

## POPULARNONAUKOWE STRESZCZENIE

Wykluczenie społeczne jest bardzo aktualnym i znaczącym społecznie problemem, szczególnie w świetle migracji ludności wynikającej z dysproporcji ekonomicznych i działań wojennych. Badania wskazują, że słaba jakość relacji społecznych i niekorzystne porównania społeczne prowadzą do stresu i licznych negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Okazuje się także, że doświadczenie odrzucenia (kiedy otrzymujemy jasną informację, że ktoś nie jest zainteresowany kontaktem z nami) lub bycie ignorowanym (gdy ktoś unika kontaktu z nami pomimo naszych starań) powoduje negatywne emocje takie jak poczucie urazy, smutek, ale także gniew, szczególnie jeśli sądzimy, że nie zasłużyliśmy sobie na takie traktowanie. Ludzie, potrzebują mieć poczucie kontroli nad sytuacją i czuć się częścią społeczności lub grupy by prawidłowo funkcjonować, tymczasem wykluczenie utrudnia realizację obu tych potrzeb. Aby jakoś poradzić sobie z poczuciem braku kontroli i przynależności ludzie zachowują się agresywnie, odgrywiają się na sprawcach odrzucenia, by znowu poczuć, że panują nad sytuacją, ale chęć przynależności sprawia, że stają się też bardziej wyczuleni na zachowania i informacje od innych i próbują zachowywać się tak, by zdobyć akceptację nowych znajomych. Skoro to wszystko już wiadomo, to po co kolejne badania? Okazuje się, że chociaż wiele już odkryto i znamy sposoby by w laboratoryjnych warunkach, w drodze eksperymentu, powodować u ludzi poczucie odrzucenia i ostracyzmu, to robimy to zupełnie intuicyjnie. Badacze do tej pory nie określili jasno jakie warunki muszą być spełnione, by człowiek poczuł się odrzucany lub ignorowany (ostracyzowany). Celem projektu jest więc określenie, co sprawia, że czujemy się ignorowani lub odrzuceni. Na podstawie różnych koncepcji psychologii społecznej udało się wyróżnić kilka wskazówek związanych z zachowaniem innych, które prowadzą ludzi do wniosku, że zostali wykluczeni. Uważamy, że ważna jest przede wszystkim uwaga jaką jesteśmy obdarzani przez inną osobę oraz informacja jaką od niej otrzymujemy. Kiedy jesteśmy ignorowani, osoba z którą chcemy nawiązać kontakt nie zwraca na nas uwagi. Nie dostajemy też od niej żadnej informacji co do tego, czy chce z nami przebywać lub współpracować. Taka osoba po prostu milczy lub zajmuje się innymi sprawami. Ta pierwsza sytuacja, gdy nasz partner tylko milczy, ale nic innego nie robi i nikim innym się nie interesuje jest wyjątkowo dziwna i zdarza się rzadziej niż sytuacja, w której uwaga partnera kierowana jest na inną osobę. W naszych badaniach będziemy testować te sytuacje pod kątem ich wpływu na emocje potrzeby kontroli i przynależności, ale także określimy jak reaguje organizm, czy spowalnia czy przyspiesza pracę serca, co się dzieje z naszą mimiką oraz temperaturą twarzy. Wskaźniki fizjologiczne pozwalają na określenie zmian w emocjach, które wcale nie muszą być świadome. W końcu wszystkie te procesy, emocjonalne, motywacyjne i fizjologiczne prowadzić mogą do określonego zachowania się względem osoby, która nas ignoruje lub odrzuca. Chcemy sprawdzić, w jakiej sytuacji ludzie będą bardziej agresywni, a w jakiej bardziej pomocni względem partnera interakcji. Sądzimy, że duże znaczenie będzie też miała relacja z osobą, która nas wyklucza – jeśli ta osoba jest dla nas ważna i bliska, nasze reakcje emocjonalne i fizjologiczne powinny być bardziej negatywne, ale zachowanie nie będzie bardziej agresywne, ponieważ ludziom zależy na utrzymaniu takiej relacji. Sądzimy, że w bliskiej relacji ludzie będą radzić sobie z wykluczeniem raczej ograniczając zachowania pomocowe wobec partnera, podczas gdy wykluczenie przez nieznaną osobę powodować będzie zachowania agresywne. Amnesty International opublikowała niedawno reklamę społeczną, w której wykorzystano efekt nasilania bliskości dla zmiany nastawienia wobec uchodźców. Uchodźcy z Syrii i Europejczycy w parach patrzyli sobie przez 4 minuty w oczy, to procedura nasilania bliskości stosowana w niektórych eksperymentach. Po kilku chwilach na twarzach ludzi pojawiał się uśmiech, czasem łzy. Eksperyment kończył się zbliżeniem ludzi z dwóch stron barykady. W naszych badaniach chcemy sprawdzić, czy bliskość rzeczywiście może mieć tak dobroczynne efekty dla nadszarpniętych wykluczeniem relacji międzyludzkich.