

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ SOCIAL PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Восстановление после социального ostracизма

Ф.А. Егоров ✉, Е.Э. Бойкина

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ kof2001@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Социальный ostracизм, как феномен социального исключения, игнорирования и отвержения, остается ключевым объектом междисциплинарных исследований в связи с его деструктивным влиянием на психическое здоровье, социальную адаптацию, групповую динамику и организационную эффективность. Несмотря на значительный прогресс в изучении механизмов и последствий воздействия этого феномена на человека, данных о механизмах восстановления после ostracизма крайне мало. **Цель.** Выявление и систематизация психологических детерминант успешного совладания с последствиями ostracизма, а также определение стратегий и мишеней для коррекционно-профилактических вмешательств. **Гипотеза.** Успешность психологического восстановления после ostracизма опосредована комплексным взаимодействием когнитивных, аффективных, поведенческих и контекстуальных факторов. **Методы и материалы.** Проведен систематический обзор работ в области психологического восстановления человека после его ostracизации с акцентом на исследованиях 2020—2025 гг. из баз PubMed, PsycINFO, Scopus, eLibrary в соответствии с принципами PRISMA. **Результаты.** Выявлен ряд мишеней работы по восстановлению после ostracизма: «затраты и выгоды», атрибутивные процессы, самомониторинг, гибкость в оценке социальной ситуации во времени и др. **Выводы.** Восстановление после ostracизма требует комплексного подхода с учетом широкого спектра факторов (личностные характеристики, оценка краткосрочности/долгосрочности ostracизации, принадлежность к определенной культуре и др.). Предложены ориентиры для разработки дифференцированных программ помощи.

Ключевые слова: социальный ostracизм, восстановление после ostracизма, фундаментальные потребности, игнорирование, исключение, отвержение, профилактика ostracизма, коррекция негативных эффектов ostracизма

Для цитирования: Егоров, Ф.А., Бойкина, Е.Э. (2026). Восстановление после социального ostracизма. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 29—38. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150303>

Social ostracism recovery

F.A. Egorov ✉, E.E. Boykina

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

✉ kof2001@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Social ostracism, as a phenomenon of social exclusion, ignoring, and rejection, remains a key subject of interdisciplinary research due to its destructive impact on mental health, social adaptation, group dynamics, and organizational effectiveness. Despite significant progress in studying the mechanisms and consequences of this phenomenon's impact on individuals, there is very little data on the mechanisms of recovery after ostracism. **Objective.** Identifying and systematizing the psychological determinants of successfully coping with the consequences of ostracism, as well as defining strategies and targets for corrective and preventive interventions. **Hypothesis.** The success of psychological recovery after ostracism is mediated by a complex interaction of cogni-

tive, affective, behavioral, and contextual factors. **Methods and materials.** A systematic review of works in the field of ostracism recovery was conducted, with a focus on studies from 2020—2025, using the PubMed, PsycINFO, Scopus, and eLibrary databases in accordance with PRISMA principles. **Results.** A number of targets for recovery work after ostracism were identified: «costs and benefits», attributional processes, self-monitoring, flexibility in reassessing the social situation over time, and others. **Conclusions.** Recovery from ostracism requires a comprehensive approach that takes into account a wide range of factors (personal characteristics, assessment of the short-term or long-term nature of ostracism, belonging to a particular culture, etc.). Guidelines for developing differentiated support programs are proposed.

Keywords: social ostracism, ostracism recovery, fundamental needs, ignoring, exclusion, rejection, ostracism prevention, ostracism negative effects correction

For citation: Egorov, F.A., Boykina, E.E. (2026). Social ostracism recovery. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 29—38. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150303>

Введение

«Теперь социальная психология больше не игнорирует игнорирование и не исключает исключение», — так в духе научного каламбура метко заметил в своей работе, ставшей уже сегодня классической в области ostracизма, К.Д. Вильямс (Williams, 2009, p. 278). Данная фраза ознаменовала собой выход исследований в области игнорирования, исключения и отвержения (этой грозной триады социального ostracизма) на новый виток развития — от фрагментарных исследований на уровень формирования теоретической базы. За почти три десятилетия научные исследования ostracизма в разных уголках земли (США, РФ, КНДР, Турция, Великобритания и др.) сформировали крепкий пласт теоретико-эмпирического знания об этом феномене, начиная от выдвижения теорий, разработки методологического инструментария исследования ostracизма и его эффектов, развития ostracизма в виртуальной реальности до различных аспектов влияния ostracизма на поведение человека в социуме во всем его многообразии (Бойкина, 2023).

Сегодня психология располагает обширным массивом эмпирических данных о том, как ostracизм влияет на человека. Известно, какие потребности фрустрируются при исключении (Williams, 2009), какие поведенческие реакции возникают чаще всего (Büttner et al., 2025), как пережитое отвержение повышает риск самоповреждающего поведения (Poon, Chan, 2025), чем руководствуются наблюдатели ostracизма (Rudert, Ruf, Greifender, 2020) и как воздействует на человека виртуальное исключение (Engelskirchen, Asbrand, Tuschen-Caffier, 2025). Однако исследований, посвященных тому, как преодолеть эти последствия, по-прежнему недостаточно. Этот пробел серьезно затрудняет разработку профилактических программ с доказанной эффективностью, которые могли бы снизить деструктивное влияние игнорирования, исключения и отвержения как на отдельных людей, так и на общество в целом.

В данной статье авторами предпринята попытка анализа и систематизации детерминант, определяющих успешность преодоления последствий ostracизма, а

также выявления возможных мишеней психологической поддержки и коррекции. В международной научной литературе для описания этого процесса широко используется термин «ostracism recovery» (англ.), под которым в психологии понимается не столько медицинское выздоровление, сколько активный процесс восстановления базовых потребностей, эмоционального равновесия и социального функционирования после пережитого исключения, отвержения и/или игнорирования. Настоящий обзор систематизирует эмпирические данные о факторах, способствующих этому процессу, и на их основе предлагает ориентиры для разработки дифференцированных программ помощи.

Материалы и методы

Методология исследования базируется на принципах структурного анализа научной литературы. Поиск релевантных публикаций осуществлялся в международных библиографических базах данных Scopus, Web of Science, PubMed и PsycINFO. Дополнительно использовалась российская база eLibrary. Временные рамки включали период с 2019 по 2025 год, что обусловлено необходимостью анализа наиболее современных и методологически релевантных исследований. Применялись ключевые слова и их комбинации на английском и русском языках: «social ostracism», «cyberostracism», «social exclusion», «rejection», «ostracism», «киберostracизм», «социальная эксклюзия», «отвержение», «Cyberball paradigm», «need threat», «psychological recovery», «атрибуция ostracизма», «угроза потребностей», «восстановление после ostracизма». В анализ включались только оригинальные эмпирические рецензируемые статьи авторов из различных культур. Критерии исключения: теоретические обзоры, работы с малыми выборками.

Результаты

Анализ принятых к исследованию научных источников позволил выявить условную логическую систему в

классификации подходов при определении основных векторов детерминант восстановления после социального ostracизма¹. В качестве основных направлений нами определены следующие: 1) *поведенческие (и стратегии)*, 2) *когнитивные*, 3) *аффективные* и 4) *контекстуальные (и организационные) детерминанты*.

Поведенческие детерминанты и стратегии

Затраты и выгоды

На сегодняшний день ведущие исследователи психологического феномена ostracизма выделяют три основных поведенческих стратегии реагирования на игнорирование, исключение, отвержение: *уход от ситуации, просоциальный и антисоциальный* (см. по: Бойкина, 2023, с. 167—175).

Группа исследователей из Нидерландов (А. Кип, И. ван Бист и др.), в общем соглашаясь с результатами научных наблюдений о более высокой частотности именно антисоциального реагирования человека на его ostracизацию (например, путем агрессии, возмездия), в серии из предварительно зарегистрированных и одобренных этическим комитетом экспериментов² (N = 2145) исследовала общую гипотезу о том, что распространенность реакций после ostracизма зависит не только от наличия альтернативных вариантов, но и от предполагаемых затрат и выгод как для жертвы, так и для инициатора в конкретной ситуации. Результаты эксперимента доказали, что вариации поведенческих стратегий действительно зависят от доступности и «ассортимента» выбора, а также от того, насколько сильно «затратно» по различным ресурсам то или иное реагирование для человека, дает ли та или иная стратегия ему некую выгоду. Когда испытуемым предоставлялись множественные варианты реагирования без непосредственных личных затрат, просоциальное поведение оставалось доминирующей стратегией: оно составило 55,92% ответов против 16,73% антисоциальных и 27,35% ухода. Если переопределить уход как активный поиск уединения (а не пассивное бездействие) и «добавить» ожидание будущего взаимодействия, частота выбора ухода возрастает до 44,48%, что статистически неотличимо от просоциального поведения (35,52%). Доказано, что *предпочтения определяются структурой затрат и выгод*: когда за просоциальное или антисоциальное поведение участники платили (теряли деньги), а уход оставался бесплатным (хотя и рискованным для будущих вознаграждений), большинство (65,51%) выбирали уход. Это свидетель-

ствует о том, что даже минимальные непосредственные издержки значительно смещают выбор в сторону избегания затрат, несмотря на потенциальную упущенную выгоду от восстановления социальных связей (Kip et al., 2025).

Полученные результаты подчеркивают ограниченность традиционных исследовательских парадигм, предлагающих лишь одну поведенческую опцию. Вынужденный антисоциальный ответ в безальтернативных условиях приводит к завышенной оценке его распространенности. Предоставление альтернатив значительно снижает частоту такого ответа. При наличии просоциальной опции она уменьшается до 26,09%. Следовательно, при интерпретации данных об ответах на ostracизм необходимо учитывать архитектуру выбора. Этот вывод прямо значим для разработки профилактических и коррекционных программ.

Когнитивные детерминанты восстановления

Приписывание причин

В данном отношении исследование израильского ученого Э. Яакоби, базирующееся на понимании ostracизации как дистресса, представляет интересные в практическом отношении результаты. Согласно основным положениям теории атрибуции Б. Вайнера, — которая легла в теоретико-методологическую основу данного исследования, — то, как люди объясняют свои успехи и неудачи (атрибутируют их) напрямую влияет на их мотивацию, эмоции и дальнейшее поведение (Yaakobi, 2022; Weiner, 1985). Согласно данной теории, когнитивная оценка воздействия какого-либо внешнего стимула (в данном исследовании (N = 656) таковым стало манипулирование условий исключения/включения с помощью игры «Cyberball» (англ.) (см. по: Бойкина, 2023, с. 193) основывается на индивидуальной комбинации трех параметров (видов атрибуций, по Б. Вайнеру): 1) на локусе контроля (внутренний — «Я плохой» или внешний — «Интересно получилось...»), 2) на факторе стабильности (постоянный — «Вот всегда так!» или изменчивый — «В тот раз был не мой день») и 3) на факторе контролируемости (под контролем — «Что-то я не доглядел» или не под контролем — «Это был настоящий форс-мажор!») (Далгатова, 2006).

Три эксперимента ученого подтвердили эффективность снижения негативных последствий ostracизма через восприятие человеком его причин. Результаты показали, что *атрибуция причин ostracиз-*

¹ Ограничения: авторы статьи не претендуют на исчерпывающую и окончательную систематизацию детерминант восстановления после социального ostracизма, а предлагают свою авторскую версию, отмечая, что границы такого разделения всегда весьма условны, поскольку детерминация реакции человека на ostracизм всегда носит комплексный характер.

² Предварительные регистрации, расчет затрат, анонимизированные данные, результаты анализа, материалы и вспомогательная информация по всем исследованиям А. Кип и соавторов (2021—2024) доступны на платформе Open Science Framework (OSF): <https://osf.io/zkteq/overview>; Исследования ostracизма, в подавляющем большинстве представляющие потенциальную угрозу психологическому здоровью человека, должны проходить экспертизу этического комитета. Авторы данного исследование, а также ряда исследований, упоминаемых ниже, заявили о прохождении подобной процедуры.

ма влияет на настроение и удовлетворение потребностей. В целом, внешние атрибуции не только снижали уровень дистресса (нарушенных потребностей), вызванного ostracизмом, но и приводили к полному восстановлению эмоционального состояния, если их применяли вскоре после приписывания ostracизма. Внутренние атрибуции приводили к тому же уровню воспринимаемого дистресса, что и в случае, когда причина ostracизма не объяснялась.

Самомониторинг

В условиях постоянной цифровизации нельзя не затронуть вопрос о профилактике ostracизма в виртуальной среде. Так, группа ученых А. Сацино с соавторами в рамках исследования киберostracизма, проведенного с использованием метода симулирования условий ostracизма «Ostracism Online» (англ.) (см. по: Бойкина, Чиркина, 2020), продемонстрировали, что индивидуальная особенность самомониторинга³ значительно модулирует эмоциональные и поведенческие реакции на социальное исключение в онлайн-среде. Участники с высоким уровнем самомониторинга в условиях киберostracизма сообщали о более интенсивных негативных эмоциях, чем лица с низким самомониторингом, что подтверждает их повышенную чувствительность к сигналам социального принятия или отвержения (Sacino et al., 2024).

Что касается угрозы базовым потребностям (в контроле, осмысленном существовании, принадлежности и самоуважении (Williams, 2009), киберostracизм привел к общему снижению удовлетворенности потребностей у всех участников. Однако самомониторинг проявил себя как значимый модератор только в отношении потребности в контроле.

Гибкость в переоценке социальной ситуации во времени

Эксперимент немецких ученых Ф. Рюс, В. Грива и К. Каппес исследовал реакции людей на краткосрочные эпизоды ostracизма («Cyberball») на разных уровнях — когнитивно-аффективном и поведенческом (Rhs, Greve, Kappes, 2025). В центре внимания исследователей находился такой аспект, как «достижение цели»: ученые наблюдали, как люди оценивают и как они реагируют на ostracизм, который блокирует для них ранее поставленную цель — принадлежать к определенной группе. Исследование (N = 94) показало, что исключенные участники эксперимента помимо ожидаемого снижения уровня психологического благопо-

лучия, фрустрации потребностей и нарастания негативного эмоционального фона прибегали к когнитивно-аффективным и поведенческим стратегиям совладания: они обесценивали как изначальную цель принадлежности к группе, так и самих участников этой группы сразу после опыта исключения («когнитивно-аффективное отключение») и отмечали снижение приоритета ostracизирующего их игрока в последней общей игре Cyberball («поведенческое отключение»). Таким образом, эксперимент продемонстрировал один из возможных копинговых сценариев, позволяющих отвергнутому преодолеть негативные эффекты ostracизации при невозможности быть принятым определенной группой — в данном случае «блокировка цели» у отвергнутых индивидов запускает процессы дистанцирования от нее, ее девальвации.

Аффективные детерминанты Сниженный эмоциональный фон в депрессивном состоянии

Согласно модели нарушенных вследствие ostracизма потребностей, предложенной К.Д. Вильямсом, выделяют три стадии реакции. На *рефлекторной* стадии после обнаружения ostracизма индивид ощущает угрозу потребностям в принадлежности, самооценке, контроле и осмысленности. На *рефлексивной* стадии начинается восстановление, зависящее от стратегий совладания и когнитивных механизмов. При длительной (хронической) ostracизации⁴ наступает *стадия резигнации (или смирения)* (Williams, 2009), в ходе которой, как эмпирически доказали П. Рива с коллегами, неудовлетворение потребности в принадлежности в конечном итоге приводит к отчуждению, хронически низкая самооценка — к ощущению собственной никчемности, реактивное сопротивление (ответ на фрустрацию потребности в контроле) — к выученной беспомощности, а длительная депривация осмысленности существования — к депрессии (Riva et al., 2017).

С учетом вышесказанного, работа К. Бюттнер и ее коллег представляется новаторской, поскольку исследователи взглянули на проблему связи ostracизма и депрессивного состояния с нетривиальной точки зрения, что открывает перед практиками еще одну возможность в работе по преодолению негативных эффектов ostracизации. Как пишут авторы, «...предыдущие исследования, изучавшие ostracизм и депрессию, в основном сосредоточивались на симптомах депрессии как *следствии* ostracизма...» (Büttner, Rudert, Greifeneder, 2021, p. 18). Исследование

³ Под самомониторингом авторы исследования (Sacino et al., 2024) понимают способность человека наблюдать за своим поведением, эмоциями и внутренними состояниями, а также оценивать их с учетом ситуации и социальных ожиданий. Это своего рода «внутренний радар», не самоконтроль и не подавление эмоций, а скорее осознанность и гибкость, позволяющие выстраивать эффективное и комфортное взаимодействие с миром.

⁴ Исследование Riva et al. (2017) показывает, что для перехода ostracизма в хроническую форму достаточно 3—5 эпизодов в неделю в течение 2—4 недель. Именно в этот период у человека может развиваться состояние резигнации, которое становится барьером для восстановления.

К. Бюттнер и коллег (N = 429, возраст: 17—77 лет) подтвердило выдвинутую ими гипотезу о том, что симптомы депрессии влияют на *восстановление* после остракизма. Хотя у всех испытуемых фиксировалось восстановление в рефлексивной стадии, его скорость обнаруживала значимую отрицательную связь с выраженностью депрессивной симптоматики. Таким образом, устойчиво сниженный аффективный фон сам по себе способствует поддержанию хронической фрустрации базовых потребностей даже при отсутствии актуального эпизода отвержения.

Баланс чувств стыда и вины

Работа К. Цумура представляет особенный интерес, поскольку является относительно редкой, исследуя не «жертв» или их «обидчиков», а так называемый «викарный остракизм», т. е. свидетелей остракизма. Испытуемым (N = 161) был предложен текст с описанием сценария игнорирования, после ознакомления с которым у всех участников был зафиксирован статистически значимый уровень вины и стыда. Примечательно, что в исследовании наблюдаются противоположные эффекты вины и стыда. Чувство вины показало связь между наблюдением остракизма и готовностью помочь, что согласуется с ее просоциальной функцией и мотивацией к исправлению ситуации. Напротив, чувство стыда опосредовало негативную связь, провоцируя избегание и отстранение от жертвы. Регрессионный анализ выявил взаимодействие вины и стыда: при слабом чувстве вины стыд резко подавлял желание помочь; при сильном чувстве вины негативный эффект стыда исчезал. Таким образом, как заключили авторы, интенсивная вина способна нейтрализовать дезадаптивное действие стыда. (Tsumura, 2024).

Волонтерство и добровольничество

Нетривиальные интервенции по восстановлению после остракизма, а именно видеоигры, предложили в своем исследовании ученые Дж. Тэмплин-Вилсон, Р. Смит, Дж. Морган и П. Марас (Tamplin-Wilson et al., 2019). В исследовании приняли участие 117 студентов университета Гринвича (Великобритания), условия включения/исключения (остракизации) определялись игрой «Cyberball», у всех исключенных участников зафиксировали снижение показателей инклюзивных потребностей (самоуважения и принадлежности), рост негативного настроения. Далее все участники рандомно были распределены на три группы, в которых участникам предстояло принять участие в трех различных пятиминутных видеоиграх: 1) просоциальная игра «FreeRice» (англ., «Бесплатный рис») давала возможность демонстрировать альтруистическое поведение; 2) игра «Grow Your Own Chi» (англ., «Вырасти свой чи») была направлена на регуляцию самооценки; 3) игра «Snake» (англ., «Змейка») предлагала нейтральные условия воздействия.

Наиболее эффективной для восстановления стала просоциальная игра «FreeRice», которая имитировала

процесс волонтерской деятельности: при положительных результатах игрока некие бонусы перенаправлялись на «реальную» помощь нуждающимся. В этой группе средний показатель позитивного аффекта $M = 3,06$. Для сравнения: у игры № 2 он составил 2,42, у нейтральной (№ 3) — 2,51. Помимо этого, лишь после игры «FreeRice» негативный эффект у участников без остракизма не увеличился. Данный факт подтверждает особую ценность просоциального контента в эмоциональной регуляции.

Е.П. Ильин в своей работе подчеркивает важность помогающего поведения, выделяя его как отдельный ресурс. Так, автор говорит о помощи не только как о воздействии на другого, но и как о процессе, который неминуемо сопровождается рядом изменений в личности помогающего субъекта. Таким образом, для человека, подверженного остракизму, помощь другим становится не только просоциальным актом, но и способом восстановить позитивное самовосприятие, получить эмоциональное удовлетворение и вновь ощутить свою социальную значимость. (Ильин, 2013)

Контекстуальные и организационные детерминанты

Возможность открытой обратной связи

В исследовании А. Аль-Атви и соавторов показано: непреднамеренное групповое поведение, провоцирующее остракизм, значимо снижает групповую эффективность. В частности, страдает жизнеспособность группы, снижается групповая производительность. Это свидетельствует о том, что даже при отсутствии злого умысла исключение из социального взаимодействия нарушает межличностные процессы в коллективе, подрывает чувство принадлежности и снижает готовность членов группы к дальнейшему сотрудничеству. Ключевыми предикторами возникновения непреднамеренного остракизма выступают *групповое когнитивное различие* и *групповое давление*. Высокое интеллектуальное различие увеличивает риск недопонимания и нарушения социальных норм, в то время как групповое давление сужает фокус внимания у членов группы на задачах, ограничивая когнитивные ресурсы, доступные для поддержания качественных межличностных контактов. (Al-Atwi, Cogswell, Liu, 2024). Было выявлено, что *среда коммуникации, в которой люди дают обратную связь, смягчает влияние когнитивного разнообразия и нивелирует групповое непреднамеренное остракирование*.

«Дистанция власти» — Страх негативной оценки — Самоограничивающее поведение

Еще одно исследование, которое авторы статьи условно отнесли к типологии «контекстуальных» детерминант (хотя по праву оно скорее может быть отнесено в разряд «когнитивных» за счет атрибутивности), провели ученые У. Сарвар, Н. Рима и Т. Санхонг из КНДР. В данном случае критически важным был характер формирования выборки, состоящей из китайских сотрудников сферы обслуживания,

поскольку в основу теоретико-методологического обоснования исследования помимо модели ostracизма К.Д. Вильямса и теории сохранения ресурсов С. Хобфолла легла культурно-психологическая теория шести измерений национальных культур нидерландского социолога Г. Хофстеде, а если быть точнее, понятие «дистанция власти» (Hofstede, 2001)⁵. Стоит отметить, что КНДР — страна, традиционно относимая к культуре с высокой дистанцией власти (иерархия считается естественной частью жизни, власть централизована, общение — вертикальное, обратная связь от подчиненных редка и осторожна и т. д.). С учетом данного фактора исследователи получили следующие результаты: ostracизм (прим.: реальный или субъективно приписываемый) со стороны руководителя достоверно повышает склонность сотрудников к самоограничивающему поведению (стратегия, при которой человек заранее заявляет о неких препятствиях, чтобы в будущем оправдать возможную неудачу и защитить свою самооценку). По данным У. Сарвар и коллег, данная связь опосредуется страхом негативной оценки. Ключевым условием, усиливающим данную опосредованную связь, выступает дистанция власти. В условиях высокой дистанции власти деструктивное влияние ostracизма на страх негативной оценки является более выраженным. Это означает, что в организационных культурах, где иерархические различия воспринимаются как норма, а подчиненные менее склонны оспаривать действия руководства (высокая дистанция власти), *психологическое воздействие ostracизма усугубляется*. В такой среде сотрудники интернализируют опыт исключения более интенсивно, в результате усиливается страх перед оценкой, что ведет к учащению самоограничивающего поведения. (Sarwar, Rehman, Sanhong, 2025).

Краткосрочный и хронический ostracизм — различные сценарии восстановления

Анализ работы А. Райендрана, объединившего результаты 20 исследований, демонстрирует неоднозначную роль социальных медиа в переживании ostracизма. С одной стороны, установлено, что использование социальных сетей связано со значительным улучшением психологического состояния лиц, подвергшихся ostracизму — отмечается снижение эмоционального дистресса, повышение уровня чувства общности и самооценки. Величины эффекта варьируются от умеренных до высоких, что указывает на *потенциальный компенсаторный и коррекционный ресурс цифровых платформ* для удовлетворения фрустрированных базовых потребностей (потребности в принадлежности, самоуважении, значимом суще-

ствовании и контроле). Однако, как отмечает автор, эффективность копинг-стратегий в социальных медиа не универсальна, существует ряд факторов, способных менять данный эффект: тип платформы, частота и интенсивность использования, индивидуально-личностные особенности (например, лица с низкой самооценкой более уязвимы к ostracизму, их восстановление потребностей менее эффективно, а вот люди с высокой самооценкой восстанавливаются успешнее) (Rajendran, 2023).

В работе показано, что кратковременные эпизоды ostracизма в социальных медиа значимо ухудшают эмоциональное благополучие, усиливают отрицательные эффекты исключения. Однако хронический ostracизм приводит к истощению личностных ресурсов и переходу в стадию резигнации (смирения), характеризующуюся чувствами отчуждения, депрессии, беспомощности и «никчемности» (Williams, 2009). Эмпирические данные подчеркивают дуализм социальных медиа — они могут служить как инструментом компенсации и поиска социальной поддержки, так и средой, усугубляющей переживание изоляции.

Обсуждение результатов

Полученные результаты исследования А. Кип, И. ван Биста и др. подчеркивают ограниченность традиционных исследовательских парадигм, предлагающих лишь одну поведенческую опцию. Вынужденный антисоциальный ответ в безальтернативных условиях приводит к завышенной оценке его распространенности. Предоставление альтернатив значительно снижает частоту такого ответа (Kip et al., 2025). При наличии просоциальной опции она значительно уменьшается. Следовательно, при интерпретации данных об ответах на ostracизм необходимо учитывать архитектуру выбора. Этот вывод прямо значим для разработки профилактических и коррекционных программ. ***Программы должны учитывать не только наличие выбора. Важна также структура затрат и выгод, поскольку она связана с просоциальным поведением, уходом или конфронтацией.***

Согласно Э. Яакоби, наиболее губительным для психики ostracированного является даже не замалчивание причин ostracизации, а субъективное приписывание причин по схеме «внутренний локус контроля — постоянная стабильность — неподконтрольность».

Результаты исследования А. Сацино и коллег выявили факт того, что самомониторинг проявляет себя как значимый модератор только в отношении потребности в контроле (Sacino et al., 2024). Для коррекцион-

⁵ По Г. Хофстеде, «дистанция власти» — это не факт наличия вертикали/горизонтали власти, а то, в какой степени менее влиятельные члены общества или организации принимают власть, т. е. считают иерархию власти, как данность, справедливой, естественной.

но-профилактических интервенций это значимый результат, поскольку нарушение потребности в контроле, согласно исследованиям, в подавляющем большинстве случаев ведет к антисоциальному реагированию на ostracism (к агрессии, девиантному поведению и т. д.) (Бойкина, 2023). Логично предположить, что коррекция способности к самомониторингу может стать инструментом коррекции девиантного/антисоциального поведения.

Механизм реакции, согласно Ф. Рюс и ее коллегам, следующий: обесценивание прежней цели быть принятым своей группой (когнитивно-аффективный компонент); снижение приоритета членов своей группы в последующей игре; предпочтение игрока из чужой группы (поведенческий компонент), что указывает на перераспределение поведенческих ресурсов, которые направляются в сторону новых социальных возможностей (Rühs, Greve, Kappes, 2025). На основе полученных результатов авторы утверждают, что *для адаптивного совладания может быть важна не абсолютная девальвация, а гибкость в переоценке социальной ситуации во времени*. Это, в свою очередь, отсылает нас к теории логотерапии В.Э. Франкла и к возможности ее использования в работе с ostracism (Франкл, 2023).

Исследование К. Бюттнер и коллег дают понимание того, что *устойчиво сниженный аффективный фон сам по себе способствует поддержанию хронической фрустрации базовых потребностей даже при отсутствии актуального эпизода отвержения*. Иными словами, в коррекционной работе фокус только на эпизодах ostracism недостаточен, необходимо учитывать наличие депрессивной симптоматики и общий уровень психологического благополучия. (Büttner, Rudert, Greifeneder, 2021).

Полученные результаты эксперимента К. Цумура имеют прямое практическое значение для разработки интервенций, направленных на коррекцию последствий ostracism. *Активизация вины у свидетелей ostracism, например через апелляцию к нормам предписывающего характера (следует оказывать помощь), и рост взаимозависимости в группе могут способствовать реакциям просоциального поведения. Одновременно снижение выраженности стыда уменьшает избегание, снижает вероятность отказа от помощи жертвам ostracism*. (Tsumura, 2024).

Эксперимент Дж. Тэмплин-Вилсона, Р. Смит, Дж. Морган и П. Марас не только вводит технологию с применением видеоигр в практику профилактических и коррекционных технологий по преодолению негативных последствий ostracism, но, прежде всего, представляет доказательную базу эффективности альтруистических технологий при восстановлении после ostracism (Tamplin-Wilson et al., 2019). *Полученные результаты указывают на необходимость включения социально значимой деятельности в работу с ostracism*. Стоит отметить ограничение исследования: потребности в контроле и осмысленном существовании в данном эксперименте не исследовались.

Важным выводом работы А. Аль-Атви и соавторов является демонстрация опосредующей роли организационных ресурсов (Al-Atwi, Cogswell, Liu, 2024). Это указывает на то, что *поощрение открытой обратной связи в социальном взаимодействии может служить эффективным буферным механизмом профилактики непреднамеренного ostracism*.

Исследование китайских ученых (Sarwar, Rehman, Sanhong, 2025) без лишнего пафоса выводит методологию исследования ostracism-восстановительных технологий на метауровень, доказывая необходимость учета культурного контекста не только организаций (институтов), но и в масштабе страны, нации, этноса.

Результаты проведенного анализа указывают на необходимость профилактических и коррекционных мероприятий. Они должны воздействовать на два ключевых механизма. Первый — снижение страха негативной оценки. Второй — учет культурного контекста организации.

В аналитическом обзоре А. Райендрана подчеркивается дуализм социальных медиа — они могут служить как инструментом компенсации и поиска социальной поддержки, так и средой, усугубляющей переживание изоляции, что напрямую указывает на необходимость разработки дифференцированных коррекционных и профилактических программ, учитывающих как тип и длительность ostracism, так и индивидуально-психологические особенности пользователей для эффективного восстановления фрустрированных потребностей.

Можно достоверно утверждать, что *профилактические меры должны быть направлены на раннее выявление признаков хронического ostracism и превентивное укрепление психологических ресурсов индивида*.

Заключение

Проведенный анализ эмпирических исследований подтверждает выдвинутую гипотезу: психологическое восстановление после ostracism подчиняется динамическим закономерностям, в основе которых лежит взаимодействие контекстуальных и индивидуальных факторов, что дает возможность для построения дифференцированных траекторий восстановления после ostracism.

Результаты анализа позволяют предложить ориентиры для разработки дифференцированных программ помощи.

- Учет культурного контекста организации и целенаправленная переработка неадаптивной стратегии реагирования на стрессовые ситуации (снижение страха негативной оценки). В организациях с высокой дистанцией власти требуется создание безопасных каналов обратной связи, проведение тренингов для руководителей, а также внедрение буферных механизмов (микро-паузы, климат открытого обсуждения социальных «промахов»).

- Формирование гибкости в переоценке социальной ситуации во времени, которая положительно связана с восстановлением психологического благополучия. Это открывает перспективы использования логотерапевтических техник В. Франкла. Для лиц, описывающих причины остракизма через внутренние и стабильные признаки, показаны когнитивные тренинги по формированию копинг-стратегий на осознание внешних и нестабильных причин остракизма. Для людей с высоким самомониторингом необходимы интервенции, направленные на снижение чувствительности к сигналам отвержения и развитие эмоциональной регуляции.

- Дифференциация ситуативной реакции на остракизм в зависимости от общего дефицита психологических ресурсов, в том числе депрессивной симптоматики. Для первых эффективны краткосрочные когнитивные тренинги. Для вторых — долгосрочные программы укрепления самооценки и чувства принадлежности, а не только на совладание с отдельными эпизодами исключения. При хронических формах остракизма необходим переход от краткосрочных интервенций к длительной психотерапии (в том числе с элементами логотерапии, когнитивно-поведенческой терапии, ориентированной на решение краткосрочной терапии), применение техник вос-

становительной правосудия и, в отдельных случаях, медиации.

- Диверсификация вины и стыда наблюдателей остракизма в адаптивные стратегии. Для свидетелей остракизма (викарный остракизм) эффективно стимулирование вины (через апелляцию к нормам взаимопомощи) и редукция стыда (через повышение групповой взаимозависимости).

- Использование потенциала альтруистического поведения для стабилизации нарушенных потребностей в самоуважении и принадлежности (волонтерство, добровольничество).

В качестве перспектив дальнейших исследований следует выделить анализ восстановления после остракизма сквозь призму теорий стресса, что позволит разграничить ресурсы совладания при остром (стрессовом) и хроническом (дистрессовом) воздействии (Китаев-Смык, 2009). Также требует уточнения вопрос о том, какие имплицитные механизмы (например, неосознаваемые позитивные ассоциации с исключившей группой) могут как препятствовать, так и способствовать адаптивному дистанцированию. Решение этих задач позволит дополнить существующую модель угрозы потребностям (Williams, 2009) более точными предписаниями для дифференцированной профилактики и коррекции последствий социального остракизма.

Список источников / References

1. Бойкина, Е.Э. (Ред.). (2023). *Антология остракизма: Учебное пособие*. М.: ИД «Городец».
Boikina, E.E. (Ed.). (2023). *An anthology of ostracism: Study guide*. Moscow: ID «Gorodets». (In Russ.).
2. Бойкина, Е.Э., Чиркина, Р.В. (2020). Социальный остракизм: Современное состояние проблемы, методология и методы исследования. *Психология и право*, 10(1), 152—164. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100114>
Boykina, E.E., Chirkina, R.V. (2020). Social ostracism: Current state of the problem, methodology and research methods. *Psychology and Law*, 10(1), 152—164. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100114>
3. Далгатова, М.М. (2006). Эмоциональные последствия личностной каузальной атрибуции. *Наука и школа*, 1, С. 28—33. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15614620>
Dalgatova M.M. (2006). Emotional consequences of personal causal attribution. *Nauka i shkola*, 1, С. 28—33. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15614620> (viewed: 28.08.2026).
4. Ильин, Е.А. (2013). *Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия*. СПб.: Питер.
Il'in, E.A. (2013). *The psychology of helping: Altruism, egoism, empathy*. Saint Petersburg: Piter. (In Russ.).
5. Китаев-Смык, Л.А. (2009). *Психология стресса: Психологическая антропология стресса*. М.: Академический Проект.
Kitaev-Smyk, L.A. (2009). *Psychology of stress: Psychological anthropology of stress*. Moscow: Akademicheskii Proekt. (In Russ.).
6. Франкл, В. (2023). *Психотерапия и экзистенциализм. Избранные труды по логотерапии*. М.: МИФ.
Frankl, V. (2023). *Psychotherapy and existentialism: Selected works on logotherapy*. Moscow: MIF. (In Russ.).
7. Al-Atwi, A.A., Cogswell, J.E., Liu, C. (2024). «I am sorry, but I did not mean to hurt you»: A moderated-mediation model of group non-purposeful ostracism. *Journal of Business and Psychology*, 39, 1375—1394. <https://doi.org/10.1007/s10869-024-09956-5>
8. Büttner, C.M., Rudert, S.C., Greifeneder, R. (2021). Depressed and excluded: Do depressive symptoms moderate recovery from ostracism? *Journal of Affective Disorders*, 294, 730—736. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.075>
9. Büttner, C.M., Ren, D., Stavrova, O., Rudert, S.C., Williams, K.D., Greifeneder, R. (2025). Ostracism in everyday life: A framework of threat and behavioral responses in real life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 129(5), 870—887. <https://doi.org/10.1037/pspi0000471>
10. Engelskirchen, L., Asbrand, J., Tuschen-Caffier, B. (2025). Investigating social exclusion, affect and emotion regulation in young people using the ostracism online paradigm. *Scientific reports*, 15, Article 24110. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09565-z>

11. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks: Sage.
12. Kip, A., Erle, T.M., Slegers, W.W.A., van Beest, I. (2025). Choice availability and incentive structure determine how people cope with ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 117, Article 104707. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2024.104707>
13. Poon, K.-T., Chan, R.S.W. (2025). The slippery slope of perceived objectification: The effect of ostracism on nonsuicidal self-injury. *Social and Personality Psychology Compass*, 19(3), Article e70046. <https://doi.org/10.1111/spc3.70046>
14. Rajendran, A. (2023). Handling ostracism with social media: A meta-analysis. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(9S), 770—775. URL: <https://www.researchgate.net/publication/374756093> (viewed: 28.08.2026).
15. Riva, P., Montali, L., Wirth, J.H., Curioni, S., Williams, K.D. (2017). Chronic social exclusion and evidence for the resignation stage: An empirical investigation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 541—564. <https://doi.org/10.1177/0265407516644348>
16. Rudert, S.C., Ruf, S., Greifender, R. (2020). Whom to punish? How observers sanction normviolating behavior in ostracism situations. *European Journal of Social Psychology*, 50(2), 376—391. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2606>
17. Rühls, F., Greve, W., Kappes, C. (2025). Goal adjustment processes as coping responses to a blocked goal: The sample case of ostracism. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1531759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1531759>
18. Sacino, A., Aquino, A., Paolini, D., Andrighetto, L. (2024). The Weight of a Like on Social Networks: How Self-Monitoring Moderates the Effect of Cyber-Ostracism. *International Review of Social Psychology*, 37(1). <https://doi.org/10.5334/irsp.855>
19. Sarwar, U., Rehman, N., Sanhong, T. (2025). The hidden costs of supervisor ostracism: Pathways to self-handicapping behavior. *Research Square*, Preprint. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4835020/v1>
20. Tamplin-Wilson, J., Smith, R., Morgan, J., Maras, P. (2019). Video games as a recovery intervention for ostracism. *Computers in Human Behavior*, 97, 130—136. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.008>
21. Tsumura, K. (2024). Mediating effects of guilt and shame on the helping behavior of people who have witnessed ostracism. *Psychological Reports*, 129(1), 405—414. <https://doi.org/10.1177/00332941241239009>
22. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 9(4), 548—573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>
23. Williams, K.D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 275—314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
24. Yaakobi, E. (2022). Recovery from ostracism distress: The role of attribution. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 899564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899564>

Информация об авторах

Федор Андреевич Егоров, педагог-психолог, социальный педагог специальной коррекционной школы № 1708 (ГБОУ № 1708); аспирант, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0660-4726>, e-mail: kof2001@mail.ru

Бойкина Екатерина Эдуардовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права, факультет юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2707-3969>, e-mail: boykinaee@mgppu.ru

Information about the authors

Fyodor A. Egorov, educational psychologist, social teacher at Special Correctional School №1708 (State Budgetary Educational Institution №1708), Faculty of Legal Psychology, Moscow State Psychological and Pedagogical University (MSPPU), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0660-4726>, e-mail: kof2001@mail.ru

Ekaterina E. Boykina, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Chair of Legal and Forensic Psychology and Law, Department of Legal and Forensic Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2707-3969>, e-mail: boykinaee@mgppu.ru

Вклад авторов

Егоров Ф.А. — идея исследования; сбор и анализ данных; написание рукописи.

Бойкина Е.Э. — теоретико-методологическое обоснование исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; описание интерпретации результатов.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Fyodor A. Egorov — study conceptualization; data collection and analysis; manuscript preparation.

Ekaterina E. Boykina — theoretical and methodological substantiation of the research; annotation; writing and design of the manuscript; research planning; description of the interpretation of the results.

The authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 16.09.2025

Поступила после рецензирования 27.08.2026

Принята к публикации 15.09.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2025.09.16.

Revised 2026.08.27.

Accepted 2026.09.15.

Published 2026.09.30.