



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
"Московская международная школа"

Учебно-исследовательская работа

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ МНЕНИЯ ОБЩЕСТВА

Автор проекта: **Зайцева Злата Андреевна**
ученица 10 "Б" класса
Куратор: **Аверкина Марина Юрьевна**
социальный педагог, психолог
Консультанты: **Граськина Е.Е., Плужник Е.В**
учитель информатики,

Москва, 2026

СОДЕРЖАНИЕ



Актуальность

В мире, где социальные сети играют **огромную** роль, **давление** общественного мнения становится всё больше. Страх **осуждения** может привести к **потере** себя, неуверенности в себе. Актуальность **заключается** в том, чтобы научиться отстаивать свою точку зрения, **сохраняя** при этом психологическое здоровье.

Что же это даст людям в наше время?

Цель

Разработать и предложить обществу **эффективные** стратегии и инструменты для **снижения** зависимости от чужого мнения и **формирования** хорошей самооценки

Задачи

1. Изучить **основы** проблемы зависимости от общественного мнения.

2. Проанализировать **причины** формирования зависимости.

3. Выявить **последствия** этой зависимости для личности и её развития.

4. Разработать **набор** упражнений, техник и рекомендаций, направленных на **формирование** самооценки.

5. Создать информационный **продукт**, который будет **понятен** всем.

Что такое зависимость от чужого мнение и как это проявляется?

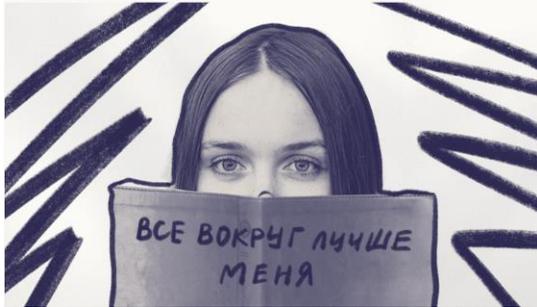
Зависимость от чужого мнения - это **состояние**, когда человек ставит оценки и суждение других **выше** собственных, **постоянно** ищет одобрение, боясь критики и осуждения окружающих.

Как это проявляется:

1. **постоянный** поиск одобрения.
2. болезненная реакция на **критику**
3. жертвования **своими** интересами
4. проблемы с **самооценкой**
5. **зависимость** от соц. сетей

Психологические корни

низкая самооценка



<https://share.google/nCkJtJG6DjANrnX5>

страх критики



<https://share.google/RDoPXqVHJw1IKPtWm>

детский опыт



<https://share.google/TXS1T7SdOGMWwNeqQ>

социальное давление



<https://share.google/T5OMYaV6krSa3XN5e>

Негативные последствия

1

Препятствие для достижения своих целей:
страх **неудачи** о суждения может остановить человека, **мешая** ему
браться за что-то новое.

2

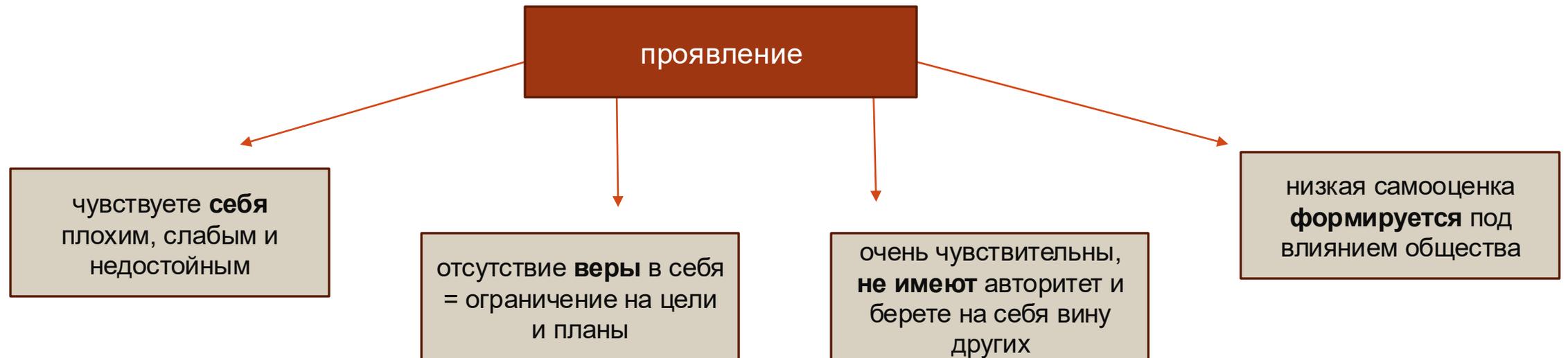
Физическое здоровье:
постоянный **стресс**, вызванный **зависимостью** от общественного
мнения, может **негативно** сказываться на физическом здоровье.

3

Потеря индивидуальности:
человек перестает понимать, **кто он** на самом деле, какие **у него**
желания и ценности, так как все его действия зависят от **чужого**
мнения.

Как проявляется низкая самооценка у подростка

В наше время, когда многие постоянно находятся в **социальных сетях**, где показывается только идеальную картинку, люди начинают **сравнивать** себя с другими, ища свой "идеал".



Подходы к преодолению проблемы

Формирования самооценки

Установка личных границ

Принятия ответственности за себя

Развитие критического мышления

Работа над **принятием** себя, своих сильных и слабых сторон.

Научиться говорить "нет", **отстаивать** свое мнение, не поддаваясь другим.

Осознание того, что счастье зависит от **своих** действий, а не от других.

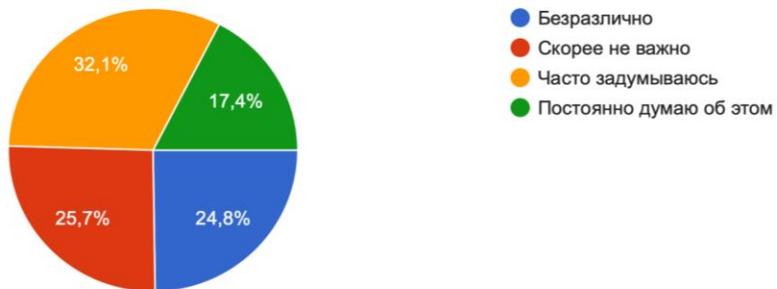
Научиться **различать** конструктивную критику от деструктивной.

Результаты социологического опроса

Общее количество респондентов - 218 человек

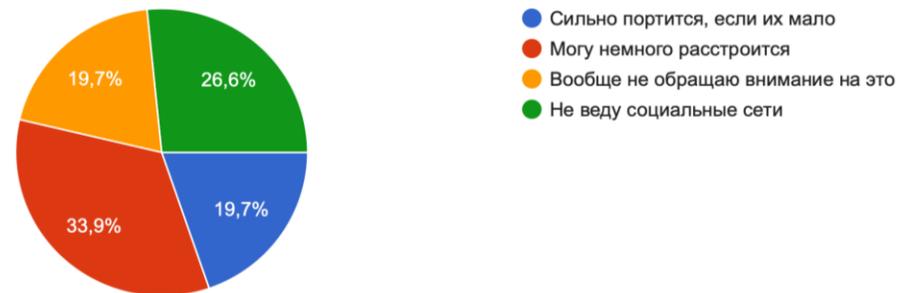
Насколько для вас важно, что подумают о вас незнакомые люди?

218 ответов



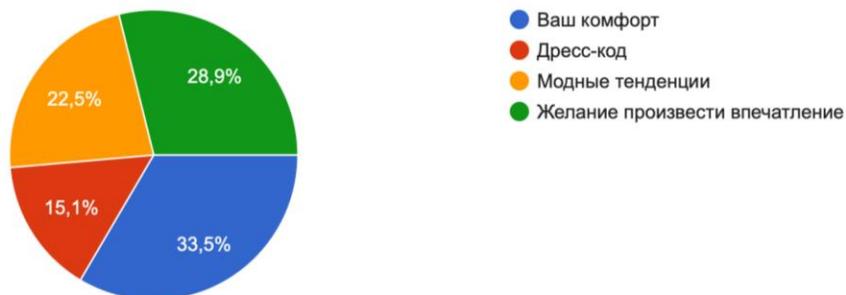
Насколько сильно ваше настроение зависит от количества лайков или комментариев под вашим постом в соцсетях?

218 ответов



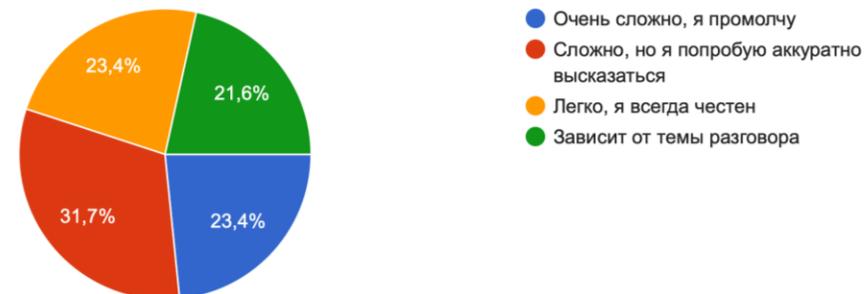
Что является для вас решающим фактором при выборе одежды куда-то?

218 ответов



Сложно ли вам высказать мнение, которое сильно отличается от других в вашей компании?

218 ответов

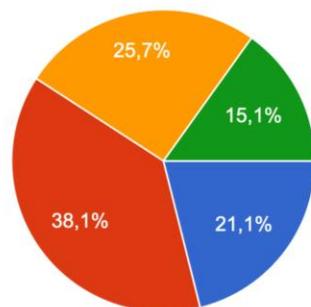


Результаты социологического опроса

Общее количество респондентов - 218 человек

Часто ли вы ловите себя на мысли: «А что люди скажут?», когда принимаете какое-то решение?

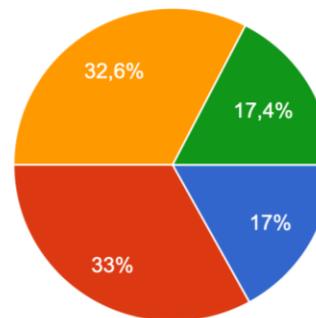
218 ответов



- Постоянно
- Довольно часто
- Редко
- Никогда

Пытались ли вы осознанно бороться с зависимостью от чужого мнения?

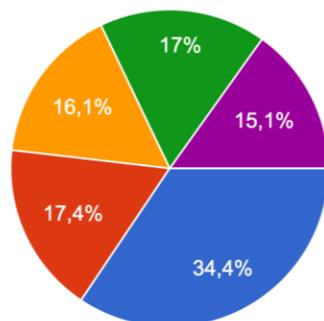
218 ответов



- Да, я работаю над этим (читаю книги/статьи про это, хожу к психологу)
- Пытался, но под давлением общества сдаюсь
- Никогда не задумывался, что это проблема
- Я считаю себя полностью независимым человеком

Какая сфера вашей жизни больше всего подвержена влиянию окружающих?

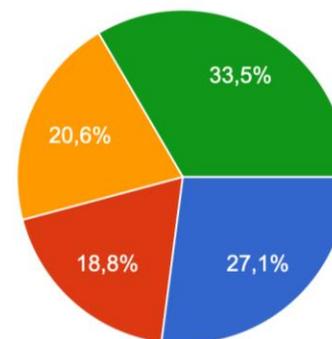
218 ответов



- Внешность и стиль
- Успеваемость и карьерные цели
- Личные отношения
- Поведение в обществе и манеры
- Ничего из вышеперечисленного

Что, по вашему мнению, лучше всего помогает стать независимым от мнения общества?

218 ответов



- Успех в любимом деле (самореализация)
- Поддержка близких
- Финансовая независимость
- Работа над самооценкой и психологическая устойчивость

Выводы

Проблемы и причины: Исследование подтвердило **уязвимость** общества любых возрастов к чужому мнению, обусловленную **несформированной** самооценкой и влиянием социальных сетей, что ведет к **потере** индивидуальности и тревожности.

Эффективные решения: выявлены наиболее действенные методы преодоления зависимости, **включающие** работу над самооценкой, формирования **личных** границ и развития критического мышления.

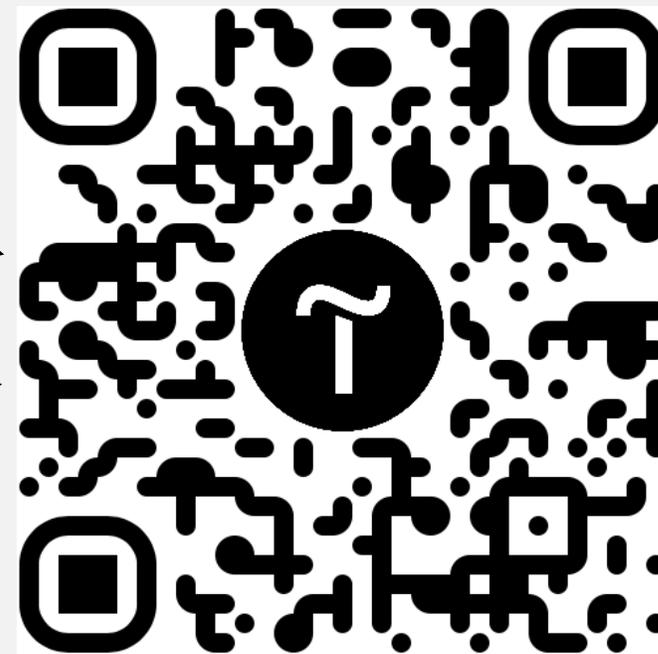
Практический результат: созданная виртуальная брошюра служит доступным **инструментом** для самостоятельной работы и психологической **поддержки**, помогая подросткам обрести внутреннюю **опору** и **уверенность** в себе.

Виртуальная брошюра

"Виртуальная брошюра" что же это такое?

Это ключевой продукт моего проекта, направленный на помощь подросткам в преодолении психологической зависимости от оценок и мнений окружающих.

Чтобы ознакомиться с ней, вы можете перейти по данному qr-коду.



Список литературы

1

Браун Б. «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть». М.: ОДРИ, 2021.

2

Лабковский, М. «Хочу и буду: Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым». М.: Альпина Пабlishер, 2022.

3

Литвак, М.Е. «Если хочешь быть счастливым. Учебное пособие по психологической самозащите». Ростов-н\д: Феникс, 2020.

4

Франкл, В. «Человек в поисках смысла». М.: Альпина нон-фикшн, 2021.

5

Харрис, Р. «Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить». М.: Манн, Иванов и Фербер. 2021.

6

Эллис, А., Харпер, Р. «Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии». СПб.: Питер, 2022.