Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное агентство по образованию

ГОБУ ВПО «Костромской государственный университет

имени Н.А. Некрасова»

Институт педагогики и психологии

Кафедра социальной психологии

Курсовая работа

**Эгоцентризм и преодоление обиды**

Выполнил:

студент 2 курса 7 группы

специальность: «Психолого-педагогическое образование»

Власюк Михаил Владимирович

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры социальной психологии

Самойлова Ирина Геннадьевна.

Кострома 2013

**Содержание**

Введение

Глава 1. Теоретические основы изучения эгоцентризма в психологических отечественных и зарубежных исследованиях

.1 Понятие эгоцентризма. Причины возникновения эгоцентризма, его виды и проявление на разных этапах онтогенеза человека

.2 Изучение эгоцентризма в отечественных и зарубежных психологических исследованиях

Глава 2. Феномен обиды. Обидчивость как личностное качество

.1 Понятие обиды

.2 Феномен обиды, ее основные характеристики

.3 Основные способы преодоления обиды

Заключение

Список литературы

**Введение**

Во время общения и взаимодействия друг с другом мы, люди, решаем разные проблемы, начиная от деловых и заканчивая интимно-личностными. При этом мы очень часто думаем, что понимаем друг друга, хотя потом оказывается, что это не так. Из-за непонимания возникают конфликты и ухудшаются взаимоотношения. Почему же такое происходит: из-за неумения людей понять друг друга или нежелания внимательно слушать?

В подростковом, юношеском или взрослом возрасте многие люди периодически переживают огорчения из-за возникающего чувства непонимания их другими. У некоторых вместе с гордостью, успехами и достижениями, наряду с оценкой собственной важности закрадываются сомнения в нужности своих дел, и усиливается чувство одиночества среди людей. А у всех ли так? Почему, чем больше мы знаем о чем-либо, тем труднее нам рассказать об этом знании?

Все вышеперечисленные вопросы имеют отношение к тому, что в обыденном языке зовется «зацикленностью» человека на самом себе, а в психологии называется центрированностью на себе или эгоцентризмом.

Появление в психологии термина «эгоцентризм» вызвало ряд недоразумений, связанных с тем, что житейское толкование эгоцентризма отличается от научного. В специальной литературе с помощью понятия «эгоцентризм» описывается целый ряд различных по своей природе и динамике явлений: «умственная позиция» у Ж.Пиаже; «один из уровней, характеризующих смыслы жизни» у Б.С. Братуся; «свойство личности, характерное для психопатов» у Х. Шредера и другие.

В научной психологии ХХ века проблема эгоцентризма была поставлена Ж. Пиаже. Вслед за Пиаже, поддерживая его идеи понимания эгоцентризма или развивая свои собственные, этим вопросом занимались Р.Энрайт, Д.Элкинд, Э.Эриксон, Л.С.Выготский, Б.С.Братусь, М.Доналдсон, Х.К.Шредер, Т.В.Рябова, Т.И.Пашукова.

В свою очередь эгоцентризм, как явление, способен порождать у человека обиду.

Понятие обиды многозначно. Исходя из понимания обиды как негативного переживания, возникающее в ответ на «несправедливое» к себе отношение окружающих. Обида возникает, когда другой ведёт себя относительно меня не так, как я привык или как я ожидаю от него, а как - хуже. Именно в этот момент и проявляется у человека эгоцентрическая направленность, которая ведёт к рассогласованию между моими ожиданиями и реальностью общения с ним. В большей степени это проявляется в детском возрасте, после чего уменьшается, и усиливается в престарелом возрасте.

Чувство обиды возникает вследствие рассогласования ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вёл в реальности. То есть обида является следствием выполнения трёх умственных операций: построение ожиданий, наблюдение реального поведения, сравнение.

Переживание обиды к врожденным эмоциям исследователями не причисляется. У младенцев в арсенале есть врожденное чувство гнева, а сложное чувство обиды им освоить еще предстоит. Обиду выучивают в возрасте обычно от 2 до 5 лет, шаблонно или творчески перенимая по образцам от других детей, иногда и более взрослых. Традиционная форма детской обиды: «Если ты этого не сделаешь, я на тебя обижусь».

Обиду можно преодолеть двумя способами: когнитивным («размышление обиды» по Ю.М. Орлову); религиозным, который наиболее полно отражен в психологии прощения (Э. Гассин).

Следовательно, изучение особенностей проявления эгоцентризма и преодоления обиды является актуальной проблемой различных разделов психологии и требует дальнейшей разработки.

Актуальность проблемы исследования обусловило выбор темы.

*Цель курсовой работы*: выявить особенности эгоцентризма и определить пути преодоления обиды.

*Объект исследования*: эгоцентризм и обида.

*Предмет исследования*: особенности эгоцентризма, обида и пути её преодоления.

*Гипотеза*: преодоление развития эгоцентризма прямопропорционально снижению уровня обиды.

Для достижения цели курсовой работы были определены задачи:

. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследовательской работы.

. Проанализировать имеющиеся в отечественной и зарубежной психологии теоретические представления об эгоцентризме.

. Рассмотреть разные подходы к пониманию понятия эгоцентризма и обиды.

. Выявить причины появления эгоцентризма.

. Выявить пути преодоления обиды.

В исследовании использовались теоретические методы.

*Теоретические методы*: анализ научной литературы, обобщение результатов теоретического анализа.

*Структура работы* включает введение, две главы, заключение, список литературы.

**Глава 1. Теоретические основы изучения эгоцентризма в психологических отечественных и зарубежных исследованиях**

**.1 Понятие эгоцентризма. Причины возникновения эгоцентризма, его виды и проявление на разных этапах онтогенеза человека**

Эгоцентризм является одним из основных понятий в психологической характеристике личности человека и грамматически включает в себя два слова, обозначающие «Я» - от латинского ego и «центр, сосредоточение» - от centrum. Вследствие чего понятийно эгоцентризм отображает определенное взаимодействие человека и окружающей среды, а также отношение его к миру вообще, которое характеризуется сосредоточением человека на своём образе «Я» в этом мире.

Эгоцентризм - мировоззрение, основанное на сосредоточении на собственном Я, абсолютизированная форма эгоизма; неспособность индивида, сосредотачиваясь на собственных интересах, изменить исходную познавательную позицию по отношению к некоему объекту, мнению или представлению даже перед лицом противоречащей его опыту информации [*Солоневич Н.С*, 2011].

«Эгоцентризм, - пишет *Г. Крайг,* - в основном можно рассматривать как обострение нормально проявляющейся черты у каждого человека, а возможно, и каждого живого существа, наделенного способностью чувствовать. Эгоцентризм можно рассматривать как выражение факта центрального плана отношений. Каждый живой организм можно считать системой, в которой энергия и внешние сигналы подвергаются специфической и неповторимой организации; таким образом эта система становится центральным пунктом своего мира, так как особенным образом упорядочивает этот мир» [*Крайг*,2010, с. ].

Согласно же Ж. Пиаже*,* эгоцентризм - это одна из трех стадий развития мышления ребенка. На первой стадии генезиса интеллекта - стадии «аутизма» - мышление ребенка асоциально и субъективировано, на второй стадии - эгоцентризма - дети отождествляют точки зрения других людей со своей точкой зрения, проявляя субъективный реализм. Третья стадия - социального мышления - открывает возможность понимать иные точки зрения и перспективы и формировать объективный образ мира, инвариантный относительно разнообразия точек зрения других людей. Такое мышление характеризуется созреванием операций обратимости мышления и способности к децентрации. Снижение эгоцентризма происходит не путем увеличения знаний ребенка, а путем социальных взаимодействий, в которых ребенок соотносит свою точку зрения с другими. Под эгоцентризмом понимают такую позицию человека, при которой он сосредоточен на своих потребностях и интересах и не способен принять иную точку зрения, даже если его собственная явно неадекватна. Сталкиваясь с информацией, противоречащей его представлениям и прошлому опыту, эгоцентрик просто не может ее воспринять. Корни этого явления лежат в непонимании человеком того, что возможно существование других точек зрения кроме его собственной, а также в уверенности, что психологическая организация других людей тождественна его собственной [*Пашукова Т.И.*, 2010].

В психологии эгоцентризм рассматривается в различных аспектах. Выделяются следующие его виды:

познавательный эгоцентризм, характеризующий главным образом процессы восприятия и мышления;

моральный эгоцентризм, проявляющийся в непонимании моральных оснований поведения других людей;

коммуникативный эгоцентризм, затрудняющий общение (прежде всего - речевое) за счет пренебрежения различиями смыслового наполнения понятий и т.п. В целом эгоцентризм, так или иначе связан с познавательной сферой [*Обухова Л.Ф., Рябова Т.В*, 2001].

Причинами возникновения эгоцентризма могут быть:

неправильные методы семейного воспитания,

психологически напряженные длительные состояния (например, обида), а также индивидуальная психологическая предрасположенность человека (акцентуации характера) [*Пашукова Т. И.*, 2008].

По мере становления личности эгоцентризм преодолевается за счет развития механизма децентрации. В ходе взросления, чтобы удовлетворять свои растущие запросы, ребенку приходится учиться ладить с окружающими, договариваться, идти на компромисс. А для этого необходимо понять, что другому человеку может быть присуща другая точка зрения. И ребенок, поначалу совершенно невосприимчивый к этому очевидному факту, постепенно научается с ним считаться. В нормальных условиях детский эгоцентризм изживается к 10-12 годам.

Но бывает, что родители сами замедляют этот естественный процесс. Столкнувшись в молодости со многими жизненными трудностями, такие родители стремятся оградить от них собственных детей, спешат удовлетворить любые их запросы. Неудивительно, что так формируется потребительская жизненная позиция, а окружающие люди начинают восприниматься растущим ребенком только как источники благ либо как нежелательные препятствия. Однако эгоцентризм в той или иной степени свойственен любому человеку и может обостряться под влиянием различных обстоятельств. Недостатки воспитания, имеющие следствием несформированность произвольной регуляции поведения, проявляются в том, что человек бывает не способен отсрочить удовлетворение какой-либо потребности и подчиняет этому все свои мысли и чувства. Обращает на себя внимание, что в пожилом возрасте способность к децентрации (учету иных позиций и точек зрения, нежели собственная) снижается; пожилые люди нередко становятся эгоцентричны (хотя далеко не всегда эгоистичны).Эгоцентризм взрослых людей нередко служит причиной осложнения межличностных контактов. Неумение учесть точку зрения другого оборачивается конфликтами и одиночеством.

Преодоление эгоцентризма - одна из центральных задач воспитания. Его важнейший механизм - формирование у ребенка способности оценивать ту или иную ситуацию с разных точек зрения, терпимо относиться к непривычным мнениям и суждениям.

**1.2 Изучение эгоцентризма в отечественных и зарубежных психологических исследованиях**

Понятие эгоцентризма сформулировано в работах Ж. Пиаже, который описал проблему как определённую интеллектуальную позицию по отношению к миру, развивающуюся по мере процесса познания ребёнком себя и окружающего в динамике собственного развития, неразрывно связанного с внешними изменениями и воздействиями.

Эгоцентризм в работах Пиаже рассматривается как некая особенность мышления, скрытая умственная позиция ребёнка, выражающаяся в своеобразной детской логике, речи, представлениях о мире, раскрываемая при помощи индивидуальных бесед и проявляющаяся в общении.

Понятие эгоцентризма вводится Ж. Пиаже как характеристика детского мышления на стадии интуитивного интеллекта. Эгоцентрическая позиция характеризуется тем, что подросток-дошкольник при анализе окружающей действительности рассматривает ситуацию со своей точки зрения, которую он не осознает в качестве собственной, и которая выступает для него как абсолютная [*Пиаже Ж*, 2009].

Важнейшим открытием Пиаже явилось проявление эгоцентризма в детской речи, являющейся следствием восприятия мира. Пиаже считал детский эгоцентризм неотъемлемым качеством детского восприятия мира, которое характеризует «реальную» субъективную картину мира, воспринимаемого детским «Я», неотделимым от природной среды роста и развития ребёнка.

«Я» ребёнка, неотделяемое от окружающего мира, даёт ему вполне реалистичную картину абсолютного восприятия. Неспособность воспринимать и анализировать отношения, а также воспринимать себя как субъекта отношений, ребёнок искренне верит в то, что луна сопровождает его, а ветер исходит из колебаний воздуха ветвями деревьев. Отношения для ребёнка являются сиюминутным следствием видимого восприятия. Вода может одновременно быть «сильной», удерживая лодку, и - через минуту - «слабой», не удерживающей даже маленький камень. Противоречивые понятия могут вполне уживаться или чередоваться в восприятии ребёнка в зависимости лишь от шкалы детского опыта реального восприятия мира.

Концепция эгоцентризма Пиаже связана с концепцией *психоаналитиков*,с одной стороны, социологической школы Э. Дюркгейма *-* с другой. Пиаже исходит из понятия аутистического мышления и определяет эгоцентрическую мысль, как промежуточную форму между мыслью аутистической и разумной [*Пиаже Ж*, 2009].

Разные исследователи (H.Hoffman, R.Selman, Г.Дюпон) вкладывали различный смысл в понятие эгоцентризма, поэтому тема эта вызывала споры и полемику авторов.

В советской психологической литературе изучению эгоцентрического мышления ребёнка посвящён целый ряд исследований (работы П. П. Блонского, Л. С. Выготского, Д. Н. Узнадзе и егосотрудников и ряд других). Советские учёные возражали Ж.Пиаже в том плане, что мировосприятие ребёнка, характеризующееся «абсолютной относительностью», не стоит называть эгоцентризмом. Такая позиция сложилась в связи с негативным взглядом, отображающим понятие «эгоцентризм» в советском обществе.

Эгоцентризмом отечественные исследователи называли стойкую девиантную позицию человека вне зависимости от возраста, к которой приводят неправильные стили воспитания и неразвитость психики [*Андреева Г. М.*, 2006].

Западные последователи Пиаже, в том числе Г. Дюпон, Д.Элкинд, предполагали, что детский эгоцентризм преодолим и неразрывен с аффективным личностным опытом. В этой связи Д.Элкинд вводит новые понятия личностного эгоцентризма [*Реан*, 2000].

Дальнейшие исследования детского эгоцентризма все больше выявляли его социально-релятивную, диалогически-контекстуальную природу и раскрыли важную роль понятия позиции, под которой понимается социально-психологическое свойство личности, выражающееся в мнении и оценке. Дж.Смедслунд выдвигает мысль о том, что истоки развития децентрации кроются не только в интеллектуальных операциях (дифференциации части и целого, группировок), но и в отношениях ребенка к другим людям, в его позиции по отношению к ним. Он также развивает идею Пиаже о том, что важную роль в развитии децентрации играют коммуникативные конфликты.

Кардинально новый взгляд на природу эгоцентризма открыли эксперименты М.Маратсоса и М.Хьюза, которые видоизменили задачи «пиажевского типа». Сохраняя логико-структурное («пиажевское») содержание, они приблизили форму этих задач к жизненному опыту ребенка, к его реальной мотивации. Результаты оказались впечатляющими: уровень эгоцентризма у детей резко снизился!

Резюмируя эти исследования, М.Доналдсон указывает, что в исследованиях Ж.Пиаже дети не вполне понимали, что их просили сделать, а потому эксперименты с задачами Пиаже выявляли не столько эгоцентризм детей, сколько… исследовательский эгоцентризм взрослых, логико-рационалистические конструкции которых не вполне адекватны конкретике социально-жизненной реальности детей. Таким образом, по мнению М.Доналдсон, новые исследования вообще ставят под сомнение эгоцентризм мышления дошкольников.

Интересный ракурс исследования эгоцентризма был выявлен в экспериментах российского психолога Л.М. Фридмана, который показал, что решение задач «пиажевского типа» сопряжено с пространственной ориентацией двух типов - естественно-центрической и релятивно-оценочной. И поскольку в экспериментах Пиаже преобладали задачи на ориентацию первого типа, а в экспериментах его оппонентов использовались задачи на ориентацию второго типа, то, оказывается, что по-своему правыми являются обе стороны.

Исследования Л.Ф.Обуховой углубляют понимание эгоцентризма мышления и показывают, что основной фокус проблемы эгоцентризма заключается в изучении соотношения познавательного и социально-психологического эгоцентризма. Поэтому центральное значение для развития теоретико-методологической концепции Т.И.Пашуковой приобретает исследование В.А.Недоспасовой, которая - в соответствии с гипотезой Д.Б.Эльконина *-* изучала значение ролевой игры в преодолении познавательного эгоцентризма. В.А.Недоспасова исходила из того, что в процессе сюжетно-ролевой игры дети выполняют разные роли, занимают разные позиции и по-разному строят отношения с другими детьми. Исследование показало, что смена ролей и позиций в игре «расшатывает» Я-центрированность ребенка и иллюзии «абсолютности» своего положения в мире, способствует развитию координации действий и отношений с другими людьми, т.е. формируют способность к децентрации. Связывая эгоцентризм ребенка с его позицией, В.А.Недоспасова выдвинула гипотезу, что главным моментом в преодолении центрации является умение ребенка учитывать в рассуждении собственную позицию и позиции других лиц. Обучение детей овладению условно-динамической позицией (посредством отождествления себя с другим человеком) явилось эффективным способом формирования у детей способности к децентрации. Выяснилось также, что умения децентрации, выработанные в ходе экспериментального обучения, дошкольники успешно переносили и на решение задач «пиажевского» типа.

Исследование В.А.Недоспасовой приобрело авторитет классического и именно поэтому оно позволяет обратить внимание на характерные теоретические аберрации в исследованиях эгоцентризма и децентрации, обнаруживающиеся с точки зрения диалогических представлений. Во-первых, сюжетно-ролевая игра в значительной степени предопределяет социально-коммуникативный тип исследуемого эгоцентризма, что проблематизирует перенос полученных результатов на понимание познавательного эгоцентризма. Во-вторых, социально-психологическим является содержание задач, которые предъявляются детям в виде кукол, моделирующих отношения межчеловеческого родства (мама, папа, братья). В-третьих, остается неясно, какой эгоцентризм проявляется и преодолевается в экспериментальных ситуациях - познавательный, коммуникативный или…речь идет уже о новом - обобщенном виде эгоцентризма, но тогда каков его статус и особенности? [*Рябова. Т*, 2001].

Несмотря на разные подходы к определению эгоцентризма большинство психологов занимали общие позиции:

) от типа социальных отношений ребёнка напрямую зависит эгоцентричность его речи и поведения;

) проявление эгоцентризма в речи снижается с возрастом. И если в 3 года она занимает 75%, то после 7 лет постепенно исчезает без следа, заменяясь логическими связями и сопоставлением отношений другого порядка;

) проявления в подростковом возрасте эгоцентризма, следует рассматривать как последствия нарушения процессов воспитания, отсутствие осознания или принятия собственной субъективности при осознании объективности внешнего мира. И если подросток не может отделить себя от мира, а в поступках и явлениях не видит причинно-следственных связей, это должно явиться тревожным фактором, вызывающим необходимость коррекции мышления и непременной социализации.

**Глава 2. Феномен обиды. Обидчивость как личностное качество**

**.1 Понятие обиды**

Проблема обиды в современной психологии является недостаточно разработанной как на теоретическом, так и на эмпирическом уровне, но в тоже время является одной из интереснейших вопросов в ней. Поэтому трактовок понятия «обида» огромное количество и чтобы понять её феномен для начала необходимо обратиться к научной литературе.

В. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка» определяет понятие «обида» как «всякую неправду тому, кто должен переносить ее; все, что оскорбляет, бесчестит и порицает, причиняет боль, убыток или поношение». [*Даль,* 2002; 452]

Обида - это оскорбление, огорчение, причиненное кому-либо несправедливо, незаслуженно; чувство, вызванное этим оскорблением, огорчением [*Большой толковый словарь*, 1998]. Подобное определение «обиды» дает С. И. Ожегов в словаре русского языка [*Ожегов*, 1981; 569-570].

В бытовом языке понятие «обида» определяется указанием на то, что обидчик «позволяет себе» больше, чем должен, совершает поступок «дерзкий», «наглый», «нахальный» по отношению к другой личности [*Брокгауз, Эфрон*, 1992; 573]. Оскорбление, огорчение, ложь в адрес другого человека, несоответствующее его реальной оценке себя и своего поведения, т.е. нанесенного несправедливо, незаслуженно. «Обида» - это чувство, возникающее в ответ на несправедливое к себе отношение окружающих, причем чье-то мнение о нем ниже его собственного мнения о себе [*Лупьян*, 1986; 78].

Обида - это страдание, возникающее в самой «нежной части души» и которое любой старается избежать [*Орлов*, 1998; 47].

О. А. Апуневич рассматривает «обиду», как переживание человеком несправедливости и беспомощности в результате рассогласования его ожиданий и реальности в значимой для него ситуации.

А. Г. Шмелёв рассматривает обиду как продукт неправильного воспитания. Он различает «нормальную» и «необоснованную» обиду. Нормальная обида, по его мнению, - реакция на невнимательное и неодобрительное поведение близких, которая допускается в дружеском кругу и имеет полушутливую форму. Необоснованная обида - признак эгоцентризма.

К. Хорни, анализируя природу невротической личности определяет обиду как невротическую реакцию в отношениях связанных с оценкой "Я", самоутверждением, а также любви и привязанности.

В свою очередь З.А. Агеева и Гриценко,в своих исследованиях представили другую трактовку понятию «обида».

Во-первых, обида - это негативное эмоциональное переживание, наиболее распространенной причиной, которого является уязвленное самолюбие; это переживание, способное превратиться в своеобразную инфантильно-невротическую реакцию, возникающую в любых ситуациях, связанных с оценкой «я» и самоутверждением.

Во-вторых, обида - это реакция на несоответствие ожидаемого и реального поведения партнера по общению, являющаяся сигналом нарушения социального контакта и специфическим регулятором социального взаимодействия, эта реакция принуждает партнеров к изменению отношений: к восстановлению нарушенных отношений или к их полному разрыву и дистанцированию [ *Агеева З.А., Гриценко М.С.,* 2009].

Исходя из многообразия трактовок понятия «обида» можно сделать вывод о том, что она, как и любое явление, имеет свой положительный и отрицательный смысл. Обида, как и любая другая эмоция, выполняет важную функцию в выживании, в частности, приспособлении людей друг к другу. Например, когда я обижаюсь на другого, он страдает от чувства вины, так как его поведение не соответствует моим ожиданиям, и он должен изменить свое поведение так, чтобы меня не обижать. Следовательно, эмоции выполняют положительные функции в приспособлении людей друг к другу и не обязательно эти эмоции совсем уничтожать, хотя это почти невозможно по желанию сделать. Но когда в жизни отдельного человека получается так, что эмоции у него или недоразвиты или подавлены, возникает эмоциональная тупость, являющаяся симптомом болезни, шизофрении. С другой стороны, если эмоции развиты чрезмерно, то они приносят и страдание, и большие неудобства в жизни.

**.2 Феномен обиды, ее основные характеристики**

эгоцентризм психологический обида

Обида - довольно болезненный метод управления поведением обидчика, наказываемого чувством вины за несоответствие моим ожиданиям.

Обида, как и любая другая эмоция, выполняет важную функцию в выживании, в частности, приспособлении людей друг к другу.

К счастью, эта эмоция всё же живёт недолго, если конечно не перерастёт в более стойкое негативное чувство. Так, закрепляясь в поведении человека, такая эмоция, часто повторяясь, приводит к формированию такой негативной черты характера человека, как обидчивости.

С одной стороны, обидчивость приводит к ссорам и непониманию, но, с другой стороны, даёт повод для самоанализа.

Причины обидчивости, по мнению Н.В.. Быковой, заключаются в следующем:

Низкая самооценка человека. Люди подверженные само потаканию и излишней жалости к себе, больше других склонны к обидчивости. Человек не желает преодолеть свою слабость, фиксируется на ней, позволяя обиде заслонить от себя мир. Такой человек - эгоист, по сути, он слишком бережёт себя - живёт по методу наименьшего сопротивления, идёт по самому лёгкому пути, причиняя себе только вред.

Несправедливое отношение. Тут кроется один секрет, который мало кто знает, справедливость - это понятие субъективное. Представление о справедливости у каждого человека своё. Объективного понятия справедливости не существует, просто не бывает её одной для всех. Понимание того, что с позиции каждого человека ситуация выглядит по-разному может спасти многих людей от негативных ощущений.

Пример поведения родителей. Естественно, когда ребёнок наблюдает поведение родителей, он перенимает большинство стереотипов, они откладываются у него в подсознании. Вырастая, человек неосознанно руководствуется в первую очередь знакомыми схемами поведения [*Ильин*, 2001].

Привлечение внимания к своей персоне, по мнению Н.В. Быковой, практически каждый использует обиду, как способ привлечения внимания другого человека, особенно небезразличного ему. Н.В. Быковаприводит интересный пример: «Казалось бы естественным было бы приписать обидчивость физиологическим причинам. Например, усталость может спровоцировать обиду, которая не возникла бы, будь человек отдохнувшим и в хорошем расположении духа. На самом деле, если бы привычка обижаться не сидела у человека в подсознании, она не проявлялась бы и в период усталости. Трудно представить себе позитивную причину возникновения обидчивости. Естественно не может возникнуть и никаких положительных моментов в жизни человека, привыкшего обижаться».

Последствия обидчивости:

Потеря друзей или семью. Не зря религии нам преподносят гордыню как грех, обида - прямая родственница гордыни, ведь только задев нашу гордость, можно вызвать обиду. Обидчивость носит «заразный» характер. Стоит одному человеку обидеться на другого, второй не находит ничего лучше, чем обидеться на первого в ответ. Так, даже самые лучшие друзья могут не разговаривать годами, что уж говорить о малознакомых людях. Часто затрагивается тема непонимания между любящими людьми, причины возникновения семейных конфликтов. А причина обычно самая банальная - эмоция обида.

Обидчивый человек доставляет массу неприятных моментов близким людям. Затаив обиду на кого-либо, вы растите в себе негатив. Периодически у каждого человека происходит выплеск негативных эмоций. И зачастую он выливает их на тех, кто рядом, на близких людей.

Обидчивый человек формирует в себе стабильную неудовлетворённость жизнью. Человеку, который постоянно или периодически находится в состоянии обидчивости, некогда замечать красоту природы, принимать любовь близких и ощущать радость жизни. Люди живут, не задумываясь о природе своих ощущений, просто переживая чувства и эмоции. В повседневной суете не хватает времени для самоанализа и нового мировосприятия. Отсюда и жалобы на плохое настроение, усталость, нервное напряжение. Накопленные обиды терзают изнутри, как болезнь, которую не лечат.

Ю.М. Орлов выделяет три элемента, провоцирующие эмоцию обиды:

а) мои ожидания относительно поведения человека, ориентированного на меня; как он должен себя вести, если он является моим другом;

б) поведение этого другого человека, отклоняющееся от моих ожиданий в неблагоприятную сторону;

в) наша эмоциональная реакция, вызванная несоответствием наших ожиданий и поведения другого [*Орлов Ю.М.*, 2004].

По мнению Ю.М. Орлова, обида возникает потому, что мы считаем, будто другой человек жестко запрограммирован нашими ожиданиями, отрицаем его право на самостоятельное действие. Стоит подумать, почему он не сделал то, что я ожидал, как мы увидим, что у него было нечто такое, что исключало возможность поведения, соответствующего нашим ожиданиям.

Из стремления запрограммировать другого и проистекает обида. А если бы мы его признали самостоятельным существом, которое само определяет своё поведение, то у нас не было бы оснований обижаться на него [*Обухова Л.В.*, 2009].

Ю.М. Орлов утверждает, что «другой способен обидеть меня лишь потому, что я отрицаю его реальность, а он оказывается реален, и притом совсем по-иному, чем ожидается мной».

Что происходит во мне, когда я обижаюсь?

Обида неприятна. Обида - это страдание, возникающее в самой «нежной части души» и которое любой старается избежать. Она, как всякое страдание, возбуждает защитные действия. Среди них наиболее древними защитами являются бегство и нападение с соответствующими эмоциями страха и гнева. Миллионы лет мои предки выживали и избавлялись от страдания или бегством, или нападением. Но поскольку от обиды не убежишь, она со мной в моей душе, то остается только одно - нападение.

Обида вызывает гнев. Когда я гневен, мне легче, так как психическая энергия при этом отнимается от обиды и сознание концентрируется в эмоции гнева. В гневе я перестаю переживать обиду. Ведь страдание обиды «тонкое», в то время как гнев «работает» в более грубой и древней части души, протекает по застарелым каналам поведения. Гнев переносится легче, чем обида. Гневу миллионы лет, он старше, а способность обижаться возникла лишь при моей индивидуальной жизни [*Быкова Н.В.,* 2007].

Гнев отнимает психическую энергию от обиды и берет ее для собственного пользования, ведь для реализации гнева в агрессивном поведении нужна энергия. Поэтому, как только я начинаю сердиться, обида облегчается, так как мои мысли заняты только тем, как обидчик в ответ причинить какой-либо ущерб. Обиженные всегда злы и агрессивны.

Поскольку я обидчика по определению люблю, то возникает конфликт: гнев на того, кого люблю. Я воздерживаюсь от явного нападения, но я нападаю на обидчика в уме. Эта умственная агрессия и сдерживаемый гнев разрушают мое тело, причиняют болезни. Обидчивые - всегда больны.

Обида возникает, когда другой ведет себя относительно меня не так, как я привык или как я ожидаю от него, а иначе, хуже. Это рассогласование между моими ожиданиями, то есть умственными привычками приписывать заранее определенное поведение другому человеку и реальностью общения с ним как раз и вызывает неприятное переживание [*Обухова Л. В*, 2009].

Таким образом, обижаясь, мы эксплуатируем любовь другого и управляем его поведением, наказывая чувством вины. При взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, она апеллирует к этому чувству вины. Если же другой не способен на переживание вины, обида становится бесполезной, нефункциональной. Мы не обижаемся на тех, кто нас не любит.

Следовательно, ослабить обиду можно, сделав свои ожидания более реалистичными, соответствующими поведению другого.

**.3 Основные способы преодоления обиды**

В психологической науке предложено немало способов совладания с обидами и отказом от социального поведения, сопряжённого с застреванием на обиде (в частности, отказ от мести, агрессии, гнева, раздражения, и т.п.)

Когнитивная модель совладания с обидами («размышление обиды») Ю. М. Орлова основана на понимании обиды как негативного переживания, возникающего при рассогласовании между ожиданиями людей, их привычками приписывать заранее определённое поведение другому человеку и реальностью общения с ним [*Орлов Ю.М., 1998*].

Основными способами преодоления обиды, по мнению Н.В.. Быковой*,* Ю. М.Орлова*,* являются следующие:

Повышать свой духовный уровень. Только в семьях, которые ценят чувства превыше эмоций могут быть гармоничные отношения, только друзья понимающие достоинства и недостатки друг друга будут неразлучны всю жизнь.

Воспитывать в себе уважение к любому человеку, независимо от того знакомы вы с ним или нет. Если чьё-то мнение противоречит вашему, это ещё не значит, что оно неправильное. Расхождение во взглядах - не причина для обидчивости.

Опираться только на собственные наблюдения и ощущения. Искажённая передача мнений людей друг о друге (слухи) является коварным сообщником обидчивых людей. Услышав о себе что-то нелицеприятное из третьих уст, человек инициирует в себе негативное отношение к источнику мнения о себе, вместо того, чтобы просто включить мозг и проанализировать услышанное. Стоит просто задать себе несколько вопросов: с какой целью вам передают эту информацию? Действительно ли это было о вас сказано? Не вызвано ли это мнение о вас простой завистью? И в конце концов раз о вас говорят, значит о вас думают, в этом только позитивный момент...

Избавиться от ожиданий. Почему-то люди считают, что для них что-либо должны делать другие. Люди постоянно ждут внимания, признания, заботы, восхищения, выполнения обязанностей. И, когда что-либо не исполняется, особенно ожидание от конкретного человека, появляется обида. И в этом случае, обидчивость совершенно не оправдана, это же были ваши ожидания, и они не совпали с возможностями другого человека. Так за что обижаться?

Давать меньше поводов другим людям обижаться на вас [*Л. В. Обухова*].

Ю.М. Орлов утверждает, что обиды не будет, если мой ум перестанет:

) строить нереальные ожидания, то есть он не будет ошибаться в предвидении поведения другого;

) обиды не будет, если мой ум не будет придавать особого значения своим ожиданиям, не будет связывать с приписываемым другому человеку поведением какие-то удовлетворения, радость или своё благополучие;

) обида может быть полностью уничтожена и угаснет ещё не зародившись, если отказаться оценивать поведение другого, то есть сравнивать наблюдаемое поведение другого человека с моими ожиданиями, даже если они безошибочные и реалистичные.

) если я в состоянии осознать и выполнить три первых требования, то окажется, что меня обидеть невозможно именно потому, что я просто принимаю другого таким, какой он есть [*Орлов Ю.М.*, 1998].

Религиозная модель совладания с обидами (психология прощения) интегрирует светское мировоззрение с опытом религиозных систем и духовных практик [*Гассин Э*, 1999].

В религиозной модели преодоления обид прощение понимается отнюдь не как оправдание чьего-то недостойного поведения, а скорее как готовность с состраданием и милосердием совладать с негативными эмоциями. Такое преодоление и колоссальная духовная работа может успешно осуществляться человеком с развитым эмоциональным интеллектом, формирование которого возможно посредством включения в определённую духовную систему [*Састамойнен Т.В., Солодянкин А.С.*, 2008].

В последнее время интерес исследователей вызывает проблема прощения. Так, Э.А. Гассин определяет проявление прощения в межличностных отношениях как решение: 1) отказаться от негативных мыслей, эмоций и поведенческих проявлений в отношении человека, незаслуженно обидевшего вас; 2) поощрять положительные мысли, эмоции и поведенческие проявления в отношении того же обидчика.

Знакомясь с христианскими текстами можно обнаружить, что в такого рода литературе прощение занимает особое место. Христианство и, в частности, православие, не просто поощряет прощение как таковое, а именно прощение без каких-либо условий. В центре прощения, которое дарует один человек другому, - нравственная любовь, любовь к ближнему («возлюби ближнего как самого себя»), а также готовность понять и принять обидчика, готовность признать, что другой человек имеет право на ошибку. К обидевшему человеку можно испытывать только симпатию, а проявление гнева, которое часто возникает у человека после того, как ему нанесли обиду, должно обязательно искореняться. Сострадание и смирение - необходимые факторы прощения по канонам православия. Стремление к примирению и чувство доверия к обидчику во многих психологических моделях необязательны. Но с точки зрения православия и примирение, и доверие должны сопутствовать любому акту прощения. Православная церковь подчеркивает решающее значение прощения и для духовного роста личности и общества: именно в этой религии распространены обряды прощения перед началом великого поста и перед смертью.

Другими словами, чем более человек верит, тем более он умеет прощать обидчика, не ожидая с его стороны благодарности за это, не ожидая шагов к примирению и извинения за нанесенную обиду [*Столбченко*, 2005].

Таким образом, эмоция обиды, несмотря на легкость возникновения, часто таит в себе тяжёлые последствия для человека, особенно для подростков. Преодоление обиды для людей должно стать целью самовоспитания. Для этого необходимо не только сдерживать эту эмоцию, но и продуктивно работать с ней, преодолевая психологический дискомфорт, отказаться от воспоминаний, возвращений к психотравмирующей ситуации.

Обидчивость - это проявление слабости человека, неумения оценивать обстоятельства объективно. Необходимо прикладывать значительные усилия для искоренения привычки испытывать эту эмоцию.

Преодолев обиду, человек начинает по - новому оценивать отношения с окружающими, к нему приходит понимание новых чувств и эмоционально положительных состояний.

**Заключение**

Курсовая работа посвящена понятию эгоцентризма и преодолению чувства обиды.

В ходе теоретического исследования я преследовал цель по изучению особенностей эгоцентризма и преодолению чувства обиды. Для этого мною были поставлен ряд задач, которые меня приблизили к выполнению этой цели.

В первой части курсовой работы, посвящённой эгоцентризму, я проанализировал ряд психологической литературы по проблеме исследовательской работы, также просмотрел имеющиеся в отечественной и зарубежной психологии теоретические представления об эгоцентризме. В них я выделил разные подходы к пониманию понятия эгоцентризма, выявил причины появления эгоцентризма. Исходя из различных трактовок понимания эгоцентризма, я пришёл к выводу, что эгоцентризм имеет ряд особенностей, которые выделяют большинство психологов, занимающихся в данной области:

) от типа социальных отношений ребёнка напрямую зависит эгоцентричность его речи и поведения;

) проявление эгоцентризма в речи снижается с возрастом. И если в 3 года она занимает 75%, то после 7 лет постепенно исчезает без следа, заменяясь логическими связями и сопоставлением отношений другого порядка;

) проявления в подростковом возрасте эгоцентризма, следует рассматривать как последствия нарушения процессов воспитания, отсутствие осознания или принятия собственной субъективности при осознании объективности внешнего мира. И если подросток не может отделить себя от мира, а в поступках и явлениях не видит причинно-следственных связей, это должно явиться тревожным фактором, вызывающим необходимость коррекции мышления и непременной социализации.

Во второй части курсовой работы я рассмотрел понятие обиды и способы её преодоления.

Исходя из многообразия трактовок понятия «обида» можно сделать вывод о том, что она как и любое явление, имеет свой положительный и отрицательный смысл. С одной стороны, обида, как и любая другая эмоция, выполняет важную функцию в выживании, в частности, приспособлении людей друг к другу, с другой стороны, если она развита чрезмерно, то она способна принести нам и страдание, и большие неудобства в жизни.

Но всё же, чтобы ослабить обиду нужно, сделать свои ожидания более реалистичными, соответствующими поведению другого, но чтобы сделать это существует два способа преодоления обиды: когнитивный («размышление обиды») и религиозный (психология прощения). И для этого человеку нужно выбрать ту модель, которая для него ближе.

Проведя теоретическое исследование проблемы данной курсовой работы, я пришёл к выводу, что эгоцентризм способен порождать чувство обиды у человека. Ведь человек, который ставит себя и свои интересы на первый план по отношению к другим, чаще всего подвергается непониманию, что в свою очередь у него порождает чувство обиды.

**Список литературы**

1. Агеева З.А., Гриценко М.С. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // Вестник Ивановского государственного университета. Серия «Естественные, общественные науки». - 2009. - Выпуск «Педагогика. Психология. Социальная работа». - С. 19 - 23**.**

2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высш. учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2006.

. Большой толковый словарь. - СПб. : Норинт, 1998.

4. Быкова Н.В. Обида как способ взаимодействия с ближайшим окружением // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. - С. 185 - 187.

. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. / под ред. проф. А.В. Петровского. - М. : Просвещение, 2003.

. Гассин Э. А. Психология прощения // Вопросы психологии. - 1999. - №4. - С. 93 - 102.

7. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. Т. 2. - М. : Эксмо-пресс, 2002. - 640 с.

8. Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2010.

9. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Педагогическое общество России. - 2009.

. . Ожегов С. И. Словарь русского языка. - М. : Русский язык, 1981. - 816с.

. Орлов Ю. М. Размыщление обиды // Психологическая консультация. - 1998. - №1. - С. 41 - 53.

. Орлов Ю. М. Обида. Вина / сост. А. В. Ребенок. - М. : Слайдинг, 2004. - 96 с.

. Пашукова Т.И. Эгоцентризм в подростковом и юношеском возрасте: причины и возможности коррекции: учеб. пособ. для студ., школьных психологов и учителей. - М.: Институт практической психологии, 2008.

. Пашукова Т.И. Исследование эгоцентризма с помощью эгоцентрического ассоциативного теста / Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - Педагогика. - 2007. - №2.

. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. - М., 2009.

. Петровский А.В. Психология развивающейся личности. - М.: Педагогика, 2007.

. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2000. - 656 с.

. Рябова Т.В. Структура и возрастная динамика феномена эгоцентризма у подростков и взрослых. Автореф. дис…. канд. психол. н. - М. : МГУ, 2001. - 29 с.

. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избр. труды. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2009.

. Чукова А.С., Гриценко В.В. Теоретические основы исследования прощения как феномена межличностного общения // Психологический журнал. - 2011. - Т. 32. - №5. - С. 16 - 22.