**Психологический эффект «чёрной овцы» в современном социуме.**

***Дэн Явэнь***

*Студентка (магистр)*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова*

*Институт русского языка и культуры, Москва, Россия
E-mail: YawenDeng1024@163.com*

В процессе функционирования социальной группы в современном обществе индивид обычно должен следовать определённым нормам и правилам. Однако если какой-либо член группы отклоняется от доминирующих норм и правил из-за своих взглядов, поведения, идентичности или иных факторов, он часто подвергается исключению или маргинализации. Это явление известно как эффект «чёрной овцы». Эффект «чёрной овцы» рассматривается в американской психологии как важный социальный фактор, так как он оказывает значительное давление на индивида, угрожая его социальному статусу и самооценке. Как отмечают Маркес, «эффект „чёрной овцы“ заключается в тенденции более негативно оценивать девиантных членов собственной группы, чем членов внешних групп, что служит сохранению положительного образа группы» [1]. Основной механизм данного эффекта заключается в том, что группа склонна применять более строгие негативные оценки к своим же членам, особенно к тем, кто, по её мнению, наносит ущерб её имиджу или угрожает её единству. Эффект «чёрной овцы» подчеркивает именно внутригрупповой механизм исключения, а не внешнюю дискриминацию членов других групп.

Эффект «чёрной овцы» существует в различных культурах и социальных группах, поскольку люди стремятся к идентификации с коллективом, что обеспечивает чувство самоуважения и принадлежности к социуму. Согласно теории социальной идентичности, «группы спонтанно поддерживают внутреннюю нормативность, а члены, не соответствующие ожиданиям, часто подвергаются стигматизации или исключению» [2]. Это явление наблюдается в научном сообществе, где новаторы, такие как Альфред Вегенер и Грегор Мендель, сталкивались с неприятием, несмотря на последующее признание их идей. В профессиональной, семейной и социальной среде эффект «чёрной овцы» также проявляется в виде дискриминации или отчуждения. Например, женщины в мужских профессиях могут испытывать ограничения карьерного роста, а работники с новаторскими взглядами – сопротивление со стороны коллектива. В традиционных семьях или религиозных общинах отклонение от норм может привести к осуждению и изоляции. Важно отметить, что в разных культурах этот эффект может иметь различные проявления. В западном обществе, например, акцент может делаться на индивидуализм, а в восточных культурах – на коллективизм, где на фоне социальной гармонии индивидуальные отклонения могут восприниматься как угроза целостности общества.

Хотя эффект «чёрной овцы» способствует поддержанию групповой целостности, он может подавлять инициативу, усиливать социальную несправедливость и негативно сказываться на психологическом состоянии индивида. Чтобы минимизировать или полностью убрать негативное влияние этого психологического эффекта, индивид может адаптироваться и применить ряд стратегий саморегуляции.

Лица, оказавшиеся в положении «чёрной овцы», часто испытывают неуверенность в себе и снижение самооценки. Поэтому им необходимо осознать свою ценность и снизить чрезмерную зависимость от групповой идентичности. Этого можно достичь через укрепление внутренней уверенности и принятие себя вне зависимости от мнения группы.

Важно также изменить своё восприятие ситуации, чтобы выйти из замкнутого круга осуждения. Исключение индивида группой зачастую обусловлено не реальными недостатками, поэтому индивид должен переосмыслить ситуацию и не воспринимать её как отрицание ценности его личности.

Хотя основная группа может отвергать «чёрную овцу», это не означает, что индивид не может найти признание и поддержку в других сообществах. Например, участие в группах с аналогичными интересами, профессиональных сообществах или онлайн-группах может дать человеку чувство принадлежности социуму и снизить ощущение изоляции.

Также может использоваться когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая является эффективным инструментом для изменения и регулирования мышления. Индивид может работать с психологом для проработки негативных проблем, связанных с исключением из социальной группы, и освоить адаптивные способы реагирования на стрессовые ситуации, что способствует снижению эмоционального напряжения.

Таким образом, с помощью эффективных механизмов индивид может развивать навыки эмпатии и социальной гибкости, что поможет ему лучше адаптироваться к меняющимся условиям, преодолеть эффект «чёрной овцы», избежать чрезмерной изоляции и справиться с социальной стигматизацией.

**Литература**

1. Маркес Ж. М., Изербитт В. И., Лейенс Ж. П. Эффект «черной овцы». Европейский журнал социальной психологии, 1988, том 18, с. 1–16.(Marques, J. M., Yzerbyt, V. Y., & Leyens, J. P. (1988). The 'Black Sheep Effect': Extremity of judgments towards ingroup members as a function of group identification. European Journal of Social Psychology, 18(1), 1–16.p.) [на англ.яз].
2. Тэджфелл Г., Тернер Дж. К. Теория социальной идентичности и межгрупповое поведение. / Дифференциация между социальными группами: исследования в области социальной психологии межгрупповых отношений / Под ред. Тэджфелла Г. Лондон: Академический пресс, 1986. С. 7–24. (Tajfel, H.& Turner, J. C. The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), Psychology of Intergroup Relations (Chicago: Nelson-Hall. 1986 pp. 7–24.) [на англ.яз.]