012). Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 16(2), 91–104.
- Nishina, A., Juvonen, J., Witkow, M.R. (2005). Sticks and stones may break my bones, but names will make me feel sick: The psychosocial, somatic and scholastic consequences of peer harassment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 37–48.
- Peterson, C.K., Gravens, L.C., Harmon-Jones, E. (2010). Asymmetric frontal cortical activity and negative affective responses to ostracism. *Social Cognition and Affective Neuroscience*, 6, 277–285.
- Pharo, H., Gross, J., Richardson, R., Hayne, H. (2010). Age-related changes in the effect of ostracism. *Social Influence*, 6(1), 22–38.
- Roszkowska, A., Kucharewicz, J. (2007). Zachowania agresywne dziewcząt i chłopców popełniających czyny karalne w świetle badań Skalą Agresji Bussa-Durkee (1961). *Chowanna*, 1, 25–38.
- Sherman, D.K., Cohen, G.L. (2009). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Psychology*, 38, 183–242.
- Smart-Richman, L., Leary, M.R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model. *Psychological Review*, 116(2), 365–383.
- Smith, P.K. (2012). Mobbing w szkole: 30 lat badań. W: C.P. Monks, I. Coyne (red.), *Przemoc i mobbing w szkole, w domu i w miejscu pracy* (s. 38–61). Warszawa: WN PWN.
- Twenge, J.M. (2005). When does social rejection lead to aggression? The influence of situations, narcissism, emotions, and replenishing connections. W: K.D. Williams, J.P. Forgas, W. von Hippel (red.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 19–34). New York: Psychology Press.
- Twenge, J.M., Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Ciarocco, N.J., Bartels, J.M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 56–66.
- Twenge, J.M., Baumeister, R.F., Tice, D.M., Stucke, T.S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1058–1069.
- Waldrip, A.M. (2007). *The power of ostracism: can personality influence reactions to social exclusion?* Niepublikowana praca doktorska, The University of Texas at Arlington.
- Wesselmann, E.D., Nairne, J.S., Williams, K.D. (2012). An evolutionary social psychological approach to studying the effects of ostracism. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 6(3), 309–328.
- Wesselmann, E., Butler, F.A., Williams, K.D., Pickett, C.L. (2010). Adding injury to insult: Unexpected rejection leads

- to more aggressive responses. *Aggressive Behavior*, 36, 232–237.
- Wiliński, P. (2005). Okres szkolny. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka* (s. 303–344). Gdańsk: GWP.
- Williams, K.D. (2001). *Ostracism. The power of silence*. New York: The Guilford Press.
- Williams, K.D. (2007). *Ostracism. Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
- Williams, K.D., Cheung, K.T., Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748–762.
- Williams, K.D., Forgas, J.P., von Hippel, W. (2005). *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*. New York: Psychology Press.
- Woźniakowska-Fajst, D. (2009). Prawne możliwości walki ze zjawiskiem stalkingu – czy w prawie polskim konieczna jest penalizacja prześladowania? *Archiwum Kryminologii*, 31, 173–208.
- Zadro, L. (2006). Silent rage: When being excluded and ignored leads to acts of aggression, vengeance, and/or self-harm. W: J. Forgas, K.D. Williams, A.W. Kruglanski (red.), *Social conflict and aggression* (s. 201–217). Sydney: University of Sydney.
- Zadro, L., Arriaga, X.B., Williams, K.D. (2008). Relational ostracism. W: J.P. Forgas, J. Fitness (red.), *Social relationships: Cognitive, affective and motivational processes* (s. 305–320). New York: Psychology Press.
- Zadro, L., Williams, K.D., Richardson, R. (2003). 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.
- Zapf, D., Dorman, C., Frese, M. (1996). Longitudinal studies in organizational stress research: A review of the literature with reference to methodological issues. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(2), 145–169. <http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.1.2.145>.
- Ziółkowska, B. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka* (s. 379–422). Gdańsk: GWP.

## HOW POLISH ADOLESCENTS COPE WITH PEER EXCLUSION

**Abstract:** From time to time media reports frighten us about the events, which have similar, tragic scenarios – a student with a gun in their hand enters the school and his or her classmates, colleagues, teachers. The results of analyzes of fifteen school shootings in the United States, show that peer ostracism, intimidation, and love rejection, are the main determinants of these tragic events and experiencing social ostracism explained 87% of these cases (Leary et al., 2003). Ostracism hurts in the lit-

eral sense and mercilessly strikes the basic psychological needs. Consequently, the pain often leads to outbursts of irrational, socially unacceptable behavior (Williams, 2007). It is necessary, therefore, to focus on the consequences of being rejected by peers. This article raises the issue of youth coping strategies with ostracism.

**Keywords:** ostracism, exclusion, rejection, coping strategies, adolescents.