

KAMILA MADEJA-BIEŃ

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski
e-mail: kamila.madeja-bien@uwr.edu.pl

MAŁGORZATA GAMIAN-WILK

SWPS Uniwersytet Humanistyczno-Społeczny,
Filia we Wrocławiu, II Wydział Psychologii
e-mail: mgamian@swps.edu.pl

Wybrane skutki wykluczenia społecznego

Artykuł stanowi przegląd wiedzy na temat problematyki wykluczenia społecznego. Przedstawiono w nim dominujące modele teoretyczne opisujące to zjawisko. Omówiono znaczenie i wartość przynależności i wsparcia grupy społecznej. Następnie zaprezentowano możliwe skutki wykluczenia społecznego, wskazując na jego negatywne konsekwencje. Przedstawiono również wyniki badań, świadczące o istnieniu dwóch różnych sposobów postępowania jako skutków wykluczenia: agresji lub zachowań prospołecznych. Zaprezentowano także kierunki dalszych badań nad fenomenem ostracyzmu.

Słowa kluczowe: *wykluczenie społeczne, ostracyzm, odrzucenie, skutki wykluczenia społecznego*

Wykluczenie społeczne, ostracyzm, ignorowanie lub odrzucenie jest zjawiskiem wszechobecnym (Williams 2007). Występuje nie tylko wśród ludzi, ale także w świecie zwierząt, wśród gatunków społecznych (np. lwy, wilki, pszczoły, małpy). Obserwując życie ludzi w różnych kulturach i organizacjach, w grupach formalnych i nieformalnych, osób w różnym wieku, pozostających ze sobą w bliskich relacjach, można łatwo wskazać różne formy wykluczenia fizycznego lub społecznego (Zadro, Williams, Richardson 2003; Wesselmann Ren, Williams 2015).

Ostracyzm jako kara stosowany był już ok. 500 lat przed narodzeniem Chrystusa w Atenach. Wolni obywatele raz w roku podczas sądu skorupkowego (*ostrakismos*) na glinianych naczyniach (ostrakon) wydrapywali imię tego, który zagrażał demokracji,

i w tajnym głosowaniu skazywali go na wygnanie na 10 lat (Kopaliński 1985). Na przestrzeni wieków stosowano różne formy izolowania (zesłanie, uwięzienie, ekskomunika) osób odmiennych, utrudniających realizację interesów grupowych lub indywidualnych (zob.: Williams, Wheeler, Harvey 2005).

W Europie pojęcie wykluczenia społecznego zostało użyte po raz pierwszy w latach 70. XX wieku we Francji i było związane z polityką tego kraju. W latach 90. minionego wieku polityka społeczna skupiała się na „walce” i „likwidacji” wykluczenia społecznego. Osoby wykluczone były opisywane jako niewiele znacząca warstwa społeczna, która składała się z jednostek, prowadzących pasożytniczy tryb życia, wykolejonych, naruszających przepisy prawa i normy współżycia społecznego (Szymczak 1992; Wilczyńska 2013). Obecnie pojęcie wykluczenia związane jest z ograniczeniem dostępu do praw, zasobów i możliwości, do których mają dostęp inni członkowie społeczeństwa (Wilczyńska 2013).

Ostracyzm rozumiany jest dziś zarówno jako odrzucanie czy wykluczanie, jak i bierne ignorowanie jednostki (zob.: Ren, Wesselmann, Williams 2013; Wesselmann, Nairne, Williams 2012; Williams 2007). Wśród różnych przejawów i fenomenów związanych z wykluczeniem L. Smart Richman i M. Leary (2009) wymieniają stygmatyzację, dyskryminację, stosowanie oraz konsekwencje stosowania stereotypów i kierowania się w ocenianiu innych uprzedzeniami, mobbing (bullying), zdradę, skazywanie na samotność, ignorowanie i zaniedbanie. Ostracyzm może przybierać formy bardziej wyraziste (bojkotu towarzyskiego, ekskomuniki, traktowania kogoś jak powietrze), jak również mniej jaskrawe, np. unikanie kontaktu wzrokowego, milczenie, nieodpowiadanie na pytania, uniemożliwianie wypowiedzania się, nieodpowiadanie na maile i SMS-y we właściwym czasie. Ignorowanie może przybierać formę jednorazowej sytuacji (ostracyzm epizodyczny) lub trwać dłużej, przybierając formę chronicznego, przewlekłego wykluczenia (Doroszewicz 2008).

Z pewnością mamy dziś do czynienia z powszechnością występowania wykluczenia społecznego w bardzo wielu obszarach życia człowieka, w różnych środowiskach i kontekstach, poczynając od miejsca pracy (zob.: Gamian-Wilk 2013; Gamian-Wilk, Bjørkelo, Madeja-Bień, w druku), poprzez bliskie związki personalne (zob.: Dwyer 2005; Falbo, Peplau 1980; Skarżynska 2012; Doroszewicz, Gamian-Wilk 2015), czy też środowisko edukacyjne (zob.: Baumeister, DeWall 2005; Forehand, Long 2010; Golus 2013; Nida, Saylor 2017; Zadro, Godwin, Svetieva, Sethi, Iannuzzelli, Gonsalkorale 2017).

Wartość przynależności i wsparcia społecznego

Człowiek jest z natury istotą społeczną; jednostka, która z natury, a nie przez przypadek żyje poza społecznością, jest albo kimś niegodnym naszej uwagi, albo istotą

nadludzką. Społeczność jest w naturze czymś, co ma pierwszeństwo przed jednostką. Każdy, kto nie potrafi żyć we wspólnocie albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje i dlatego nie uczestniczy w życiu społeczności, jest albo zwierzęciem, albo Bogiem (Arystoteles, *Polityka*, ok. 328).

Ludzie, aby przetrwać, są i zawsze byli zależnymi od siebie istotami stadnymi (Wesselmann i in., 2012). Już w czasach starożytnych zauważono, jak niezwykle ważną rolę w naszym codziennym funkcjonowaniu odgrywają otaczający nas ludzie oraz jak ich obecność wpływa na nasze zachowania. Arystoteles podjął jedną z pierwszych prób sformułowania i określenia zasad społecznego oddziaływania (Aronson 2005). Ponadto nie tylko ludzie, lecz także pewne gatunki dzikich zwierząt, m.in. łabędzie, pawiany, wilki, charakteryzują się potrzebą łączenia w stada, w których obowiązują konkretne zasady, regulujące zachowania członków grupy. Takie wykorzystanie relacji w oddziaływaniu na członków dowolnej społeczności wynika między innymi ze znaczenia bycia z innymi dla przetrwania i możliwości zaspokajania większości potrzeb.

Ludzie od zawsze łączą się w grupy i pary. Szukają zrozumienia i wsparcia innych, starając się unikać samotności i alienacji. Od dzieł literackich począwszy, a skończywszy na współczesnych portalach społecznościowych, istnieją dowody naszego dążenia do utrzymywania pozytywnych więzi społecznych. Więzy te są i były cenione w różnych czasach, kulturach i systemach politycznych. K. Marks pisał: *Sam kontakt społeczny (...) pobudza zwierzęcego ducha i zwiększa wydajność każdego robotnika z osobna* (Marks 1867/2012). Dziś wiadomo, że choć kontakt społeczny nie zawsze przyczynia się do wzrostu wydajności pracy, to z pewnością ma wiele innych pozytywnych skutków.

Przynależność jest niezmiernie ważna dla większości ludzi. W Polsce sondaż CBOS (2010) pokazywał, że szczęście rodzinne jest niemal równie ważne, co zdrowie. To właśnie wśród partnerów życiowych i własnej rodziny ludzie często szukają wsparcia społecznego. Przynależność do szczęśliwej grupy rodzinnej jest w naszym kręgu kulturowym nie tylko powodem do zadowolenia, ale daje także nadzieję na uzyskanie wsparcia w ewentualnych trudnych sytuacjach.

Wsparcie społeczne jest według S. Cohena (2004) źródłem zasobów psychicznych i materialnych, udzielanych przez osoby wspierające celem ułatwienia poradzenia sobie ze stresem. Może być to wsparcie emocjonalne, w postaci informacji umożliwiających poradzenie sobie z problemem, lub pomoc polegająca na rozwiązaniu trudności bezpośrednio przez osobę wspierającą. Takie korzyści płynące z przynależności niosą pozytywne skutki zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego osoby wspieranej. Potwierdzają to wyniki licznych badań. Analiza intensywności więzi wyrażonych liczbą pełnionych ról społecznych (takich jak mama, tata, dziadek, przyjaciel) wykazała, że osoby odgrywające wiele ról społecznych cechowały się większą odpornością na zakażenie wirusem grypy aniżeli osoby mające niską intensywność więzi (Cohen, Doyle, Skoner, Rabin, Gwaltney

1997). Inne badanie sugeruje, że oprócz pozytywnego wpływu na odporność immunologiczną organizmu przynależność niweluje również ryzyko wystąpienia chorób psychicznych. W Wielkiej Brytanii analizowano dane dotyczące osób przyjmowanych do szpitali psychiatrycznych. Okazało się, że na 100 tys. mieszkańców tylko 260 osób stanowiły jednostki żyjące w małżeństwie, 770 samotne, 980 owdowiałe i 1437 rozwiedzione (Cochrane 1988). Można więc wnioskować, że pozostawanie w związku pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne jednostki.

Przynależność do grup rodzinnych i przyjacielskich oraz dobre relacje społeczne niosą zatem wiele korzyści, których osiągnięcie znacznie ułatwia funkcjonowanie. Trudno więc dziwić się wynikom badań odsłaniającym liczne negatywne skutki ostracyzmu, bezpośrednio związanego między innymi z pogorszeniem relacji społecznych i utratą wsparcia społecznego.

Wybrane modele teoretyczne wykluczenia

J. Czapiński (2000, 2003, 2007) wyróżnił jedenaście czynników mających związek z wystąpieniem wykluczenia społecznego. Są to: podeszły wiek, niskie wykształcenie ojca, uzależnienie od alkoholu, uzależnienie od narkotyków, konflikty z prawem, poczucie dyskryminacji, niepełnosprawność i bezrobocie. Przeprowadzone badania wykazały występowanie trzech rodzajów wykluczenia (tamże). Są to: wykluczenie strukturalne (związane z miejscem zamieszkania, wykształceniem własnym i wykształceniem ojca), wykluczenie fizyczne (związane z wiekiem i ze złym stanem zdrowia) oraz wykluczenie normatywne (związane z nadużywaniem alkoholu, konfliktami z prawem, samotnością i pozostawaniem dyskryminowanym z uwagi na narodowość, wyglądem, przekonaniami itp.). W późniejszym czasie została jeszcze wyszczególniona dodatkowa kategoria – wykluczenie materialne, które związane jest z bezrobociem i biedą (Wilczyńska 2013).

N.L. Kerr i J.M. Levine (2008) podzielili ogólne sygnały wykluczenia na siedem kategorii zachowań: 1) zachowania agresywne i groźby („ranienie”), 2) minimalizowanie lub unikanie reakcji („unikanie”), 3) nieprzestrzeganie podstawowych norm grupowych („wykorzystywanie”), 4) ignorowanie norm regulujących interakcję społeczną („deregulacja”), 5) nieodpowiadanie (nieodpisywanie) drugiej osobie („wydzielanie”), 6) podważania własnej wiarygodności wobec grupy lub jej członków („róźnicowanie”), 7) osłabienie pozycji społecznej („ocernianie”). Oznacza to, że ludzie mają skłonności do nieakceptowania osób, które wykorzystują innych, zachowują się w sposób rozregulowany i nieprzewidywalny, są bardzo powolni, nie stosują się do norm grupowych lub zostały ocernione. Najprawdopodobniej osoby charakte-

ryzujące się takimi cechami mogą być w większym stopniu narażone na wykluczenie (zob.: Kerr, Levine 2008).

Jednym z najbardziej rozbudowanych teoretycznie podejść do ostracyzmu jest model Williamsa (*temporal need threat model*; Hartgering, van Beest, Wicherts, Williams 2015; Wesselmann i in., 2012; Williams 2009). Autor modelu ostracyzmu zakłada istnienie taksonomicznych wymiarów ostracyzmu. Pierwszy z nich to zauważanie, związany z tym, czy sprawca ostracyzmu w ogóle dostrzega swoją ofiarę. Wykluczenie może przybierać trzy formy: ostracyzmu fizycznego, społecznego i wirtualnego.

Pierwsza podkategoria wiąże się z izolowaniem się fizycznym od jednostki. Klótnie, ignorowanie czy nienawiązywanie kontaktów z ofiarą to ostracyzm społeczny. Trzecią możliwą formą wykluczenia jest ostracyzm wirtualny, który polega na nieodbieraniu połączeń telefonicznych, wiadomości otrzymywanych drogą elektroniczną, niedopuszczanie do grup dyskusyjnych. Może się ona także wiązać z nieterminowym odpowiadaniem na wiadomości. Sprawca ostracyzmu w tym przypadku może nie znać swojej ofiary (Williams i in., 2005).

Drugi wymiar związany jest z motywacją. Wyróżniamy w nim następujące podkategorie wykluczania: nieostracyzm, ostracyzm związany z rolą społeczną, ostracyzm punitivny, ostracyzm obronny oraz ostracyzm nieświadomy. Nieostracyzm wiąże się z sytuacją, w której ani sprawca, ani ofiara nie poczytują danego zachowania za ostracyzm, choć w rzeczywistości sytuacja na niego wskazuje. Ostracyzm związany z pełnią rolą społeczną jest akceptowany i często spotykany w życiu codziennym. Polega on między innymi na niezwracaniu na innych uwagi, kiedy znajdują się w tym samym otoczeniu, np. w windzie czy w tramwaju. Ostracyzm punitivny wiąże się z chęcią ukarania osoby za to, co zrobiła, bądź za to, kim jest. Czwartą podkategorią jest ostracyzm obronny, stosowany w celu uniknięcia zagrożenia, dezaprobaty ze strony osoby, która może zastosować wobec jednostki wykluczenie. W tej kategorii wyróżniamy także ostracyzm nieświadomy, kiedy sprawca w ogóle nie ma świadomości istnienia osoby, która czuje się przez niego ignorowana (tamże).

Trzeci taksonomiczny wymiar ostracyzmu to stopień, w jakim jest on zamierzony lub postrzegany. Jest on związany z poziomem intensywności konkretnych zachowań. Mogą więc funkcjonować prawie niedostrzegalne formy ignorowania, aż po zachowania świadczące o całkowitym zaprzeczaniu świadomości istnienia drugiej osoby. Wymiar nasilenia określa zatem różne natężenie ostracyzmu – od drobnych form niezwracania na kogoś uwagi, aż po banicję (tamże).

Ostracyzm jest zawsze doświadczeniem związanym z poczuciem niejasności. Trudność oceny tej sytuacji społecznej wiąże się ze wzrostem poczucia zagrożenia i utratą kontroli, zwłaszcza gdy osoba nie zna powodu swojego wykluczenia. Jasność przyczyn to ostatni wymiar wyróżniony w modelu. Wiąże się on ze wskaźnikami tego, czy ostracyzm w danej sytuacji ma realnie miejsce i dlaczego do niego dochodzi (por. tamże).

Konsekwencje wykluczenia

Prawdopodobnie odpowiednio wczesne wykrywanie ostracyzmu oraz reagowanie na niego w konkretny sposób ma swoje korzenie w umiejętnościach adaptacyjnych naszego gatunku. Dla naszych prz przodków wydalenie z grupy mogło oznaczać śmierć. Wykrycie ostracyzmu miało swoje zalety z ewolucyjnego punktu widzenia. Na przykład J. Goodall (1986) przeprowadziła badania, na podstawie których określiła trzy podstawowe rodzaje wykluczenia stosowane wśród szympanśów. Pierwszy z nich to wykluczenie członka z grupy własnej z powodu konkurencji pochodzącej z innych grup, drugi rodzaj dotyczy wrogich reakcji na obcych z innych grup, trzeci zaś to wykluczenie z powodu zachowań patologicznych lub wyglądu, np. dziwny chód spowodowany chorobą Heinego-Medina. Można wyróżnić dwie ogólne formy, w jakich wykluczenie społeczne przejawia się u szympanśów. Bardziej typowa to agresja fizyczna, czyli przepędzanie, bicie, czasami zabijanie innych osobników. Jest to forma charakterystyczna dla pierwszych dwóch rodzajów wykluczenia. Dla trzeciej formy charakterystyczne jest unikanie i skąpa interakcja, przejawiająca się w niepodchodzeniu do osobnika, niedzieleniu się z nim oraz niepielegnowaniu jego futra (tamże).

Można zauważyć pewne podobieństwa między ludźmi a naczelnymi, ponieważ oba gatunki używają i rozpoznają dwa ogólne sygnały wykluczenia społecznego, takie jak „ranienie”, rozumiane jako akt agresji fizycznej lub jej groźba, oraz „unikanie”, czyli minimalizowanie albo unikanie interakcji (zob.: Kerr, Levine 2008). Prawdopodobnie model wykluczenia społecznego u szympanśów można określić jako niepełny model wykluczenia wśród ludzi.

Ludzie są z pewnością bardzo wrażliwi na to, jak są oceniani i spostrzegani przez innych (Smart Richman, Leary 2009). Poczucie wykluczenia może być mniej lub bardziej „skuteczne” oraz powodować różnorodne reakcje.

Ostracyzm, zarówno krótko-, jak i długotrwały, jest szkodliwy dla dobrostanu jednostki (Wesselmann i in., 2012). Najczęściej jest to rodzaj doświadczenia bardzo bolesnego i stresującego, wpływającego na emocje, samoocenę i codzienne funkcjonowanie, nawet gdy trwa krótko (tamże). Wykluczenie czasami może się okazać wręcz tragiczne w skutkach. Osoby poddane ciągłemu ostracyzmowi albo izolacji często doświadczają poważnych negatywnych skutków – depresji, problemów ze zdrowiem, a nawet śmierci (Williams 2001). Badania dotyczące długoterminowego ostracyzmu wskazały na przypadki prób samobójczych oraz zwiększenie występowania depresji (Zadro i in., 2003), czy też możliwość wystąpienia masowych strzelanin (Leary, Kowalski, Smith, Phillips 2003).

Poddać ostracyzmowi, czyli odrzucać jednostkę, udawać, że nie istnieje, może mniejsza lub większa grupa, a nawet pojedyncza osoba. Bardzo często jego sprawcami są osoby z najbliższego otoczenia, np. partner życiowy lub rodzic. L. Zadro, X.B. Arriaga i K.D. Williams (2008) podjęli próbę zbadania ostracyzmu w relacjach interpersonal-

nych. Skupili się oni na danych jakościowych dotyczących doświadczania ostracyzmu ze strony członków rodziny, małżonków oraz partnerów. Ochotników do badania werbowano za pomocą ogłoszeń prasowych. Następnie z 40 osobami przeprowadzono wywiad. Po analizie uzyskanych informacji wyodrębniono długotrwałe efekty wykluczenia przez bliskich. Okazało się, iż ponad połowa uczestników badań (60%) była ignorowana przez partnera lub współmałżonka oraz przez matki (17%) i teściowe (11%) (Zadro i in., 2008). Zjawisko ignorowania może być mniej lub bardziej rozciągnięte w czasie – chroniczne, przewlekłe lub epizodyczne. W niektórych przypadkach ostracyzm epizodyczny może być wcześniej przewidywany przez partnera. Wykluczenie z powodu popełnienia jakiegoś nieakceptowanego przez partnera aktu może odbić się na zdrowiu fizycznym. Osoba, która przewiduje, iż będzie poddana wykluczeniu, może odczuwać dolegliwości fizyczne, takie jak bóle żołądka, palpacje serca, nudności (Doroszewicz 2008).

To, w jaki sposób zareagują osoby wykluczane, zależy od wielu czynników, w tym osobowościowych. Częste reakcje na wykluczenie to doznania emocjonalne, m.in. poczucie smutku, złości, lęku czy uraza (Rajchert 2008).

Wpływ odrzucenia na funkcjonowanie jednostek pokazują badania neuroobrazowania przeprowadzone przez N. Eisenbergera, D. Liebermana i K.D. Williamsa w 2003 roku. Mózgi osób badanych były skanowane tomografem komputerowym (fMRI) podczas wirtualnej gry, polegającej na podawaniu piłki pomiędzy trzema uczestnikami. Grający myśleli, iż grają z dwiema realnymi osobami, a naprawdę grali z programem komputerowym sterowanym przez badaczy. Podczas końcowego skanowania do osoby badanej podano siedem rzutów, a następnie całkowicie zaprzestano podań piłką. Gra toczyła się dalej, bez udziału osoby badanej. Następnie po grze uczestnicy wypełniali ankietę dotyczącą tego, jak się czuli i jaki był ich poziomu stresu. Badanie to wykazało, iż ból psychicznego odrzucenia oraz fizyczny jest analogiczny w jego neuropoznawczej funkcji, powiadamiający nas, gdy odniesiemy uraz związany z naszymi relacjami społecznymi (Eisenberger i in., 2003).

Bycie wykluczonym z pewnością jest trudnym doświadczeniem w życiu człowieka. K.D. Williams (1997, 2001, 2007) w swoim modelu zaproponował następujący podział reakcji na wykluczenie. Są to natychmiastowe reakcje związane z negatywnymi emocjami i frustracją potrzeb, krótkotrwałe reakcje, które występują bezpośrednio po doświadczonym ostracyzmie, a także długotrwałe reakcje, które wiążą się z tym, że jednostka próbuje zastosować określone strategie zaradcze.

K.D. Williams (2007) dowodzi, że doznawany ostracyzm wpływa na cztery podstawowe potrzeby człowieka, potrzebę przynależności, kontroli, wysokiej samooceny (szacunku do siebie) i sensu życia. Niezaspokojenie tych potrzeb może wiązać się z pogorszeniem dobrostanu psychicznego. Człowiek jako istota społeczna potrzebuje innych ludzi, nawiązuje z nimi więzi, dlatego niezaspokojona potrzeba przynależności jest tak bolesna (Baumeister, Leary 1995). Kiedy nie zostaje ona w pełni zrealizowana, osoba doświadcza cierpienia fizycznego i psychicznego. Utrata kontroli i/bądź

poczucia jej sprawowania sprawia, że ludzie zaczynają czuć się bezradni. Wysoka samoocena jest podstawą skutecznych zachowań, ale też – jak twierdzą niektórzy – podstawowym celem jednostki (Greenberg i in., 1992). Niska samoocena, będąca wynikiem wykluczenia, może prowadzić do depresji. Ludzie potrzebują również przekonania, że ich życie jest sensowe i tym samym bronią się przed tym, co jest związane ze śmiercią (Greenberg i in., 1990). W wyniku odrzucenia mogą czuć się przygnębieni, co z upływem czasu może wywołać tendencje samobójcze (Williams i in., 2005).

Koncepcja samostanowienia autorstwa E. Deci i R. Ryana (2000) jest teorią motywacji, osobowości i optymalnego funkcjonowania człowieka, ale również nawiązuje do potrzeb ludzkich. W swoich założeniach opiera się na rozwoju człowieka, do którego niezbędne jest zaspokojenie potrzeb. Jeśli stanie się to niemożliwe, wówczas rozwój jednostki może być zaburzony (zob.: Wilczyńska 2013).

W przypadku krótkotrwałych reakcji na odrzucenie można zauważyć wzrost poziomu agresji. Poczucie wykluczenia wiąże się wówczas ze zmianami funkcjonowania organizmu. Wpływa na procesy poznawcze związane z uwagą, spadkiem energii, zaburzeniami rytmu serca oraz zmianą afektu (Schwerdtfeger, Mai 2009).

Doświadczenie wykluczenia powoduje także spadek samoregulacji, co przejawia się w mniejszej kontroli nad zachowaniami impulsywnymi, wzrostem podatności na pokusy oraz pogorszeniem funkcjonowania poznawczego (Baker, Baumeister 2017). Osoby wyobrażające sobie wykluczenie i samotną przyszłość nie potrafiły oprzeć się spożywaniu niezdrowego pożywienia (Baumeister, DeWall, Ciarocco, Twenge 2005), wypadały także słabo w testach kompetencji poznawczych, gdyż wykluczenie powoduje osłabienie uwagi, słabsze zapamiętywanie informacji w czytanim tekście, gorsze ogólne wyniki w testach IQ oraz ogólne pogorszenie wyników szkolnych (Baumeister, DeWall 2005).

Ludzie w obliczu społecznego wykluczenia stają się z czasem obojętni emocjonalnie, by w ten sposób chronić się przed cierpieniem. Następuje u nich również zahamowanie ekspresji emocji. Taki sposób funkcjonowania zaburza życie człowieka, wywołuje emocjonalne odrętwienie. W ten sposób jednostka staje się bardziej odporna na ból fizyczny i psychiczny. W istocie podejmuje działania nieprzemysłane, które nierzadko nie mogą się udać (Wilczyńska 2013).

Osoby wykluczone podejmują zatem różne strategie działania, by poradzić sobie ze skutkami odrzucenia. Według K.D. Williama (2007) zachowania te można podzielić na dwie kategorie. Jedne mają na celu wzmocnienie pozycji, odbudowę sfrustrowanych potrzeb. Osoby chcące uzyskać takie korzyści będą podejmować strategię autoafirmacji, potwierdzając swoje mocne strony w tematach niezwiązanych z wykluczeniem. Mogą również podejmować zachowania prospołeczne. Będą wówczas próbowały odbudowywać dotychczasowe relacje lub będą angażować się w nawiązywanie nowych więzi. Druga możliwość zachowania wiąże się z przekonaniem o niemożności naprawy sytuacji. Wówczas osoba może zachowywać się agresywnie i antyspołecznie.

Wycofywanie się z relacji będzie dla ofiar ostracyzmu próbą ucieczki z sytuacji, w której się znalazły.

W teorii wielu motywów (*multimotive theory*) L. Smart Richman i M. Leary (2009) wskazują, iż w następstwie odrzucenia ludzie doświadczają mniej lub bardziej jednocześnie trzech motywów wpływających na ich późniejsze zachowania. Pierwszy motyw wiąże się ze wzrostem chęci odbudowania społecznych interakcji z osobą, która była sprawcą odrzucenia lub z innymi jednostkami, które mogą okazać ofierze wsparcie lub akceptację (*prosocial responses*). Ludzie mogą, choć nie muszą, poszukiwać akceptacji. Istotne jest, że deficyty w poczuciu bycia akceptowanym oraz w potrzebie przynależności do grupy zawsze powinny wiązać się z zachowaniami prospołecznymi. Szansa na pojawienie się zachowań prospołecznych po odrzuceniu jest większa, gdy osoba poddana odrzuceniu dostrzega wysoki koszt odrzucenia. Pojawiają się wówczas szanse na naprawienie relacji, zaś związek pomiędzy osobami jest postrzegany jako wyjątkowo ważny.

Drugi motyw prowadzi do zachowań agresywnych, antyspołecznych, wyrażających się w tendencji do obrony siebie oraz chęcią zranienia źródła odrzucenia. Kiedy odrzucenie wydaje się niesprawiedliwe, wartość związku będzie postrzegana jako niska. Gdy istnieje nikła szansa na naprawę relacji, osoby będą raczej reagować bardziej agresywnymi motywami (zob.: Smart Richman, Leary 2009).

Trzeci motyw, jakim mogą kierować się osoby odrzucone, to chęć uniknięcia dalszego odrzucenia i bólu spowodowanego przez odrzucenie. Wystąpienie tego motywu jest bardziej prawdopodobne, gdy istnieje szansa na alternatywną relację z innymi osobami oraz kiedy odrzucenie jest powszechne lub wszechobecne (tamże).

Agresja czy zachowania prospołeczne?

Wiele wyników badań wskazuje, iż dużo bardziej prawdopodobne jest, iż po akcie ostracyzmu lub odrzucenia jednostki będą zachowywać się agresywnie, i to niezależnie od tego, czy osoba będąca celem agresji była zaangażowana w ich początkowe odrzucenie, czy też nie (Wesselmann, Butler, Williams, Pickett 2010).

Raport *Suregon General* dotyczący przemocy wśród młodych ludzi z roku 2001 wskazał, iż wykluczenie społeczne, zoperacjonalizowane jako słabe więzi społeczne, było najbardziej znaczącym czynnikiem ryzyka przemocy wśród nastolatków, mocniejszym niż członkostwo w gangu, używanie narkotyków oraz bieda (Twenge 2005).

Zachowania agresywne mogą wystąpić w wielu różnych sytuacjach w trakcie ludzkiego życia. Wielu badaczy koncentrowało się w swoich badaniach na tym, jakie sytuacje prowadzą do agresji po akcie wykluczenia (zob.: tamże). Za każdym razem

okazywało się, że osoby badane „niezaakceptowane” przez swoich partnerów w badaniu, które nie spodziewały się dalszych interakcji z osobą je wykluczającą, odrzucały uczestników bardziej agresywnie niż „zaakceptowani” uczestnicy badań. Jednak „niezaakceptowani” uczestnicy, którzy spodziewali się późniejszej interakcji z partnerem z gry, nie byli agresywni. Ponadto byli mniej agresywni niż „zaakceptowani” uczestnicy, którzy przewidywali interakcję. Podsumowując, spodziewana interakcja z daną osobą może zapobiec agresji po wykluczeniu.

W kolejnych badaniach opisanych przez J.M. Twenge (tamże) zakładano, że odrzucone osoby będą zachowywać się mniej agresywnie w stosunku do przedstawicieli innej grupy. Osoby odrzucone przez grupę własną mogą postrzegać obcą osobę jako przedstawiciela innej grupy, w której mogą zostać zaakceptowani. Uzyskane wyniki potwierdziły te przypuszczenia. W kolejnym badaniu (tamże) udowodniono, że pozytywna interakcja z samym eksperymentatorem, nawet po wcześniejszej sytuacji wykluczenia z grupy wyeliminowała zachowania agresywne, które zazwyczaj występują po odrzuceniu.

Jak wynika z tych badań, niektóre sytuacje społeczne są w stanie zatem zapobiegać zachowaniom agresywnym po wykluczeniu przez grupę. Między innymi te, w których osoba badana spodziewa się późniejszej interakcji z partnerem, który ją wyklucza, oraz gdy uzyskuje informacje, iż jednostka, która ją wykluczyła, jest z innej grupy. Natomiast sytuacje, które obciążone są wysokim ryzykiem wystąpienia agresji, to takie, gdy jednostka spodziewa się, że towarzysz interakcji pozostaje nieznanym, oraz wówczas gdy interakcja odbywa się z niepodobnym do badanego osobnikiem (tamże).

Zgodnie z teorią „wielu motywów” (*multimotive theory*) (Smart Richman, Leary 2009) osoba poddawana ostracyzmowi może być motywowana albo do zachowań agresywnych, albo do wycofywania się lub też do działania społecznie pożądanego. Model ten przewiduje, iż prospołeczne zachowania będą dominować, gdy ludzie spstrzegają, że relacja jest ważna i może zostać naprawiona. Gdy ludzie dostrzegają, że odrzucenie jest związane z dużym kosztem, powinni być bardziej zmotywowani, aby zachowywać się prospołecznie i naprawić relację. Ponadto, im więcej jednostka zainwestowała w relację, tym odrzucenie będzie postrzegane jako bardziej dotkliwie oraz jednostka będzie bardziej zmotywowana, aby tę relację odbudować (tamże). R.F. Baumeister i M.R. Leary (1995) dowodzą, że ludzie są zmotywowani, aby należeć do grup społecznych. Ludzie, którzy zauważą, iż są odrzuceni, szybko podejmują kroki, aby naprawić tę sytuację, szukają możliwości pojednania się z grupą i ponownego nawiązania relacji (Twenge 2005).

Podsumowując, zgodnie z teorią „wielu motywów”, większe prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań prospołecznych jako skutków sytuacji odrzucenia pojawia się wtedy, gdy jednostka postrzega wysoki koszt odrzucenia, gdy relacje mają wysoką wartość oraz gdy jednostka spodziewa się naprawy owej relacji (Smart Richman, Leary 2009).

Podsumowanie

Wykluczenie społeczne, czyli ostracyzm, ignorowanie czy też odrzucenie, jest zjawiskiem powszechnym i towarzyszącym nam od najwcześniejszych lat życia. Od początku dzieciństwa po osiągnięcie pełnej dojrzałości nierzadko mamy do czynienia z dokuczaniem, zastraszaniem, wykluczaniem, ze świadomym bądź nieświadomym izolowaniem od grupy, czy też odrzuceniem przez rówieśników. Wraz z upływem lat napotykamy kolejne sytuacje odrzucenia – w związkach partnerskich, przyjacielskich czy też wśród zupełnie obcych sobie ludzi. To codzienne i powszechne zjawisko, którego nierzadko sami jesteśmy źródłem, przeplata się zatem z nieprzyjemnym odczuciem, którego bywamy także celem.

Według L. Smart Richman i M. Leary'ego (2009) ostracyzm może wywoływać nieprzyjemne uczucia (*hurt feeling*), takie jak smutek, poczucie bezradności i izolacji, złość oraz zazdrość. Siła oddziaływania *hurt feelings* jest tak duża, że samo wyobrażenie sobie odrzucenia powoduje zmiany w poczuciu własnej wartości. Nawet osoby, które deklarują niezależność od akceptacji innych, w sytuacji wykluczenia przejawiają niskie autowartościowanie (Leary i in., 2003). Badania jakościowe (Wesselmann i in. 2012) dowiodły, że odrzucenie ze strony przyjaciół, rodziny oraz współpracowników jest uczuciem bardzo awersyjnym: prowadzi do depresji, obniżenia poczucia własnej wartości oraz zwiększa wyuczoną bezradność. Osoby wykluczone przejawiają również silną tendencję do reagowania wrogością i agresją, czego przykładem jest strzelanie do rówieśników przez wykluczonych kolegów (Leary i in., 2003), agresja wśród dzieci poddawanych stygmatyzacji i wykluczonych w środowisku szkolnym (Asher, Rose, Gabriel 2001).

Powszechność zjawiska ostracyzmu i jego negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego, w tym także dla zdrowia dzieci i młodzieży, wskazuje na konieczność poszerzenia badań nad rozlicznymi skutkami wykluczenia społecznego. Konieczne staje się również projektowanie takich badań, które obejmowałyby pomiar reakcji prospołecznych na sytuację wykluczenia. Takie badania pozwoliłyby rozstrzygnąć, który z motywów jest dominujący, lub wykazać równoczesne współwystępowanie motywów sprzecznych. Ważnym byłoby również wykazanie, czy czynniki sytuacyjne lub zmienne indywidualne mogą ukierunkowywać reakcje na wykluczenie i jak kształtuje się ich dynamika.

Bardzo istotne są badania nad ostracyzmem w kontekście edukacyjnym. Szczególną wagę należałoby skupić na zasadach funkcjonowania placówek oświatowych, na każdym szczeblu edukacji. Badaniem należałoby objąć relacje pracownicze, a także relacje „uczniowie – uczniowie” oraz „nauczyciele – uczniowie” (zob.: Gamian-Wilk, Szecówka-Nowak, Duda, w druku). Współczesny system edukacji powinien być szczególnie wrażliwy na procesy edukacyjnego wspomagania rozwoju, na kształtowanie postaw i respektowanie norm społecznych, z uwzględnieniem indywidualnej sytu-

acji dzieci i młodzieży (zob.: DURP rozporządzenie MEN, 2015). Biorąc pod uwagę uwarunkowania związane z ostracyzmem w środowisku edukacyjnym, szczególnie ważnym zadaniem jest również udzielanie szeroko rozumianego wsparcia psychologicznego samym nauczycielom w całym procesie wypełniania i realizacji ich podstawowych obowiązków dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

Bibliografia

- ARYSTOTELES, *Polityka*, 1964, przeł. L. Piotrowicz, PWN, Kraków.
- ASHER S.R., ROSE A.J., GABRIEL S.W., 2001, *Peer rejection in everyday life*, [in:] M.R. Leary (ed.), *Interpersonal rejection*, Oxford University Press, New York.
- BAKER R.L., BAUMEISTER R.F., 2017, *Alone and impulsive. Self-regulatory capacity mediates and moderates the implications of exclusion*, [in:] K.D. Williams, S.A. Nida (eds.), *Ostracism, exclusion, and rejection*, Routledge, New York.
- BAUMEISTER R.F., DEWALL C.N., 2005, *The inner dimension of social exclusion: Intelligent thought and self-regulation among rejected persons*, [in:] K.D. Williams, J.P. Forgas, W. von Hippel (eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 53–73), Hove: Psychology Press, New York.
- BAUMEISTER R.F., DEWALL C.N., CIAROCO N.J., TWENGE J.M., 2005, *Social exclusion impairs self-regulation*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 88.
- BAUMEISTER R.F., LEARY M.R., 1995, *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*, *Psychological Bulletin*, 117.
- CBOS, 2010, *Co jest ważne, co można, a czego nie wolno- normy i wartości w życiu Polaków*, Centrum Badania Opinii Społecznych.
- COCHRANE R., 1988, *Marriage, separation and divorce*, [in:] S. Fischer, J. Reason (eds.), *Handbook of life stress, cognition and health*, Wiley, Chichester.
- COHEN S., 2004, *Social relationships and health*, *American Psychologist*, 59.
- COHEN S., DOYLE W.J., SKONER D.P., RABIN D.S., GWALTNEY J.M., Jr., 1997, *Social ties and susceptibility to the common cold*, *Journal of the American Medical Association*, 277.
- CZAPIŃSKI J., 2000, *Indywidualna jakość życia*, [w:] J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków oraz ich doświadczenia z reformami systemowymi po 10 latach transformacji*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa.
- CZAPIŃSKI J., 2003, *Trzy typy wykluczenia społecznego*, [w:] J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa.
- CZAPIŃSKI J., 2007, *Cechy osobowości i styl życia*, [w:] J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2007. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa.
- DECI E.L., RYAN R.M., 2000, *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*, *Psychological Inquiry*, 11.
- DOROSZEWCZ K., 2008, *Bliskie związki a jakość życia*, *Psychologia Jakości Życia*, 7.
- DOROSZEWCZ K., GAMIAN-WILK M., 2015, *Uległość w bliskich relacjach*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk.
- DWYER D., 2005, *Relacje interpersonalne*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej, 2015, *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej*, z dnia 6 sierpnia 2015 r. w sprawie wymagań wobec szkół i placówek.
- EISENBERGER N., LIEBERMAN D., WILLIAMS K.D., 2003, *Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion*, *Science*, 302.

- FALBO T., PEPLAU L.A., 1980, *Power strategies in intimate relationships*, Journal of Personality and Social Psychology, 38(4).
- FOREHAND R., LONG N., 2010, *Jak wychować uparte dziecko*, Wydawnictwo BIS, Warszawa.
- GAMIAN-WILK M., 2013, *Does bullying increase compliance?*, Social Influence, 8(2–3).
- GAMIAN-WILK M., BJØRKELO B., MADEJA-BIEŃ K., *Coping strategies to exposure to workplace bullying*, Forum Oświatowe (w druku).
- GAMIAN-WILK M., SZECÓWKA-NOWAK M., DUDA P., *Wpływ doświadczania ostracyzmu na podejmowane strategie radzenia sobie z wykluczeniem społecznym wśród młodzieży gimnazjalnej*, Forum Oświatowe (w druku).
- GOLUS A., 2013, *Time out – wyciszenie czy kara?*, Mądrzy Rodzice, 1.
- GOODALL J., 1986, *The chimpanzees of Gombe: patterns of behavior*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts.
- GREENBERG J., PYSZCZYŃSKI T., SOLOMON S., ROSENBLATT A., VEEDER M., KIRKLAND S., LYON D., 1990, *Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview*, Journal of Personality and Social Psychology, 58.
- GREENBERG J., SOLOMON S., ROSENBLATT A., BURLING J., LYON D., SIMON L., PINEL E., 1992, *Why do people self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function*, Journal of Personality and Social Psychology, 63.
- HARTGERINK C.H.J., VAN BEEST I., WICHERTS J.M., WILLIAMS K.D., 2015, *The ordinal effects of ostracism: A meta-analysis of 120 Cyberball studies*, PLOS ONE, 10. e0127002. DOI: 10.1371/journal.pone.0127002.
- KERR N.L., LEVINE J.M., 2008, *The detection of social exclusion: Evolution and beyond*, Group Dynamics: Theory, Practice, and Research, 12.
- KOPALIŃSKI W., 1985, *Słownik mitów i tradycji kultury*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- LEARY M.R., KOWALSKI R.M., SMITH L., PHILLIPS S., 2003, *Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings*, Aggressive Behavior, 29.
- MARKS K., 1867/2012, *Kapitał*, Studio EMKA, Warszawa.
- NIDA S.A., SAYLOR C.F., 2017, *Ostracism in children and adolescents*, [in:] K.D. Williams, S.A. Nida (eds.), *Ostracism, exclusion, and rejection*, Routledge, New York.
- RAJCHERT J., 2008, *Czy reakcje emocjonalne młodzieży na odrzucenie i akceptację interpersonalną mogą być regulowane wyodrębnieniem schematu Ja z My?*, Psychologia Społeczna, 7.
- REN D., WESSELMANN E.D., WILLIAMS K.W., 2013, *Interdependent self-construal moderates coping with (but not the initial pain of) ostracism*, Asian Journal of Social Psychology, 16.
- SCHWERTFEGER A., FRIEDRICH-MAI P., 2009, *Social interaction moderates the relationship between depressive mood and heart rate variability: evidence from an ambulatory monitoring study*, Health Psychology, 28(4).
- SKARŻYŃSKA K., 2012, *Między ludźmi... oczekiwania, interesy, emocje*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa.
- SMART RICHMAN L., LEARY M., 2009, *Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model*, Psychological Review, 116(2).
- SOMMER K.L., BERNIERI F., 2014, *Minimizing the pain and probability of rejection evidence for relational distancing and proximity seeking within face-to-face interactions*, Social Psychological and Personality Science, DOI: 10.1177/1948550614549384.
- SZYMCZAK M. (red.), 1992, *Słownik języka polskiego*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- TWENGE J. M., 2005, *When does social rejection lead to aggression?*, [w:] K.D. Williams, J. Forgas (eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection and bullying*, Psychology Press, New York.
- 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.

- 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).
- WESSELMANN E.D., REN D., WILLIAMS K.D., 2015, *Motivations for responses to ostracism*, Frontiers in Psychology, 6(40), DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00040.
- WILCZYŃSKA A., 2013, *Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- WILLIAMS K.D., 1997, *Social ostracism*, [in:] R. Kowalski (ed.), *Aversive interpersonal behaviors*, Plenum, New York.
- WILLIAMS K.D., 2001, *Ostracism: The power of silence*, Guilford Press, New York.
- WILLIAMS K.D., 2007, *Ostracism*, Annual Review of Psychology, 58.
- WILLIAMS K.D., 2009, *Ostracism. A temporal reed – threat model*, Advances in Experimental Social Psychology, 41.
- WILLIAMS K.D., WHEELER L., HARVEY J., 2005, *Podróż w głąb umysłu społecznej osoby stosującej ostracyzm*, [w:] J. Forgas, K.D. Williams, L. Wheeler (red.), *Umysł społeczny*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- ZADRO L., ARRIAGA X.B., WILLIAMS K.D., 2008, *Relational ostracism*, [in:] J.P. Forgas, J. Fitness (eds.), *Social relationships: Cognitive, affective, and motivational processes*, US: Psychology Press, New York.
- ZADRO L., GODWIN A., SVETIEVA E., SETHI N., IANNUZZELLI R., GONSALKORALE K., 2017, *Creating the silence: Ostracism from the perspective of the source*, [in:] K.D. Williams, S.A. Nida (eds.), *Ostracism, exclusion, and rejection*, Routledge, New York.
- 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).

Selected outcomes of social exclusion

The article provides an overview of knowledge on social exclusion. It presents the dominant theoretical models describing this phenomenon. The meaning and importance of the sense of belonging and social support from a group is discussed. The possible consequences of social exclusion are then presented, and particularly the negative outcomes are highlighted. Both empirical findings and real life examples showing the occurrence of two different responses to social exclusion: aggression and pro-social behavior are described. Finally, the directions of further research on the ostracism phenomenon are presented.

Keywords: *social exclusion, ostracism, rejection, the effects of social exclusion*