



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК СОВМЕСТНО С БРЭ

Социальное исключение как явление межличностной коммуникации (обзор исследований)**Векилова С.А.¹**¹ Независимый исследователь, Санкт-Петербург, Россия

Социальное исключение — вид микроагрессивного поведения, при котором человек или группа осознанно или неосознанно реализуют разрушительные коммуникативные практики игнорирования, обесценивания, отвержения. При этом инициатор исключения блокирует удовлетворение жизненно важных потребностей жертвы. Жертва социального исключения терпит самооценочные и репутационные потери, теряет право на значимые межличностные взаимоотношения и статус в малой группе, утрачивает чувство контроля над жизненной ситуацией и в конечном итоге теряет смысл собственного существования. Опыт социального исключения сопряжен со страданием и болью, которые эквивалентны физической боли, но переживаются как более острый и более продолжительный опыт.

Ключевые слова: социальное исключение, социальная психология, литературный обзор

Ссылка для цитирования

Векилова С.А. Социальное исключение как явление межличностной коммуникации. Психологические исследования. 2026. Т. 19, № 109. С. 6.

URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i109.2245>

Поступила в редакцию: 22.05.2025

Поступила после рецензирования: 29.12.2025

Принята к публикации: 18.02.2026

Опубликована: 30.10.2026

Введение

Социальное исключение (*exclusion sociale, social exclusion, ostracism*) — вид микроагрессивного поведения, при котором человек или группа осознанно или неосознанно реализуют разрушительные коммуникативные практики игнорирования, обесценивания, отвержения. При этом инициатор исключения блокирует удовлетворение жизненно важных потребностей жертвы. Жертва социального исключения терпит самооценочные и репутационные потери, теряет право на значимые межличностные взаимоотношения и статус в малой группе, утрачивает чувство контроля над жизненной ситуацией и в конечном итоге теряет смысл собственного существования. Опыт социального исключения сопряжен со страданием и болью, которые эквивалентны физической боли, но переживаются как более острый и более продолжительный опыт.

Термин «социальное исключение» возник в 1970-е гг. в социологии для обозначения механизма формирования иерархически организованных социальных страт. Он принадлежит французскому социологу Рене Ленуару (1927–2017) [Lenoir, 1974; Morgan, 2007]. В настоящее время термин используется не только для обозначения процесса нисходящей социальной динамики, но и для обозначения процессов горизонтального структурирования — образования этнических и конфессиональных групп, а также социальных меньшинств внутри одного социального слоя. В социологии социальное исключение анализируется через явление дискриминации — широко распространенной практики лишения отдельного человека или группы прав на образование, медицинское обслуживание, защиту в суде, политический выбор и др. Задолго до того, как термин «социальное исключение» начал использоваться как инструмент анализа социальной динамики больших социальных общностей, в 1950-е гг. Я.Л. Морено описал роли «изолированного» и «отвергаемого» членов в социометрической структуре малой группы [Морено, 2001].

В психологии явление социального исключения исследуется как непосредственно наблюдаемое поведение конкретного человека, как феномен межличностной коммуникации, в которой выделяются актор (источник, инициатор воздействия) и жертва (человек, столкнувшийся с самим эпизодом и последствиями исключаяющей коммуникации).

Явление социального исключения обнаружено

в поведении животных [Gruter, 1986] и, следовательно, имеет свои эволюционные корни.

Исследования социального исключения

Первые исследования социального исключения в психологии были сфокусированы исключительно на описании самого явления. Социальное исключение проявляется как в вербальных, так и в невербальных формах поведения: отворачивании головы, нежелании поддерживать зрительный контакт, отказе подать руку при встрече, игнорировании приветствия, а также в многообразных паралингвистических маркерах — специфических вокализациях (ухмылках, междометиях, посвистываниях). Первое описание явления как формы межличностной коммуникации датируется 1974 г. и принадлежит Ч. Пирсу, профессору психиатрии Гарвардского университета: «В своем большинстве оскорбляющие (обижающие) действия не имеют откровенно калечащего, уродующего характера. Они едва заметны, но вызывают оглушительное воздействие. Чудовищность осложнений, которые они вызывают, может быть оценена только тогда, когда человек понимает, что эти неуловимые удары наносятся непрестанно и безостановочно. Даже если конкретная оскорбительная коммуникация может остаться неосознанной, кумулятивный эффект, который она оказывает на жертву, обладает невообразимым масштабом» [Pierce, 1977; Freeman, 2020].

Были обнаружены и описаны отличительные черты поведения социального исключения: широкое, повсеместное распространение в обиходном общении — в школах и студенческих группах, в армии, на рабочих местах, в семье; низкий уровень осознанности со стороны актора, который часто отрицает свою злонамеренность. Жертва социального исключения может как отрицать инцидент под влиянием защитных механизмов, так и осознавать ситуацию в полном объеме, испытывая острую боль. Поведение социального исключения имеет тенденцию к эскалации и может при определенных условиях трансформироваться в физическую агрессию и преступное поведение, тем самым оно может выступать маркером нарастающей агрессии и использоваться специалистами для предотвращения и профилактики агрессивных инцидентов (школьного буллинга, скулшутинга). Поведение социального исключения регулируется только этическими нормами межличностной коммуникации, но не правовыми нормами.

В реакции жертвы на эпизод социального исключения выделяется несколько стадий. На рефлексивной стадии человек воспринимает свой опыт как угрожающий и испытывает чувство, называемое «социальная боль» [Eisenberger, 2012]. Угроза заключается в том, что в момент инцидента и в течение некоторого времени после него человек не может удовлетворить одну или несколько из своих фундаментальных социальных потребностей: в положительной самооценке, в принадлежности к значимым межличностным отношениям, в понятной, предсказуемой среде обитания или в смысле своего существования (модель угрозы удовлетворения потребности «need-threat model» К. Вильямса) [Williams, 2007; 2009]. Негативные эмоции будут тем сильнее, чем напряженнее потребность. На следующей, рефлексивной стадии человек размышляет о своем опыте, его причинах и негативных последствиях, вовлеченных людях. Эта стадия характеризуется высокой индивидуальной вариативностью в зависимости от конкретного содержания опыта социального исключения (это может быть обесценивание, игнорирование или избегание в дружеских, любовных или рабочих отношениях, диадных или групповых; опыт может быть единичным, повторяющимся или хроническим, и т. д.). Совладание с негативным опытом может принять форму избегания, поиска новых отношений, прощения и примирения либо прямого столкновения с инициатором, противостояния ему. Если опыт исключения преодолеть не удастся, наступает третья стадия — смирения (покорности), на которой жертва становится апатичной и утрачивает способность противостоять исключению [Timeo, 2019].

К наиболее тяжелым последствиям опыта социального исключения относятся нарушения настроения, депрессивные симптомы и физиологические дисфункции. Даже 15-минутный эпизод социального исключения, смоделированный компьютерной программой Cyberball в виде игры с перебрасыванием мяча, вызывает повышение частоты сердцебиения, повышение кровяного давления, выброс адреналина, социальную тревогу, сопровождается падением продуктивности выполнения когнитивных заданий [Williamson, 2018].

Опыт социального исключения оказывает негативное влияние на академическую успеваемость и процессы восприятия и переработки социальной информации. В экспериментах, проведенных на людях, имеющих существенный опыт социального исключения, показано, что они значимо чаще, чем представители контрольной группы,

воспринимают нейтральную ситуацию общения как угрожающую, избирательно остро реагируют на изображения лиц с отведенным взглядом, обладают выраженной способностью «считывать с лица» знаки расположения к себе, а также менее точно определяют параметры межличностной дистанции [Syrjämäki, 2019].

Опыт социального исключения приводит к увеличению частоты конформного поведения, просоциальных поступков, а также к поиску возможности включиться в новые отношения [Timeo, 2019]. При этом чаще выбираются более низкие по статусу партнеры и группы, что закономерно приводит к понижению социального статуса субъекта, который в конечном счете оказывается членом девиантных групп [Jahnukainen, 2001].

Другим результатом социального исключения может стать ответный рост агрессивного поведения жертвы, ее самоизоляция или снижение способности к саморегуляции. Исследования показывают, что опыт исключения у детей 8–9 лет блокирует потребность иметь положительную самооценку, а у подростков 13–14 лет — потребность быть включенным в значимые взаимоотношения [Timeo, 2019].

Социальное исключение стало предметом ряда экспериментальных исследований. Так, К. Вильямс [Williams, 2000] провел исследования с использованием интернет-игры Cyberball, которая создает виртуальный опыт исключения. В игре принимают участие 3 игрока, за одного из которых играет испытуемый. В течение 2 минут игроки перекидывают друг другу мяч, при этом в основном обмениваются мячом два других игрока (они совершают 28 бросков), а испытуемый получает мяч всего два раза. Мяч перекидывается с временной задержкой в 3–5 с., что усиливает переживание ожидания. После игры проводится психофизиологическое обследование и опрос испытуемого. Одна из модификаций эксперимента моделирует опыт викарного исключения — изучаются переживания не прямой жертвы, а стороннего наблюдателя, его отношение к ситуации и жертве социального исключения (сочувствует ей, злорадствует или равнодушен). Подобное исследование дает возможность выявить уровень солидарности или атомизации конкретной социальной группы. К настоящему времени опубликована монография К.Д. Вильямса «Остракизм: сила молчания» [Williams, 2002].

Автобиографическое исследование субъективного опыта социального исключения, прове-

денное на российской студенческой выборке, позволило определить, в каком возрасте человек впервые сталкивается с исключением, выяснить условия, в которых этот опыт с наибольшей вероятностью наступает, и степень остроты ответного эмоционального переживания [Терешкина, 2021]. Валидизированный русскоязычный опросник «Переживание опыта социального исключения» позволяет оценить факт наличия, объем и специфику имеющегося у человека опыта социального исключения по трем шкалам: «Переживание школьной травли (буллинга)», «Переживание исключения в диаде» и «Переживание исключения со стороны статусных фигур» [Семёнова, 2022].

Исследование кросс-культурных различий в ответных реакциях на социальное исключение позволяет считать, что представители коллективистских культур (турецкие, китайские и индийские участники исследования) в сравнении с представителями индивидуалистической культуры (немецкие участники) проявляют менее острую реакцию на исключение и реже сталкиваются с подобным опытом на своей этнической родине [Pfundmair, 2015; 2018].

Используются две основные стратегии психологической помощи жертвам социального исключения. Первая направлена на изменение точки зрения жертвы на свой опыт исключения. Сюда относятся такие приемы когнитивного реструктурирования, как позитивная переоценка, перефокусирование, отстраненная перспектива, допущение вероятности негативного события (принятие того факта, что плохие события иногда случаются). Вторая стратегия направлена на удовлетворение потребностей, которые блокируются опытом социального исключения. Для этого используются приемы повышения самооценки и понижения значимости агрессора, приемы, активизирующие восприятие существующих социальных связей (дружеских, семейных), а также поиск замещающих взаимоотношений [Тимео, 2019]. Эти стратегии с незначительными модификациями применимы для помощи детям 8–9-летнего возраста, подросткам и взрослым.

К основным трендам в современных исследованиях социального исключения (остракизма) относятся работы по изучению остракизма на рабочем месте [Robinson, 2013; Mao, 2017; Howard, 2019].

Выводы

Явление социального исключения — повсеместно распространенный феномен, который оказывает сильнейшее негативное влияние на психологическое благополучие человека. Однако до сих пор не существует общественной дискуссии по этой теме, нет четких правил регламентации исключительного поведения. Несмотря на наличие психодиагностического инструмента и значительный объем исследований по этой теме, за скобками обнаруживается множество вопросов, которые остаются без ответа.

К настоящему времени в фокусе исследовательского внимания находится человек в роли жертвы социального исключения, а роль инициатора (актора) остается малоизученной. Нет ответа на вопрос о личностных и ситуационных детерминантах поведения исключения, о гендерной специфике. Без ответа остаются вопросы о социальных (средовых) факторах, влияющих на динамику частот проявления поведения исключения. Нет лонгитюдных исследований, которые позволили бы понять возрастную динамику этого явления. Обнаруживается явный дефицит попыток теоретического осмысления данного явления в рамках психодинамической или любой иной парадигмы. Поведение социального исключения относится к регистру микроагрессивного спектра, следовательно, остается вопрос о его связи с физической и другими формами агрессии и местоположении в общей системе координат.

Литература

Морено Я.Л. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе. — М.: Академический проект, 2001.

Семёнова Г.В., Векилова С.А., Рудыхина О.В. Переживание социального исключения: разработка и апробация опросника. Социальная психология и общество, 2022, Том 13, No. 3, 97–115.

Терешкина И.Б., Векилова С.А., Рудыхина О.В., Гусева Ю.Е., Семёнова Г.В., Архимандритова А.И. Межличностная эксклюзия как психологический феномен: обзор методов исследования. Психология человека в образовании, 2021, Т. 3, No. 1, С. 24–33.

Eisenberger N. The neural bases of social pain: Evidence for shared representations with physical pain. Psychosomatic Medicine, 2012, No. 74(2), 126–135.

Freeman L., Schroer J.W. Microaggressions and Philosophy. — New York: Routledge, 2020.

Gruter M., Masters R.D. Ostracism as a social and biological phenomenon: An introduction. Ethology and

Sociobiology, 1986, No. 7, 149–158.

Howard M., Cogswell J., Smith M. The Antecedents and Outcomes of Workplace Ostracism: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 2020, No. 105(6), 577–596. <https://doi.org/10.1037/ap10000453>

Jahnukainen M. Social exclusion and dropping out of education. *International Perspectives on Inclusive Education*, 2001, No. 1, 1–12.

Lenoir R. *Les Exclus*. — Paris: Editions du Seuil, 1974.

Mao Y., Liu Y., Jiang C., Zhang I. Why am I ostracized and how would I react? – A review of workplace ostracism research. *Asia Pacific Journal of Management*, 2017, Vol. 35, 745–767.

Morgan C., Burns T., Fitzpatric R., Pinfold V., Pribe S. Social exclusion and mental health. *British Journal of Psychiatry*, 2007, No. 191, 477–483.

Pfundmair M., Aydin N., Hongfei D., Yeung S., Frey D., Graupmann V. Exclude me if you can: Cultural effects on the outcomes of social exclusion. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2015, No. 46(4), 579–596.

Pfundmair M., Graupmann V., Frey D., Aydin N. Intercultural differences in the experience of and behavior after social exclusion. *Psychologische Rundschau*, 2018, Vol. 69, No. 2, 95–103.

Pierce C.M., Carew J.V., Pierce-Gonzalez D., Wills D. An experiment in racism: TV commercials. *Education and Urban Society*, 1977, No. 10(1), 61–87. <https://doi.org/10.1177/001312457701000105>

Robinson S., O'Reilly J., Wang W. Invisible at work: An integrated model of workplace ostracism. *Journal of Management*, 2013, Vol. 1, No. 1, 203–231.

Syrjämäki A.H., Hietanen J.K. The effects of social exclusion on processing of social information – A cognitive psychology perspective. *British Journal of Social Psychology*, 2019, No. 58, 730–748.

Timeo S., Paladino M., Riva P. Learning to cope with everyday instances of social exclusion: A review of emotional and cognitive strategies for children and adolescents. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 2019, No. 24(1). <https://doi.org/10.1111/jabr.12173>

Williams K.D., Cheung K.T., Choi W. CyberOstracism: effects of being ignored over the Internet. *Personal Social Psychology*, 2000, No. 79, 748–762.

Williams K.D. Ostracism: the Kiss of Social Death. *Social and Personality Psychology Compass*, 2007, Vol. 1, No. 1, 236–247.

Williams K.D. *Ostracism: the power of silence*. — New York: The Guilford Press, 2002.

Williams K.D. Ostracism: a temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2009, Vol. 41, 275–314.

Williamson T.J., Thomas K.S., Eisenberger N.I., Stanton

A.L. Effects of social exclusion on cardiovascular and affective reactivity to a socially evaluative stressor. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2018, No. 25, 410–430.

Сведения об авторах

Векилова Севиль Афрасябовна. Кандидат психологических наук, независимый исследователь, Санкт-Петербург, Россия
E-mail: vekilova@mail.ru



Social exclusion as a phenomenon of interpersonal communication (research review)

Vekilova S.A.¹

¹ Independent researcher, St. Petersburg, Russia

Social exclusion is a form of microaggressive behavior in which an individual or group, consciously or unconsciously, engages in destructive communicative practices such as ignoring, devaluing, and rejecting others. In such situations, the initiator of exclusion blocks the satisfaction of the victim's basic psychological and social needs. Victims of social exclusion experience losses in self-esteem and social reputation, are deprived of meaningful interpersonal relationships and social status within a group, lose their sense of control over life circumstances, and may ultimately experience a loss of meaning in life. The experience of social exclusion is associated with suffering and pain comparable to physical pain, yet subjectively experienced as more intense and prolonged.

Keywords: social exclusion, social psychology, literature review

For citation

Vekilova S.A. Social exclusion as a phenomenon of interpersonal communication (research review).
Psikhologicheskie Issledovaniya, 2026, Vol. 19, No. 109, p. 6.
<https://psystudy.ru>

Article address:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i109.2245>

Received 22.05.2025

Revised 29.12.2025

Accepted 18.02.2026

Published 30.10.2026

References

Eisenberger N. The neural bases of social pain: Evidence for shared representations with physical pain. *Psychosomatic Medicine*, 2012, No. 74(2), 126–135.

Freeman L., Schroer J.W. *Microaggressions and Philosophy*. — New York: Routledge, 2020.

Gruter M., Masters R.D. Ostracism as a social and biological phenomenon: An introduction. *Ethology and Sociobiology*, 1986, No. 7, 149–158.

Howard M., Cogswell J., Smith M. The Antecedents and Outcomes of Workplace Ostracism: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 2020, No. 105(6), 577–596. <https://doi.org/10.1037/ap10000453>

Jahnukainen M. Social exclusion and dropping out of education. *International Perspectives on Inclusive Education*, 2001, No. 1, 1–12.

Lenoir R. *Les Exclus*. — Paris: Editions du Seuil, 1974.

Mao Y., Liu Y., Jiang C., Zhang I. Why am I ostracized and how would I react? – A review of workplace ostracism research. *Asia Pacific Journal of Management*, 2017, Vol. 35, 745–767.

Moreno Ya.L. *Sotsiometriya: eksperimental'nyi metod i nauka ob obshchestve*. — M.: Akademicheskii proekt, 2001. (in Russian)

Morgan C., Burns T., Fitzpatrick R., Pinfold V., Pribe S. Social exclusion and mental health. *British Journal of Psychiatry*, 2007, No. 191, 477–483.

Pfundmair M., Aydin N., Hongfei D., Yeung S., Frey D., Graupmann V. Exclude me if you can: Cultural effects on the outcomes of social exclusion. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2015, No. 46(4), 579–596.

Pfundmair M., Graupmann V., Frey D., Aydin N. Intercultural differences in the experience of and behavior after social exclusion. *Psychologische Rundschau*, 2018, Vol. 69, No. 2, 95–103.

Pierce C.M., Carew J.V., Pierce-Gonzalez D., Wills D. An experiment in racism: TV commercials. *Education and Urban Society*, 1977, No. 10(1), 61–87. <https://doi.org/10.1177/001312457701000105>

Robinson S., O'Reilly J., Wang W. Invisible at work: An integrated model of workplace ostracism. *Journal of Management*, 2013, Vol. 1, No. 1, 203–231.

Semenova G.V., Vekilova S.A., Rudykhina O.V. *Perezhivanie sotsial'nogo isklyucheniya: razrabotka i aprobatsiya oprosnika. Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 2022, Vol. 13, No. 3, 97–115. (in Russian)

Syrjämäki A.H., Hietanen J.K. The effects of social exclusion on processing of social information – A cognitive psychology perspective. *British Journal of Social Psychology*, 2019, No. 58, 730–748.

Tereshkina I.B., Vekilova S.A., Rudykhina O.V., Guseva Yu.E., Semenova G.V., Arkhimandritova A.I.

Mezhlichnostnaya eksklyuziya kak psikhologicheskii fenomen: obzor metodov issledovaniya. Psikhologiya cheloveka v obrazovanii, 2021, Vol. 3, No. 1, 24–33. (in Russian)

Timeo S., Paladino M., Riva P. Learning to cope with everyday instances of social exclusion: A review of emotional and cognitive strategies for children and adolescents. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 2019, No. 24(1). <https://doi.org/10.1111/jabr.12173>

Williams K.D., Cheung K.T., Choi W. CyberOstracism: effects of being ignored over the Internet. *Personal Social Psychology*, 2000, No. 79, 748–762.

Williams K.D. Ostracism: a temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2009, Vol. 41, 275–314.

Williams K.D. Ostracism: the Kiss of Social Death. *Social and Personality Psychology Compass*, 2007, Vol. 1, No. 1, 236–247.

Williams K.D. *Ostracism: the power of silence*. — New York: The Guilford Press, 2002.

Williamson T.J., Thomas K.S., Eisenberger N.I., Stanton A.L. Effects of social exclusion on cardiovascular and affective reactivity to a socially evaluative stressor. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2018, No. 25, 410–430.

Сведения об авторах

Vekilova Sevil Afrasyabovna. PhD on Psychology, Independent researcher St. Petersburg, Russia.
E-mail: vekilova@mail.ru