



УДК 159.9.072

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-24-33>

## Межличностная эксклюзия как психологический феномен: обзор методов исследования

И. Б. Терешкина<sup>1</sup>, С. А. Векилова<sup>1</sup>, О. В. Рудыхина<sup>✉1</sup>, Ю. Е. Гусева<sup>1</sup>, Г. В. Семенова<sup>1</sup>,  
А. И. Архимандритова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,  
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

### Сведения об авторах:

Ирина Борисовна Терешкина,  
SPIN-код: 7920-8058,  
ORCID: 0000-0001-9486-0607,  
e-mail: [irborter@gmail.com](mailto:irborter@gmail.com)

Севиль Афрасьябовна Векилова,  
SPIN-код: 7186-3290,  
ResearcherID: V-5363-2018,  
Scopus AuthorID: 57211028545,  
ORCID: 0000-0002-6552-9963,  
e-mail: [vekilova@mail.ru](mailto:vekilova@mail.ru)

Ольга Валерьевна Рудыхина,  
SPIN-код: 1410-9535,  
ResearcherID: K-6560-2018,  
ORCID: 0000-0002-8207-4016,  
e-mail: [ovrudihina@herzen.spb.ru](mailto:ovrudihina@herzen.spb.ru)

Юлия Евгеньевна Гусева,  
SPIN-код: 8072-6320,  
ORCID: 0000-0002-5815-4227,  
e-mail: [Julia\\_guseva@mail.ru](mailto:Julia_guseva@mail.ru)

Галина Вячеславовна Семенова,  
SPIN-код: 4149-7480,  
ResearcherID: N-3664-2018,  
Scopus AuthorID: 57211030125,  
ORCID: 0000-0002-3936-2039,  
e-mail: [semenovagv@herzen.spb.ru](mailto:semenovagv@herzen.spb.ru)

Алена Игоревна Архимандритова,  
e-mail: [alenababeshko@mail.ru](mailto:alenababeshko@mail.ru)

### Для цитирования:

Терешкина, И. Б., Векилова, С. А.,  
Рудыхина, О. В. и др.  
(2021) Межличностная эксклюзия  
как психологический феномен:  
обзор методов исследования.  
*Психология человека  
в образовании*, т. 3, № 1, с. 24–33.  
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-24-33>

Получена 15 октября 2020;  
прошла рецензирование  
12 декабря 2020; принята  
16 декабря 2020.

**Аннотация.** Актуальность заявленной проблемы обусловливается происходящими в современном обществе процессами трансформации системы межличностных отношений, а также тенденциями роста негативных последствий социальной исключенности, среди которых переживание одиночества, повышение уровня агрессивности, девиантного и аддиктивного поведения, нарушение психологического благополучия и физического здоровья человека.

Цель данной статьи — представить обзор современных подходов к определению и исследованию социальной эксклюзии в межличностных отношениях. Описана трансформация представлений о социальной эксклюзии в зарубежных и отечественных социальных науках, а также история включения феноменологии эксклюзии в проблемное поле психологии. Обоснована необходимость и возможность рассмотрения эксклюзии как феномена межличностных отношений.

Обсуждается вопрос неоднозначности критериев понятия социальной эксклюзии в современной психологии. Описана специфика проявления эксклюзии на межличностном уровне и существенные черты ситуации ее возникновения. Обозначены методологические и методические трудности исследования феномена.

Проделанный теоретический анализ позволил определить понятие «межличностная эксклюзия» и осуществить его операционализацию, выделить основные критерии, описывающие данный феномен: осознание факта потери связи или качества отношений с тем, кто имеет для человека значение; выраженность негативных эмоциональных переживаний; чувство несправедливости происходящего; чувство утраты собственной субъектности в межличностном взаимодействии.

Приведен обзор современного состояния разработанности диагностического инструментария для исследования эксклюзии на межличностном уровне. Описан предлагаемый авторским коллективом комплект методик для измерения межличностного уровня социальной эксклюзии. Он включает в себя экспериментальную процедуру, основанную на игре Cyberball и позволяющую изучить опыт переживания социальной эксклюзии в стандартной контролируемой ситуации; методику «Автобиография опыта социальной эксклюзии», целью которой является феноменологический анализ переживания межличностной эксклюзии. Представленный пакет методик апробировался на русскоязычной студенческой выборке (N = 116). Результаты проведенного исследования свидетельствуют в пользу того, что предлагаемые методы могут быть использованы в качестве исследовательского инструмента феномена эксклюзии и лечь в основу дальнейших исследований эксклюзии в конкретных сферах межличностного взаимодействия. Кроме того, эти методики могут применяться в процессе индивидуального психологического консультирования людей, имеющих травматический и незавершенный опыт переживания межличностного отвержения.

**Финансирование:** Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00736.

**Права:** © Авторы (2021).  
Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.  
Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Ключевые слова:** социальная эксклюзия, отвержение, отчуждение, остракизм, игнорирование, межличностные отношения, межличностная эксклюзия, переживание.

## Interpersonal exclusion as a psychological phenomenon: A review of research methods

I. B. Tereshkina<sup>1</sup>, S. A. Vekilova<sup>1</sup>, O. V. Rudykhina<sup>✉1</sup>, Ju. E. Guseva<sup>1</sup>, G. V. Semenova<sup>1</sup>,  
A. I. Arkhimandritova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

### Authors

Irina B. Tereshkina,  
SPIN: 7920-8058,  
ORCID: 0000-0001-9486-0607,  
e-mail: [irborter@gmail.com](mailto:irborter@gmail.com)

Sevil A. Vekilova,  
SPIN: 7186-3290,  
ResearcherID: V-5363-2018,  
Scopus AuthorID: 57211028545,  
ORCID: 0000-0002-6552-9963,  
e-mail: [vekilova@mail.ru](mailto:vekilova@mail.ru)

Olga V. Rudykhina,  
SPIN: 1410-9535,  
ResearcherID: K-6560-2018,  
ORCID: 0000-0002-8207-4016,  
e-mail: [ovrudihina@herzen.spb.ru](mailto:ovrudihina@herzen.spb.ru)

Julia E. Guseva,  
SPIN: 8072-6320,  
ORCID: 0000-0002-5815-4227,  
e-mail: [julia\\_guseva@mail.ru](mailto:julia_guseva@mail.ru)

Galina V. Semenova,  
SPIN: 4149-7480,  
ResearcherID: N-3664-2018,  
Scopus AuthorID: 57211030125,  
ORCID: 0000-0002-3936-2039,  
e-mail: [semenovagv@herzen.spb.ru](mailto:semenovagv@herzen.spb.ru)

Alena I. Arkhimandritova,  
e-mail: [alenababeshko@mail.ru](mailto:alenababeshko@mail.ru)

### For citation:

Tereshkina, I. B., Vekilova, S. A.,  
Rudykhina, O. V. et al.  
(2021) Interpersonal exclusion  
as a psychological phenomenon:  
A review of research methods.  
*Psychology in Education*, vol. 3,  
no. 1, pp. 24–33.  
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-1-24-33>

**Received** 15 October 2020;  
reviewed 12 December 2020;  
accepted 16 December 2020.

**Abstract.** Modern society is witnessing a transformation of interpersonal relations system. This makes our study relevant. Negative consequences of exclusion are on the rise. Among them are a feeling of loneliness, increased aggressiveness, deviant and addictive behavior as well as diminished psychological well-being and physical health.

The article describes modern approaches to the definition and study of social exclusion. It explores how social sciences revise the ideas of social exclusion. The article also provides the rationale for the necessity and possibility of considering exclusion as part of interpersonal relations.

The article discusses the ambiguity of the criteria that are used to identify social exclusion. It also explores how exclusion manifests itself in interpersonal relations and outlines methodological challenges facing research in exclusion. Theoretical analysis allowed to define the concept of “interpersonal exclusion” and identify its major criteria. Among them are an awareness of losing connection or the quality of relations; the manifestation of negative emotional experiences; a feeling of loss of one’s self.

The research included a review of diagnostic tools used to study exclusion at an interpersonal level. The article also describes research methods developed by the authors. They focus on the interpersonal dimension of social inclusion. The set of methods includes an experimental procedure based on the game Cyberball. It allows to study the experience of social exclusion in practice. The method “Autobiography of the experience of social exclusion” allows to conduct a phenomenological analysis of interpersonal exclusion. The tools were tested on Russian-speaking students (N = 116) and may be applied in further studies of exclusion with a special focus on particular areas of interpersonal interaction. They may also find application in individual psychological counselling.

**Keywords:** social exclusion, rejection, alienation, ostracism, ignorance, interpersonal relations, interpersonal exclusion, experience.

**Funding:** This research was supported by the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), Project No 20-013-00736.

**Copyright:** © The Authors (2021). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under [CC BY-NC License 4.0](#).

## Введение

Социальная эксклюзия (англ. exclusion — исключение) в межличностных отношениях сравнительно недавно стала предметом психологических исследований. В проблемное поле психологии это понятие пришло из социологии, где эксклюзия рассматривается как коллективный феномен, возникающий в результате функционирования социальной системы, и определяется как динамичный процесс прогрессирующего многоаспектного разрыва социальных связей на индивидуальном и групповом уровнях (Silver 2007).

В научном дискурсе ситуация социального исключения традиционно рассматривалась как внешний фактор усиления социального неблагополучия личности. В данном контексте изучение эксклюзии было нацелено преимущественно на изучение бедности, процессов маргинализации, депривации и дезадаптации малообеспеченных слоев и групп населения. В качестве объекта исследования социальной эксклюзии выступали сообщества людей и группы, оказавшиеся в ситуации исключения из активных социальных, трудовых, политических и других отношений, а основным критерием социальной эксклюзии признавалась дистанция от большинства (Семенова, Векилова, Терешкина и др. 2020).

С конца XX в. в социальных науках актуализуется потребность дополнить изучение внешних факторов социальной эксклюзии исследованием действия факторов «внутренних». В соответствии с новой парадигмой феномен социальной эксклюзии начинает рассматриваться как состояние, определяющееся индивидуальным восприятием ситуации и самоидентификацией индивида в ней. Такое смещение акцентов в изучении социальной эксклюзии расширило ее исследовательское поле, которое стало включать в себя расовую, национальную, религиозную, экономическую, политическую, образовательную, языковую, гендерную, возрастную эксклюзии, а также эксклюзию по здоровью (Курмышева 2015).

Пионером изучения психологических аспектов социальной эксклюзии считается социальный психолог и социолог М. Симен. Им были описаны последствия социальной исключенности: переживание чувства бессилия, под которым понимался внешний локус контроля; неосмысленность существования; социальная изоляция, которая испытывается как форма личного напряжения в ситуации «непринадлежности»; социально неодобряемое поведение и в конечном итоге самоотчуждение, которое описано как чувство того, что человек стал незнакомцем самому себе.

Одна из первых попыток включить феноменологию эксклюзии в круг проблем отечественной психологии принадлежит С. А. Рубинштейну. Он использовал родственный эксклюзии термин «отчуждение» и рассматривал его как проблему трансформации человека из субъекта в объект. Одной из форм социального отчуждения С. А. Рубинштейн называл дисфункциональные межличностные отношения, включающие человека в ограниченные рамки и сводящие его к средству достижения чужих целей (Рубинштейн 2012).

## Социальное исключение как психологический феномен

В настоящее время исследователи социальной эксклюзии приходят к пониманию того факта, что многомерность и сложность современного мира определяет возникновение все новых поводов для исключения. При этом «выпадение» человека из сложившейся системы социальных отношений может происходить не только на макроуровне общества, но и на микроуровне его ближайшего окружения. На этом уровне социальная эксклюзия представляет собой процесс исключения человека из системы межличностного общения и отношений. По сравнению с проявлением эксклюзии на уровне социума межличностная эксклюзия представляет собой процесс не столь явно выраженный и заметный, но причиняющий человеку не меньшие, а возможно, и бóльшие страдания. Отмечается транс-

формация системы межличностных отношений, а также тенденция роста негативных последствий социальной исключенности — девиантного и аддиктивного поведения, повышение уровня агрессивности, переживание одиночества, нарушение психологического благополучия и физического здоровья человека.

В данной статье мы будем называть социальную эксклюзию в межличностных отношениях **межличностной эксклюзией**, выделяя таким образом ее социально-психологическое содержание, в отличие от изначального понятия социальной эксклюзии. Понятие межличностной эксклюзии связано с концептом *отверженности*, под которым понимается коммуникативный процесс и состояние человека, болезненно переживающего разрыв психологической связи или утраты отношений со значимым Другим. Мы полагаем, что ситуация межличностной эксклюзии возникает в результате того, что индивид:

- испытывает депривацию аффилиативных потребностей из-за исключения из сети межличностных взаимодействий со стороны других людей;
- переживает свою уязвимость, связанную с ограничением возможности получить доступ к ресурсу социальной поддержки;
- не делает или лишен личного выбора в ситуациях подобных ограничений.

Иными словами, межличностная эксклюзия связывается с ограничением или разрывом социальных связей на межличностном уровне, прекращением или потерей желаемого качества общения с другим человеком, болезненным переживанием исключенности из системы МЫ, из межличностной системы. Болезненность переживания межличностного отвержения определяется тем, что человек оказывается в ситуации предписанной ему чуждости со стороны людей, которые воспринимаются им как «свои». Эта ситуация не инициируется самим человеком и, как правило, является для него неожиданной. Происходящее при этом нарушение взаимности и равенства позиций и вкладов в отношениях воспринимается им как акт несправедливости по отношению к нему со стороны значимых лиц.

Проделанный теоретический анализ понятия «*межличностная эксклюзия*» позволил нам осуществить его операционализацию и выделить следующие основные критерии, определяющие данный феномен:

- осознание факта потери связи или качества отношений с тем, кто имеет для человека значение;

- выраженность негативных эмоциональных переживаний;
- переживание чувства несправедливости взаимодействия;
- чувство утраты собственной субъектности в межличностном взаимодействии.

Под субъектностью в межличностных отношениях мы будем понимать свойство индивида быть субъектом межличностных отношений, выражающееся в осознанном отношении к себе и другим людям, проявлении активности, способности сознательно инициировать межличностное взаимодействие и проявлять свою индивидуальность в нем даже вопреки внешним противодействиям.

### Эмпирические подходы к исследованию межличностного исключения

Следует отметить, что эмпирическое исследование эксклюзии на уровне индивида сопряжено с рядом методологических и методических трудностей.

Во-первых, в психологии отсутствует однозначное общепринятое определение данного понятия. В большинстве теоретических и эмпирических работ определение эксклюзии рассматривается в зависимости от методологических предпочтений конкретных авторов. В зарубежной психологии это понятие используется как зонтичный термин, включающий в себя понятия *социальное исключение, отвержение, остракизм, игнорирование*, которые употребляются практически как синонимы. Можно заключить, что понятие эксклюзии в психологии является до конца не осмысленным и нуждается в уточнении своих границ.

Во-вторых, ввиду субъективности переживания опыта исключения отсутствуют четкие критерии и количественные параметры, измеряющие степень эксклюзированности человека.

В-третьих, традиционный метод наблюдения в данном случае имеет свои ограничения из-за того, что особенности эмоциональных связей и их разрушения трудно увидеть непосредственно, поскольку болезненность переживания негативного эмоционального опыта включает защитные механизмы, которые маскируют внешние проявления переживания эксклюзии или вообще вытесняют его из сознания.

Исследование психологических аспектов социальной эксклюзии началось в конце XX в. с исследований переживания опыта эксклюзии ее объектом, то есть человеком, который подвергался исключению или отвержению со стороны других людей.

Первые исследовательские схемы эксклюзии исходили из парадигмы «минимального исключения» и базировались на модели ролевых игр, в которых в ситуации личного общения искусственно создавалась и стимулировалась ситуация исключения, отвержения или игнорирования одних участников совместной деятельности другими. Участники случайным образом разделялись на «эксклюзеров», то есть субъектов эксклюзии, которые, согласно полученной инструкции, должны были игнорировать в общей игре других участников, и «эксклюзантов», то есть объектов или жертв эксклюзии. Независимой переменной в данной экспериментальной модели выступала сама ситуация эксклюзии, обеспечивавшаяся инструкцией. В качестве зависимой переменной рассматривался опыт переживания эксклюзии ее объектами.

Другая экспериментальная схема (Nezlek, Wesselmann, Wheeler et al. 2012) получила название «позитивная — негативная обратная связь». Она предполагала использование группы реальных участников, вовлеченных в совместное обсуждение предложенной темы. После завершения обсуждения проводилась процедура социометрии: участников просили назвать человека из группы, с которым они хотели бы работать в дальнейшем. Через несколько минут они получали один из двух типов обратной связи относительно того, как проголосовали другие: либо все хотят работать с ними (включение), либо никто не хочет работать с ними (исключение).

Эти исследования показали, что последствиями опыта переживания эксклюзии являются ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, усталость, тревога, падение самооценки и чувства собственного достоинства (Williams, Bernieri, Faulkner et al. 2000).

Последующие исследования, проведенные на основании самоотчетов испытуемых о переживаемых чувствах и реакциях на социальную эксклюзию, показали, что лишение человека возможности полноценного взаимодействия, отвержение и игнорирование со стороны даже не очень значимых людей оказывает негативное влияние на его психическое и физическое самочувствие. В качестве последствий социальной изоляции указывались повышение уровня психологического стресса, депрессия, ухудшение сна, снижение когнитивных функций. Отсроченным эффектом переживания опыта эксклюзии является социально-психологическая дезадаптация личности, проявляющаяся в формировании негативного отношения к среде, ощущении враждебности окружающих, агрес-

сивном и аутоагрессивном поведении (Бойкина 2019; Бойкина, Чиркина 2020). Была выявлена высокая корреляция наличия опыта переживания социальной эксклюзии со случаями совершения суицида и мыслями о нем (Шульмин 2018).

Неожиданным явилось то, что и у субъектов эксклюзии зафиксировали ряд таких негативных эффектов, как эмоциональный стресс, чувство вины и когнитивное истощение. Манипулирование характеристиками человека, которого, согласно инструкции, нужно было подвергать эксклюзии, показало, что в ситуации, когда объект эксклюзии нарушал нормы группы, отличался от других участников по темпоритму, был медлителен, эксклюзеры были более склонны к самооправданию и меньше подвержены переживанию чувства вины. В дальнейшем эти эффекты воспроизвелись в условиях онлайн-взаимодействия, для которого разработали специальные компьютерные программы.

Обобщая, можно констатировать, что при помощи экспериментальных моделей исследования эксклюзии было установлено, что даже кратковременные эпизоды социальной изоляции и отвержения приводят к дисфункциональным для благополучия человека последствиям. Исследования, проведенные в лабораторных условиях, стали отправной точкой для изучения проявления этого феномена в повседневной жизни.

Другой большой группой методов исследования межличностной эксклюзии являются самоотчетные методики, например метод ретроспективных описаний опыта пережитой либо же инициированной социальной эксклюзии. С его помощью удалось установить, что наиболее частой причиной прерывания контакта с субъектом эксклюзии является желание выразить неудовольствие, наказать, стремление манипулятивным способом добиться желаемого в межличностном конфликте и защититься от неприятя, критики в свой адрес (Sommer, Williams, Ciarocco et al. 2001).

Еще один способ изучения данного феномена — методика дневниковых исследований. Она предполагает ведение «дневника событий эксклюзии», т. е. ежедневных, в течение двух недель, записей всех случаев отказа от общения, совершенных по отношению к участнику исследования или им самим по отношению к другим людям. Эти описания включают, как правило, объект или субъект эксклюзии, характер, цель и вид реакции на отвержение. Исследование, проведенное с использованием данного метода (Nezlek, Wesselmann, Wheeler et al. 2012), показало, что люди ежедневно могут подвергать-

ся остракизму со стороны знакомых, посторонних людей, друзей, членов семьи.

Преимущество метода дневниковых исследований заключается в том, что он избавлен от трудностей точного вспоминания отдаленных во времени событий. Однако он сопряжен со сложностью получения дневниковых записей от испытуемых, поскольку они часто не в состоянии записать наблюдения за своими действиями в режиме «реального времени», вследствие чего их данные оказываются неполными, неглубокими.

Кроме этого, в психологическом исследовании феномена социальной эксклюзии используются анкеты и опросники. Например, известно исследование, в котором было опрошено более 2 000 американцев, из которых 67% сообщили, что они разрывали общение с другим человеком, а 75% ответили, что подвергались отвержению сами (Nezlek, Wesselmann, Wheeler et al. 2015).

Наиболее известной и признанной в психологии теоретической моделью эксклюзии является модель К. Вильямса. Согласно этой модели, причиной разрыва психологических связей является невозможность для личности удовлетворить базовые социальные потребности в автономии, компетентности и принадлежности (Williams 2007). Данной модели соответствует опросник мотивации аффилиации А. Меграбяна (известный у нас в стране в модификации М. Ш. Магомед-Эминова), оценивающий выраженность таких внутренних детерминант переживания межличностной эксклюзии, как потребность в принятии и чувствительность к отвержению. Первым диагностируемым параметром мотивации аффилиации является проявление стремления к принятию, то есть потребности в принадлежности, дающей ощущение связанности с другими людьми и поддержки. Это та базовая потребность, которая прежде всего подвергается депривации в процессе эксклюзии. Вторая составляющая мотивации аффилиации — страх ожидаемого отвержения и исключения, на фоне которого у человека возникают переживания чуждости, сомнения в собственной состоятельности, напряжения и тревоги. Соответственно, высокая выраженность параметров потребности в принадлежности и чувствительности к отвержению может служить прогностическим индикатором высокой уязвимости относительно переживания социальной исключенности и косвенным признаком субъективной эксклюзированнойности индивида.

Среди существующих отечественных опросных методик исследования социальной эксклюзии необходимо отметить опросник переживания исключения из социальной системы (ПИСС), разработанный И. Ю. Суворовой. Данная методика была предложена в контексте идеи социальной эксклюзии в рамках социальной идентичности. Структура опросника отражает параметры локуса контроля над отношениями между человеком и окружающей средой, вовлеченность в социальную активность и восприятие ее как недоступной. Опросник включает в себя 30 вопросов и четыре шкалы для оценивания: активная вовлеченность личности в систему социальных отношений, готовность принимать вызовы среды и бороться за свои интересы, субъективное восприятие принятия человека со стороны социального окружения и общий показатель включенности, подсчитываемый как сумма всех баллов (Суворова 2016).

Методику можно охарактеризовать как хороший исследовательский инструмент, прошедший проверку на надежность и валидность и позволяющий оценить различные аспекты включенности человека в социальную систему. В то же время данная методика, с нашей точки зрения, не дает возможности раскрыть феноменологическую картину переживания эксклюзии и оценить ее проявления на межличностном уровне.

Другой подход к созданию методики для исследования эксклюзии предложен М. П. Шульминым. В его исследовании сделана попытка создать опросник на базе словника, составленного на основании эмпирически выявленных признаков переживания людьми социальной эксклюзии. С помощью факторного анализа массива данных автору удалось выявить структуру переживания личностью социальной эксклюзии, в которую вошли: личностная уязвимость, психологическая защита в виде конформного поведения, агрессия, направленная на источник (группу, личность), аутоагрессия и самоповреждающее поведение. Полученные показатели автор рассматривает как взаимодействующие и взаимоусиливающие элементы сети симптомов переживания личностью социальной эксклюзии (Шульмин 2018). Используемый автором подход представляется перспективным, однако обнаруженный факт высокой корреляции между компонентами сети, с нашей точки зрения, может свидетельствовать о нечеткости границ между выделенными синдромами последствий социальной эксклюзии и необходимости дополнительной проверки методики на надежность и валидность.

Подводя итог проделанному анализу имеющихся на сегодняшний день методов и процедур исследования эксклюзии, можно констатировать, что в зарубежной психологии накоплен значительный опыт ее исследования. Однако в отечественной психологии исследование данного феномена является пока недостаточно разработанным направлением: активно изучаются только наиболее деструктивные формы социальной эксклюзии, такие как буллинг и моббинг.

### **Пакет методик оригинального исследования межличностного исключения**

Отсутствие достаточного количества надежных и валидных методик для исследования межличностной эксклюзии поставило перед авторским коллективом задачу разработки оригинального пакета методик для исследования социального исключения на межличностном уровне.

Первая методика данного пакета представляет собой адаптированный вариант игры CyberBall, разработанной американским психологом Киплингом Вильямсом (Williams, Bernieri, Faulkner et al. 2000) для компьютерной имитации ситуации эксклюзии в межличностном контакте. Адаптированная версия CyberBall 5.4.0.2 представлена Б. А. Змыслей в рамках бакалаврской выпускной квалификационной работы (Змысля 2020); в ней сохранены основные принципы построения данной игры. Исследование охватило 117 человек, все — студенты 2 курса РГПУ им. А. И. Герцена. В игре CyberBall участвуют трое игроков, двое из которых (Player-1 и Player-3) являются запрограммированными ботами. За Player-2 играл участник исследования. Каждого игрока представлял 3D-человечек, который от его имени принимал и бросал мяч, а также поворотом головы отслеживал бросок мяча. Продолжительность игры составляла 2 минуты; за это время игроки делают 30 бросков мяча, из которых только 2 броска приходились на испытуемого: один бросок от Player-1, другой — от Player-3. Остальные 28 бросков разыгрывались между запрограммированными игроками-ботами. Для усиления ситуации эксклюзии было выставлено время задержки броска, которое составляло от 3 до 5 секунд, и только потом мяч передавался другому игроку.

После окончания экспериментальной процедуры участникам предлагался перечень вопросов. Первый блок вопросов («Что Вы сейчас чувствуете? О чем Вы сейчас думаете? Что бы Вы хотели сейчас сделать?») нацелен на выяв-

ление непосредственных переживаний в трех компонентах — эмоциональном, когнитивном и поведенческом. Второй блок («Опишите образ игрока. Предположите, что о Вас думают другие два игрока») направлен на выявление коммуникативных последствий эксклюзии. И третий блок вопросов («Что Вы думаете о себе как игроке? Могли бы Вы как-нибудь повлиять на ход игры?») измеряет самооценочные компоненты последствий социальной эксклюзии.

Разработанная экспериментальная процедура позволяет прямо, в контролируемой ситуации изучить опыт переживания эксклюзии, исследовать непосредственные эмоции, которые возникают у участников, а также обнаружить защитные реакции (отрицание, обесценивание, уход, регрессию), которые используют участники для смягчения негативных переживаний. Она имеет ряд преимуществ перед опросными методами, которые позволяют изучать эксклюзию только в том виде, в каком этот опыт был субъективно воспринят и переработан личностью.

Поскольку участие в игре вызывало определенные переживания участников, по ее завершении предлагались процедуры рефлексии чувств и деролинга. Апробация этой методики и наблюдения за поведением и реакциями участников позволяют считать, что полученный ими опыт может иметь психотерапевтическое продолжение с переносом на реальную жизнь. В связи с этим данную процедуру можно отнести к так называемым «серьезным играм» (serious games), которые рассматриваются специалистами в качестве новой формы коллективного поведения. Они разрабатываются и используются в целях позитивного влияния на развитие личности участников. Их суть заключается в имитации психологических и социальных явлений реальной жизни с целью получения участниками первичного опыта или освоения навыка, необходимого для гармоничного существования в современном мире. В данном случае речь идет об игре как способе психологического воздействия, решающая роль в котором принадлежит получению в процессе игры обратной связи, стимулированию рефлексии и освоению навыков совладания с переживанием социального исключения и игнорирования.

Поскольку в рамках работы над проблемой исследования социальной эксклюзии мы столкнулись с неэффективностью рассмотрения данного феномена только через количественные показатели, возникла необходимость в методике, которая позволила бы обращаться к глубинному внутреннему опыту переживания исключения в межличностных отношениях. С этой

целью на основе ситуационного подхода была разработана авторская методика «Автобиография опыта социальной эксклюзии (ОСЭ)». Базой для нее стала методика Е. Ю. Коржовой «Психологическая автобиография» (Коржова 2002), из которой была заимствована идея структурирования материала индивидуального опыта (жизненного пути) респондентов, дополненная серией вопросов, позволяющих лучше разобраться в характеристиках опыта субъекта эксклюзии: его мыслях, чувствах и т. п.

Методика была апробирована на выборке студентов РГПУ им. А. И. Герцена (N = 116). Границы применения методики определяются сформированностью способности к рефлексии, таким образом адресная группа для применения данной методики включает подростков и взрослых, в том числе представителей эксклудируемых групп.

В инструкции давалось понятное респондентам определение эксклюзии и предлагалось в свободной форме описать ситуации отвержения, в которых они когда-либо находились, указать возраст, в котором каждая из ситуаций происходила, оценить по 10-балльной шкале остроту ее переживания, а также степень ее завершенности.

Вторая часть методики содержит вопросы для более подробного описания лишь одной ситуации отвержения из составленного списка (респонденты сами выбирают, какой опыт исключения описывать подробно). Это позволяет более полно раскрыть картину социальной эксклюзии и глубже изучить болезненный опыт отвержения.

Преимущества данной методики заключаются в возможности выбора ситуации для подробного описания, допустимости свободы высказываний. К ограничениям можно отнести высокие требования к квалификации использующего ее исследователя. В частности, необходимо владеть процедурой контент-аналитической обработки данных.

Подытоживая, можно констатировать, что методика «Автобиография ОСЭ» позволяет оценивать целый спектр показателей межличностной эксклюзии: содержание и глубину переживания человеком ситуаций эксклюзии, ее

субъективную значимость, эмоциональную насыщенность, защитные реакции и стратегии совладания, а также мотивацию и установки субъектов эксклюзии.

## Заключение

Проблема исследования социальной эксклюзии в межличностных отношениях сегодня как никогда остро стоит перед современной психологической наукой. Этот феномен выступает как многогранная категория, характеризующая отношения человека с миром и собой. Межличностная эксклюзия возникает в системе отношений человека с другими людьми в результате нарушения связи «личность — другие личности» и имеет следствием переживание невключенности в межличностные отношения. Прделанный теоретический анализ понятия «межличностная эксклюзия» позволил описать сущностные черты ситуации ее возникновения, осуществить операционализацию понятия и выделить основные критерии, определяющие данный феномен.

Обзор литературных источников выявил существование в отечественной психологии дефицита диагностического инструментария, позволяющего выявлять и анализировать проявления межличностной эксклюзии. Данный факт определил необходимость и актуальность разработки авторского пакета методик. В настоящее время идет работа по его апробации и оценке психометрических свойств описанных методов. Полученные с помощью представленных методов эмпирические результаты согласуются с зарубежными и отечественными исследованиями, что может свидетельствовать о достоверности получаемых с их помощью данных и дает основания полагать, что представленные методы будут полезны в качестве исследовательского инструмента данного феномена в конкретных сферах межличностного взаимодействия. Они также могут быть использованы в образовательной практике и процессе индивидуального консультирования людей, имеющих травматический и незавершенный опыт переживания межличностного отвержения.

## Литература

- Бойкина, Е. Э. (2019) Агрессия сквозь призму социального остракизма. *Современная зарубежная психология*, т. 8, № 3, с. 60–67. <https://www.doi.org/10.17759/jmfp.2019080307>
- Бойкина, Е. Э., Чиркина, Р. В. (2020) Социальный остракизм: современное состояние проблемы, методология и методы исследования. *Психология и право*, т. 10, № 1, с. 152–164. <https://www.doi.org/10.17759/psylaw.2020100114>



- Змысля, Б. А. (2020) *Субъективное восприятие опыта социальной эксклюзии у людей с высоким и низким социометрическим статусом. Выпускная квалификационная работа (бакалавриат)*. СПб., РГПУ им. А. И. Герцена (на правах рукописи), 73 с.
- Коржова, Е. Ю. (2002) *Психологическое познание судьбы человека*. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Союз, 334 с.
- Курмышева, Л. К. (2015) Эксклюзия как феномен жизни общества. *Психология, социология и педагогика*, № 3. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/03/4491> (дата обращения 07.08.2020).
- Рубинштейн, С. Л. (2012) *Человек и мир*. СПб.: Питер, 224 с.
- Семенова, Г. В., Векилова, С. А., Терешкина, И. Б., Рудыхина, О. В. (2020) К проблеме взаимосвязи опыта социальной эксклюзии с базисными убеждениями личности: психологический подход. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена*, № 197, с. 63–73. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2020-197-63-73>
- Суворова, И. Ю. (2016) Разработка пробной версии опросника на определение переживания исключения из социальной системы. *Социальная психология и общество*, т. 7, № 4, с. 132–146. <https://www.doi.org/10.17759/sps.2016070409>
- Шульмин, М. П. (2018) Психологические факторы переживания личностью социальной эксклюзии. *Сибирский психологический журнал*, № 70, с. 17–33. <https://www.doi.org/10.17223/17267080/70/2>
- Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L., Williams, K. D. (2012) Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, vol. 16, no. 2, pp. 91–104. <https://www.doi.org/10.1037/a0028029>
- Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L., Williams, K. D. (2015) Ostracism in everyday life: The effects of ostracism on those who ostracize. *The Journal of Social Psychology*, vol. 155, no. 5, pp. 432–451. <https://www.doi.org/10.1080/00224545.2015.1062351>
- Silver, H. (2007) *The process of social exclusion: The dynamics of an evolving concept*. (CPRC Working Paper 95). <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1087789>
- Sommer, K. L., Williams, K. D., Ciarocco, N. J., Baumeister, R. F. (2001) When silence speaks louder than words: Explorations into the intrapsychic and interpersonal consequences of social ostracism. *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 23, no. 4, pp. 225–243. [https://www.doi.org/10.1207/S15324834BASP2304\\_1](https://www.doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_1)
- Williams, K. D., Bernieri, F. J., Faulkner, S. L. et al. (2000). The scarlet letter study: Five days of social ostracism. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, vol. 5, no. 1, pp. 19–63. <https://www.doi.org/10.1080/10811440008407846>
- Williams, K. D. (2007) Ostracism. *The Annual Review of Psychology*, vol. 58, pp. 425–452. <https://www.doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>

## References

- Bojkina, E. E. (2019) Agressiya skvoz' prizmu sotsial'nogo ostrakizma [Aggression through the prism of social ostracism]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya — Journal of Modern Foreign Psychology*, vol. 8, no. 3, pp. 60–67. <https://www.doi.org/10.17759/jmfp.2019080307> (In Russian)
- Bojkina, E. E., Chirkina, R. V. (2020) Sotsial'nij ostrakizm: sovremennoe sostoyanie problemy, metodologiya i metody issledovaniya [Social ostracism: Current state of the problem, methodology and research methods]. *Psikhologiya i pravo — Psychology and Law*, vol. 10, no. 1, pp. 152–164. <https://www.doi.org/10.17759/psylaw.2020100114> (In Russian)
- Korjova, E. Ju. (2002) *Psikhologicheskoe poznanie sud'by cheloveka [Psychological study of a person's destiny]*. Saint Petersburg: Herzen State Pedagogical University of Russia Publ.; Soyuz Publ., 334 p. (In Russian)
- Kurmysheva, L. K. (2015) Eksklyuziya kak fenomen zhizni obshchestva [Exclusion as a phenomenon of social life]. *Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika*, no. 3. [Online]. Available at: <http://psychology.snauka.ru/2015/03/4491> (accessed 07.08.2020). (In Russian)
- Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L., Williams, K. D. (2012) Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, vol. 16, no. 2, pp. 91–104. <https://www.doi.org/10.1037/a0028029> (In English)
- Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L., Williams, K. D. (2015) Ostracism in everyday life: The effects of ostracism on those who ostracize. *The Journal of Social Psychology*, vol. 155, no. 5, pp. 432–451. <https://www.doi.org/10.1080/00224545.2015.1062351> (In English)
- Rubinshtejn, S. L. (2012) *Chelovek i mir [The human and the world]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 224 p. (In Russian)
- Semenova, G. V., Vekilova, S. A., Tereshkina, I. B., Rudykhina, O. V. (2020) K probleme vzaimosvyazi opyta sotsial'noj eksklyuzii s bazisnymi ubezhdeniyami lichnosti: psikhologicheskij podhod [To the problem of the relationship between the experience of social exclusion and the basic beliefs of the personality: A psychological approach]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 197, pp. 63–73. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2020-197-63-73> (In Russian)
- Shulmin, M. P. (2018) Psikhologicheskie factory perezhivaniya lichnost'yu sotsial'noj eksklyuzii [Psychological factors of a person's experience of social exclusion]. *Sibirskij psikhologicheskij zhurnal — Siberian Journal of Psychology*, vol. 70, pp. 17–33. <https://www.doi.org/10.17223/17267080/70/2> (In Russian)

- Silver, H. (2007) *The process of social exclusion: The dynamics of an evolving concept*. (CPRC Working Paper 95). <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1087789> (In English)
- Sommer, K. L., Williams, K. D., Ciarocco, N. J., Baumeister, R. F. (2001) When silence speaks louder than words: Explorations into the intrapsychic and interpersonal consequences of social ostracism. *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 23, no. 4, pp. 225–243. [https://www.doi.org/10.1207/S15324834BASP2304\\_1](https://www.doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_1) (In English)
- Suvorova, I. U. (2016) Razrabotka probnoj versii oprosnika na opredelenie perezhivaniya iskljueniya iz sotsyalnoj sistemy [Development of a trial version of the questionnaire to determine the experience of exclusion from the social system]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol. 7, no. 4, pp. 132–146. <https://www.doi.org/10.17759/sps.2016070409> (In Russian)
- Williams, K. D., Bernieri, F. J., Faulkner, S. L. et al. (2000). The scarlet letter study: Five days of social ostracism. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, vol. 5, no. 1, pp. 19–63. <https://www.doi.org/10.1080/10811440008407846> (In English)
- Williams, K. D. (2007) Ostracism. *The Annual Review of Psychology*, vol. 58, pp. 425–452. <https://www.doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641> (In English)
- Zmyslya, B. A. (2020) *Sub'ektivnoe vospriyatie opyta sotsial'noj eksklyuzii u lyudej s vysokim i nizkim sotsiometricheskim statusom [Subjective perception of the experience of social exclusion in people with high and low sociometric status]*. Bachelor's thesis. Saint Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia (as a manuscript), 73 p. (In Russian)