



Борзинский филиал
ГПОУ «КПТК»
XI научно практическая конференция+
студентов
«Шаг в будущее-2023»
Тема исследовательской работы
«Влияние обиды на самооценку»

♥ Выполнил: студентка 107 группы
«Мастер по обработке цифровой информации»
Коренева Ульяна Евгеньевна
Научный руководитель:
Арчакова Людмила Юрьевна,
педагог-психолог

г. Борзя, 2023

Влияние обиды на самооценку



Актуальность



Любые неприятные чувства и эмоции являются скрытым опытом нашей жизни. Каждое негативное переживание формирует знание и помогает получить личностный ресурс или разрушает социальные связи.

Среди разнообразия негативных переживаний особое место занимает обида, которая порождает гнев, ненависть, мысли о мести. Умение прощать, присущи зрелой личности, а подростки в связи с формирующимся чувством взрослости становятся уязвимы, возрастает конфликтность, снижается самооценка.

В нашей работе мы ответим на вопросы: что становится причиной обиды? Существует ли зависимость обиды и самооценки?

Объект исследования

обида и самооценка подростков





Предмет
исследования
влияние обиды на
уровень самооценки
подростков





Цель данной работы – изучить взаимосвязь обиды и уровня самооценки у подростков

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования;
2. Узнать, что такое обида и каковы причины её возникновения;
3. Разработать буклет для студентов
4. Провести беседу в группе 107 «МОЦИ» - «10 граней обидчивости»



План исследования

1. Выбор темы исследования.
2. Определить цель и задачи исследования
3. Выбрать методы, наиболее подходящие для полного исследования темы
4. Составить список литературы.
5. Провести анкетирование студентов.
6. Написание и редактирование работы.
7. Создание презентации.
8. Представление работы для обсуждения студентам и педагогам колледжа
9. Изготовление буклета с рекомендациями для студентов «Как простить обиду».



Проблема: в моей группе и
■меется немало людей, которые
нуждаются в специальной
помощи в преодолении данного
эмоционального переживания.



Гипотеза: мы предполагаем,
что обида, как отрицательное
эмоциональное состояние тесно с
вязана с самооценкой.



Особенностей обиды и самооценки подростков

Обида

это первобытный вариант самозащиты. [В идеографическом словаре русского языка](#) - переживание несправедливости по отношению к себе; реакция на обманутое ожидание хорошего отношения. В этимологическом словаре отмечено, что в диалектах означает «позор, поношение, бесчестье»



Обида — это самый эффективный способ манипулирования людьми, для необходимости достигать цель и получить желаемое без вложений усилий и навыков договариваться.

Самооценка – оценка человеком своих способностей возможностей



адекватной



завышенной



заниженной



Причины обиды

1. осознанная манипуляция.

Человек сознательно «надувает губы», чтобы вызвать у другого чувство вины.

2. неумение прощать. В этом случае человек зачастую сам не понимает, зачем он обиделся.

Но зато он очень хорошо знает, как обидчик может загладить свою вину.

3. обманутые ожидания.



Как исправить с обидой

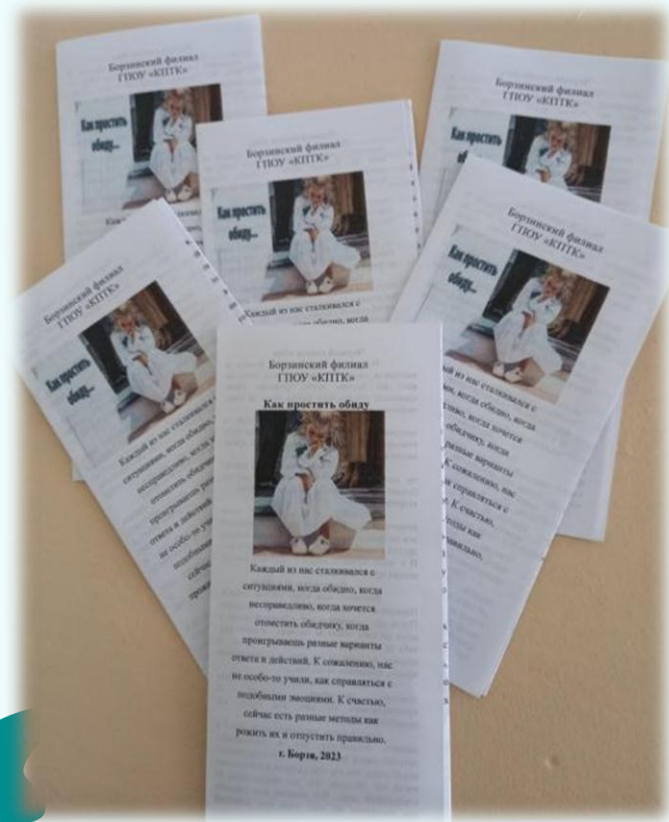
первый шаг на пути избавления от обид — это принятие на себя ответственности за свою жизнь, а для этого надо почувствовать свою уверенность в себе. Не обижаться — тоже навык, ему надо учиться. И проще всего это делать, когда человек объективно оценивает себя и уважает других. А значит, адекватная самооценка — это важно.



Опрос студентов



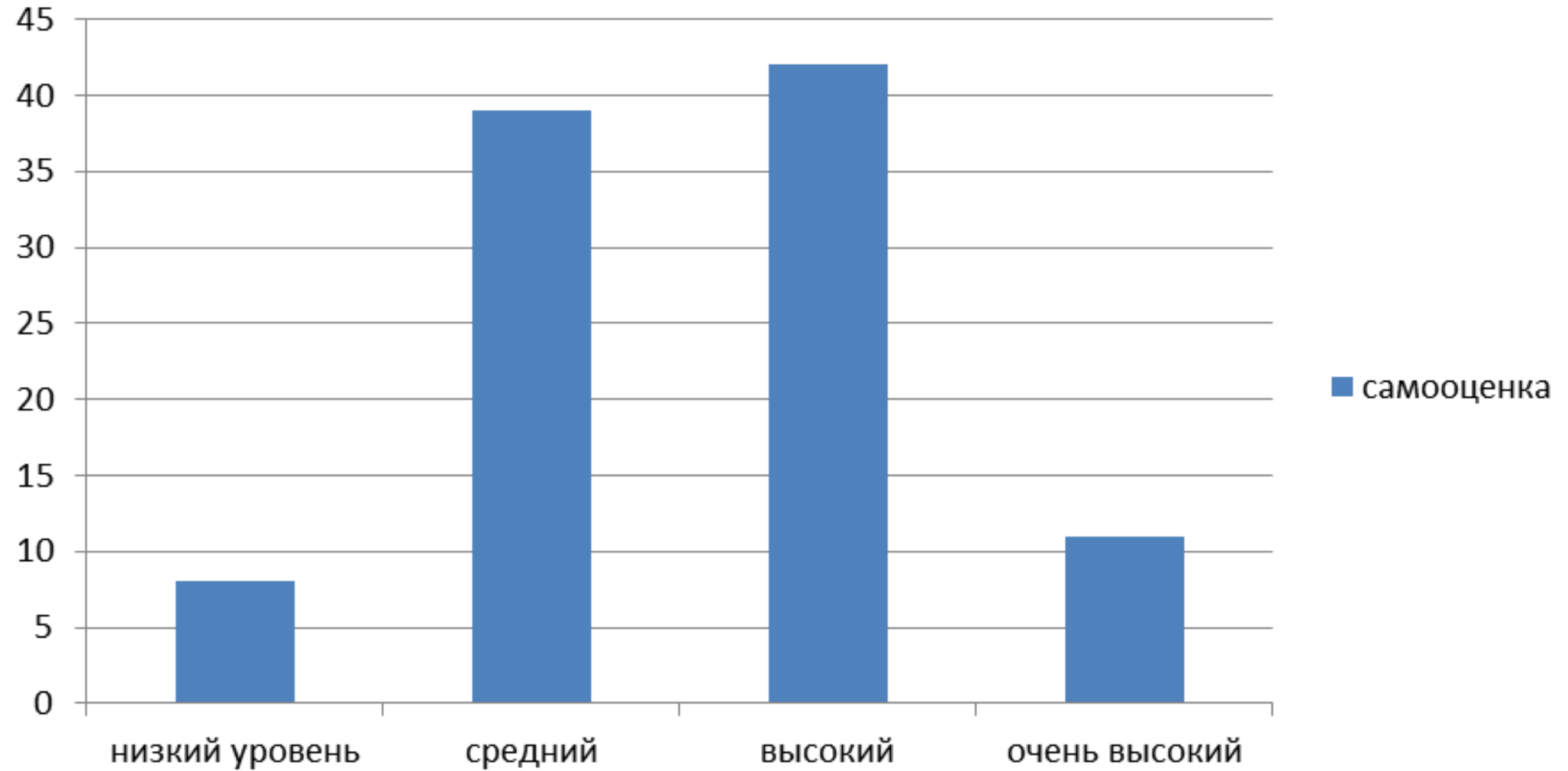
Буклет с рекомендациями для студентов «Как справиться с обидой»



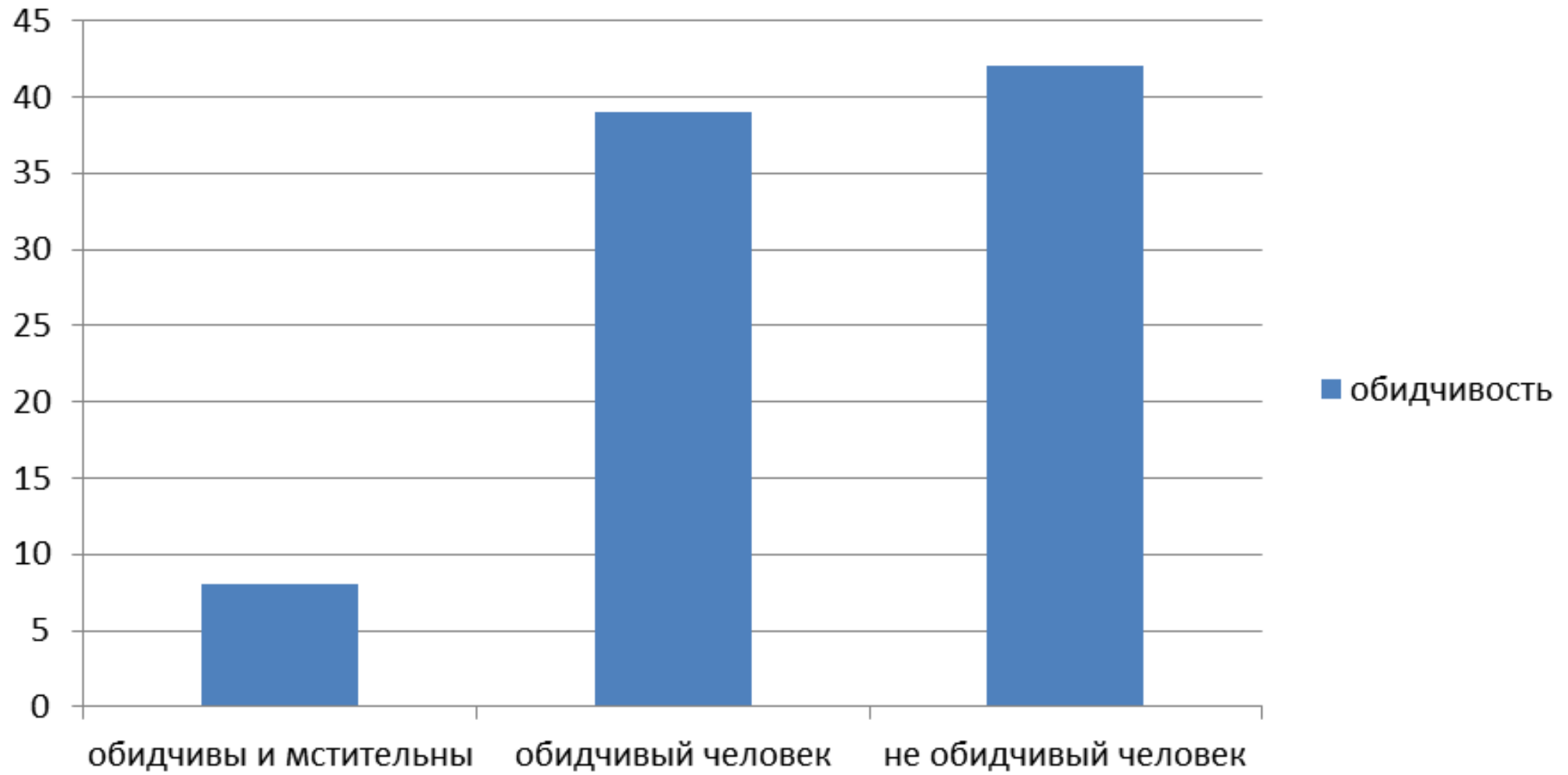
Беседа «10 граней обидчивости»



самооценка



обидчивость



Заключение

Работая над темой проекта, мы убедились, что тема актуальна, и требует грамотного подхода.

+ Умение справляться с негативными эмоциями – одна из частей формирования личности.

Анализ теоритической литературы показала, что связь между самооценкой и уровнем обиды имеется, а согласно нашим результатам исследования **наша гипотеза не подтвердилась**, но нами выполнены три основных требования:

1. ознакомиться с литературой по своей теме;
2. провести собственный эксперимент – исследование;
3. сделать вывод по проведенному исследованию.

Мы проанализировали практическую и теоретическую литературу, интернет источники по данной проблеме. Изготовили буклет с рекомендациями для студентов «Как справиться с обидой» и провели беседу в группе, где я обучаюсь на тему «10 граней обидчивости».

И то, что первоначальная гипотеза не подтверждается, вполне является результатом. Отсутствие связи между самооценкой и обидой - не менее важный результат, а работа по налаживанию взаимоотношений в группе будет продолжена.



*ЖЕЛАЕМ ТВОРЧЕСКИХ
УСПЕХОВ И ХОРОШЕГО
НАСТРОЕНИЯ*

Спасибо за внимание!