|  |
| --- |
| HЧУ ОО «СОШ « Промо-М» |
| **Роль и место психологической защиты, используемой человеком в конфликте.** |
| **Направление Психология** |
|  |
| Мелешкина Мария 10 класс |

**Москва 2020**

Оглавление

[Введение. 2](#_Toc30595797)

[Глава 1. Что такое конфликт? Признаки конфликтов. 4](#_Toc30595798)

[Глава 2. Психологические защиты личности. 9](#_Toc30595799)

[Глава 3. Взаимосвязь поведения личности в конфликте в зависимости от выбранной психологической защиты. Экспериментальная часть. 18](#_Toc30595800)

[Глава 4. Способы разрешения конфликтов. 24](#_Toc30595801)

[Заключение. 27](#_Toc30595802)

[Приложение 1. Опросник « Отношение к конфликту» 29](#_Toc30595803)

[Приложение 2. Методика «Индекс жизненного стиля» 30](#_Toc30595804)

[Приложение 3. Методика определения уровня эмоциональной стабильности и нестабильности личности. ( Айзенк) 33](#_Toc30595805)

[Список литературы. 37](#_Toc30595806)

# Введение.

Практически каждый человек хотя бы раз в жизни попадал в конфликтную ситуацию. У большинства людей конфликты вызывают негативные ассоциации, эмоции, воспоминания, переживания.

Конфликты неизбежны, поэтому нужно знать, как предотвратить их последствия, как вести себя в ходе конфликта, как завершить его или конструктивно разрешить конфликт.

Психологические знания о правилах и особенностях бесконфликтного общения и поведения помогают строить продуктивные межличностные отношения. Понимание мотивов своего поведения в конфликтной ситуации дает возможность исправить данное поведение, если оно приносит страдания, тревогу, нарушает взаимоотношения с людьми. А что в свою очередь будет, способствует личностному росту, сделает жизнь более осознанной.

**Гипотеза:** существует связь между психологическими защитами личности и поведением в конфликте.

**Цель:** составить рекомендации о правильном поведение в конфликте.

**Задачи.**

1. На основе психологической литературы изучить понятия «конфликт» и его виды.
2. Проанализировать какие виды психологических защит использует человек.
3. Проследить взаимосвязь между поведением человека в конфликте и теми психологическими защитами, которые он использует (на основе диагностики и анкетирования).
4. Проанализировать полученные данные, сделать выводы,

**Актуальность.**

Данная работа позволит лучше понимать поведение людей в конфликте, научит способам выхода из конфликта. Знание, какие психологические защиты использует человек, позволит лучше понимать мотивы поведения людей и мотивы своего поведения. Эти знания помогут улучшить коммуникацию и взаимоотношения с окружающими, позволят управлять своим поведением.

**Методы:** анализ, синтез, диагностика, математическая обработка данных.

# Глава 1. Что такое конфликт? Признаки конфликтов.

В психологии конфликт определяется как «столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций, отдельно взятого эпизода в сознании, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанных с отрицательными переживаниями» [1]

Исходя из определения, в конфликте можно выделить три основных компонента.

1. В конфликте всегда присутствует противоречие, столкновение позиций, за которым стоит различие интересов, ценностей или личных представлений сторон. Участники конфликта ощущают, что выигрыш первой стороны — это проигрыш для другой.

2. В конфликте всегда затрагиваются значимые для человека интересы или представления (независимо от того, о чем идет речь), что является причиной выраженных отрицательных эмоций у участников и часто становится основным препятствием в поиске разумного выхода из создавшегося положения.

3. Конфликт также обязательно предполагает элемент конфликтного поведения-противодействия, возникающего при попытке решить противоречие.[3]

Авторы большинства существующих определений конфликта сходятся относительно лежащего в его основе «столкновения». Любой конфликт, независимо от его характера, конкретного содержания и вида, обязательно содержит в себе момент противостояния, «противоборства». Вооруженное столкновение соседних государств, семейная ссора, служебный конфликт, забастовка на предприятии, личная драма — во всех этих конфликтах присутствует столкновение противоречивых или несовместимых интересов, позиций. [4]

**Виды конфликта**

В социальной психологии существует несколько видов конфликта в зависимости от основополагающих критериев, которые берутся за основу.

Характеристика конфликта может быть дана в зависимости от:

А) Вовлеченных в него субъектов:

— внутриличностные;

— межличностные;

— межгрупповые;

— между отдельным человеком и группой.

Б) Исхода:

— деструктивные;

— конструктивные.

В) Вовлеченных организационных уровней:

— горизонтальные (при вовлечении в конфликт представителей одного организационного уровня);

— вертикальные (при вовлечении в конфликт представителей различных организационных уровней).

Г) Длительности протекания:

— кратковременные;

— затяжные.

Д) Источника возникновения:

— субъективные (личные качества, индивидуальные особенности участников конфликта);

— объективные (экономические, технологические, организационные факторы).

Следует также различать реалистические и нереалистические конфликты.

• Конфликт принято называть реалистическим, если он связан с преследованием участниками определенных целей.

• В нереалистических конфликтах целью участников ситуации становится открытое выражение накопившихся эмоций и враждебности. Конфликт перестает быть средством достижения целей, но становится самоцелью, иногда — способом разрядки накопившейся эмоциональной напряженности. Для разрешения данного конфликта нужно преобразовать данный конфликт в реалистический.

**Стадии протекания конфликта:**

• стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей, норм;

• стадия перехода потенциального конфликта в реальный или осознание участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов;

• стадия конфликтных действий;

• стадия снятия или разрешения конфликта.[2]

**Личностные предпосылки возникновения конфликтов.**

Личностные предпосылки возникновения и развития конфликтов могут иметь ситуативную или характерологическую основу.

**К ситуативным предпосылкам возникновения конфликта** относятся:

• неудовлетворенность актуальной потребности;

• чувство неопределенности, неуверенности:

• дезориентация;

• утомление;

• неустойчивость настроения;

• повышенная возбудимость;

• недостаточная или искаженная информированность;

• состояние внушаемости.[4]

Человек может быть предрасположен к конфликту, если он отвергнут или не признан "своим" среди коллег, если его интересы и запросы не удовлетворяются, а притязания на ведущую роль в коллективе встречают отпор других сотрудников. Причиной неблагоприятного психического состояния личности, стимулирующего конфликтность, может быть также несправедливое отношение к человеку, даже если оно непреднамеренно, и неудовлетворенность работой. От человека зависит, окажется ли он в конфликтных ситуациях, придает ли он значение поступкам, делам и отношению к нему коллег, задевает ли его их манера обращения, намерение подчинить себе, склонить к нежелательным поступкам.

К характерологическим предпосылкам возникновения конфликта относятся устойчивые качества и черты характера, предрасполагающие к столкновению с окружающими, вызывающие отрицательное отношение к человеку, чувства антипатии и противодействия, которые формируются средой, являются следствием психологически неадекватного, одностороннего воспитания (например, в условиях эмоционального отвержения ребенка в семье, гипер- или гипопротекции как стиля нарушенного семейного воспитания):

• нетерпимость к недостаткам других;

• пониженная самокритичность;

• импульсивность;

• несдержанность в чувствах;

• укоренившиеся негативные предрассудки, предубеждения **к** людям;

• склонность к агрессивному поведению;

• склонность подчинять себе других;

• невоспитанность;

• отсутствие внутренней духовной культуры:

• невнимание к людям;

• корыстолюбие;

• эгоизм.[5]

**Реакция на трудности**, неудачи зависит от **свойств личности**: одни критически оценивают собственное поведение, обвиняют себя ("не организован", "не сумел сдержаться", "не сумел добиться своего"); другие ищут оправдание собственных неудач в объективных, не зависящих от людей обстоятельствах или изменяют взгляд на ситуацию, признавая ее незначительной ("бывает и хуже", "не это главное"); третьи склонны обвинять в случившемся, прежде всего окружающих, начинают конфликтовать с ними ("не организованы", "не умеют сдержать слово", "плохо работают", "мешают" и т. д.). [4]

По мнению специалистов, в 80% конфликтов может быть найдено решение, полностью удовлетворяющее обе стороны. Но в реальной жизни это происходит гораздо реже.

Наиболее частыми препятствиями к эффективному поиску выхода из конфликтной ситуации являются:

— представление этого выхода участниками конфликта исключительно в виде своей победы;

— подмена поиска удовлетворяющего обе стороны решения борьбой за свои интересы или представления;

— эмоциональные аспекты, препятствующие компромиссу или уступкам; неадекватности;

— недостаток открытости общения и отсутствие атмосферы взаимного доверия и сотрудничества;

— недостаточность навыков ведения переговоров и выработки компромисса, тенденция к использованию неэффективных стратегий.

В конфликтной ситуации ее участники оказываются перед необходимостью выбора одной из трех принципиальных возможностей своих действий в данной ситуации:

1) путь «борьбы», направленной на то, чтобы всеми доступными средствами добиться желаемого;

2) уход от конфликта;

3) ведение переговоров с целью найти приемлемое для обеих сторон решение возникшей проблемы.[2]

Каждая из этих возможностей предполагает соответствующие стратегии поведения участников конфликта. Один из используемых в конфликтологии практических подходов к классификации стратегий конфликтного взаимодействия (авторы У. Томас и Р. Килмен) берет за основу степень ориентации участников ситуации на свои собственные интересы и на сохранение взаимоотношений, и на основании этих двух переменных выделяет пять видов стратегий.

1. **Доминирование** — стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб сохранению взаимоотношений.

2. **Уступчивость** — в противоположность конкуренции означает принесение собственных интересов в жертву ради поддержания взаимоотношений.

3. **Уход**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей, из-за чего, собственно, и произошел конфликт

4. **Компромисс -** характеризующийся тактикой второстепенных уступок.

5. **Сотрудничество** — когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон и сохраняющей взаимоотношения между ними.

Выбор той или иной стратегии поведения участником конфликта определяется особенностями ситуации, поведением его партнеров, а также его собственными личностными особенностями. [2]

**Выводы.**

На формирование конфликтов влияет огромное количество факторов, основанных как на психологическом состоянии личности, так и на внешних факторах, влияющих на него. Каждый конфликт можно предотвратить на стадии зарождения, путем анализа действий и поведения участников конфликта, которые впоследствии могут указать на проблему, вызвавшую данный конфликт.

# Глава 2. Психологические защиты личности.

Защитные механизмы человеческой психики направлены на уменьшение отрицательных и  травматических переживаний и проявляются на бессознательном уровне. Термин психологическая защита был введен [Зигмундом Фрейдом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4,_%D0%97%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4)**,** а затем более глубоко разработан его учениками и последователями, в первую очередь [Анной Фрейд](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4,_%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0). Попробуем разобраться, когда эти механизмы полезны, а в каких случаях они тормозят наше развитие.

**Психологической защитой** называется специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги. Каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями и поведением в конфликте. [1] Это предпочтительное автоматическое использование определенной защиты или набора защит является результатом, по меньшей мере, четырех факторов:

● врожденного темперамента;

● природы стрессов, пережитых в раннем детстве;

● защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры;

● усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит.[1]

Именно этим и занимается большую часть времени в своем кабинете психотерапевт — помогает клиенту осмыслить защитные механизмы, которые ограничивают его свободу, спонтанность реагирования, искажают взаимодействие с окружающими людьми.

**Вытеснение** — это устранение из сознания неприятных переживаний. Оно проявляется в забывании того, что причиняет психологический дискомфорт. Вытеснение можно сравнить с плотиной, которую может прорвать — всегда есть риск, что воспоминания о неприятных событиях вырвутся наружу. И психика затрачивает огромное количество энергии на их подавление.[3]

**Проекция** проявляется в том, что человек неосознанно приписывает свои чувства, мысли, желания и потребности окружающим людям. Этот механизм психологической защиты дает возможность снять с себя ответственность за собственные черты характера и желания, которые кажутся неприемлемыми.

Например, необоснованная ревность может быть результатом работы механизма проекции. Защищаясь от собственного желания неверности, человек подозревает в измене своего партнера.[3]

**Интроекция.** Это склонность неразборчиво присваивать чужие нормы, установки, правила поведения, мнения и ценности без попытки разобраться в них и критически переосмыслить. Интроекция похожа на заглатывание огромных кусков пищи без попытки ее разжевать.[3]

Все образование и воспитание построено на механизме интроекции. Родители говорят: «Не суй пальцы в розетку, не выходи на мороз без шапки», — и эти правила способствуют выживанию детей. Если же человек во взрослом возрасте «заглатывает» чужие правила и нормы без попытки понять, насколько они подходят лично ему, он  становится, не способен различить, что действительно чувствует и чего хочет сам, и чего хотят другие.

**В слиянии** отсутствует граница между «я и «не-я». Есть только одно тотальное «мы». Наиболее четко механизм слияния выражен в первый год жизни ребенка. Мать и дитя находятся в слиянии, что способствует выживанию маленького человека, потому что мама очень тонко чувствует потребности своего ребенка и реагирует на них. В данном случае речь идет о здоровом проявлении этого защитного механизма.[3]

А вот в отношениях мужчины и женщины слияние тормозит развитие пары и развитие партнеров. В них сложно проявлять свою индивидуальность. Партнеры растворяются друг в друге, и из отношений рано или поздно уходит страсть.

**Рационализация** — это попытка подобрать разумные и приемлемые причины возникновения неприятной ситуации, ситуации провала. Целью этого защитного механизма являются сохранение высокого уровня самооценки и убеждение себя в том, что мы не виноваты, что проблема не в нас. Понятно, что более полезным для личностного роста и развития будет взять ответственность за произошедшее на себя и извлечь уроки из жизненного опыта.[3]

Рационализация может проявляться как обесценивание. Классический [пример рационализации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) — басня Эзопа «Лиса и виноград». Лисица никак не может получить виноград и отступает, объясняя это тем, что виноград «зеленый». Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию.

**Отрицание.** Этот защитный механизм позволяет игнорировать (отрицать) очевидные факты, защищая психику от травм. Это полный отказ от неприятной информации. Отрицание часто становится первой реакцией на боль потери.[3]

**Регрессия** позволяет приспособиться к травмирующей ситуации за счет неосознанного возвращения к привычным с детства формам поведения: плачу, капризам, эмоциональным просьбам и др. Мы на бессознательном уровне усвоили, что такие формы поведения гарантируют поддержку, безопасность.[3]

Регрессия дает возможность сбросить с себя бремя ответственности за происходящее: ведь в детстве за многое отвечали родители. Злоупотребление регрессией приводит к отсутствию успешной жизненной стратегии, сложностям в отношениях с окружающими людьми и появлению психосоматических заболеваний.

**Сублимация** проявляется в том, что в попытке забыть о травмирующем событии мы переключаемся на деятельность, приемлемую для нас и окружающих: начинаем заниматься творчеством или спортом. Сублимация — это продуктивный защитный механизм, давший миру огромное количество произведений искусства.[3]

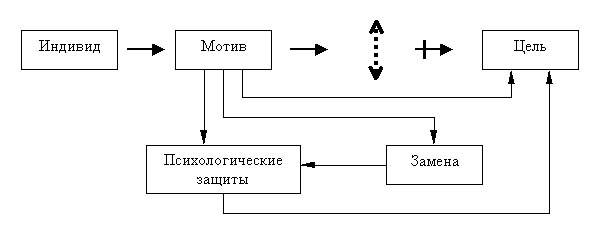
Гораздо полезнее и для себя, и для общества написать стихи, нарисовать картину или просто нарубить дров, нежели напиться или отлупить более удачливого соперника.

**Реактивное образование.** В случае с реактивным образованием наше сознание защищается от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения. Этот защитный процесс осуществляется двухступенчато: сначала неприемлемый импульс подавляется, а затем на уровне сознания проявляется совершенно противоположный, при этом достаточно гипертрофированно и негибко.

**Типология психологической защиты личности в условиях конфликтной ситуации.**

Примерами защитных типов поведения могут быть:

* избегание (или прячемся на "фрустратора");
* отрицание (самозамыкание, "уход от фрустратора");
* рационализация (объяснение поведения ложными мотивами, "оправдание фрустратора");
* компенсация (переключение поведения с неудачной деятельности на новую, которая отвлекает от проблемы "замещение фрустратора")
* вытеснение; ( ничего не случилось, я этого не помню)
* интелектуализация; ( объяснение поведения «фрустратора»
* самопрощение ("Да! А что?");
* проекция собственной вины на всех других ("Сами виноваты!")



Как мы отметили выше, впервые термин "психологическая защита" был введен в психологию известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом.

Более полно концепция механизмов психологических защит представлена А. Фрейд, в частности в ее работе "Психология Я и защитные механизмы", русскоязычный вариант которой издан в 1993 году, рассматривает психологические защиты как один из механизмов адаптации личности. Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной внутренним или внешним конфликтом. А. Фрейд (вслед за своим отцом З. Фрейдом) считала, что защитный механизм основывается на двух типах реакций:

1. блокирование выражения импульсов в сознательном поведении;
2. искажение их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону. [7]

Начиная с З. Фрейда и в последующих работах специалистов, изучающих механизмы психологической защиты, неоднократно отмечается, что привычная для личности в обычных условиях защита, в экстремальных, критических, напряженных жизненных условиях обладает способностью закрепляться, приобретая форму фиксированных психологических защит.

"Защита" и "сопротивление" – особые механизмы психики, позволяющие ему освободиться от неприятных чувств и воспоминаний, держать их вне своего сознания, что обеспечивает бессознательную компенсацию тревоги и стресса. Психологическая защита – один из механизмов, препятствующих изменению личности. [4]

Устойчивость, частое использование, ригидность, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, делают защитные механизмы вредными для развития личности. Общей чертой их является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы.[3]

Изучив теоретический материал нам удалось проследить взаимосвязь между психологической защитой человека и его способом разрешения конфликтов. Если рассмотреть пять способов разрешения конфликтов, то можно уже теоретически увидеть связь каждого способа с определенной психологической защитой.

1. уклонение.

2. сглаживание.

3. принуждение.

4. компромисс.

5. решение проблем.

**Уклонение.** Этот стиль подразумевает, что человек старается уйти от конф­ликта. Как отмечают Роберт Блэйк и Джейн Мутон, один из способов разрешения конфликта — это «не попадать в ситуации, которые провоцируют возникновение противоречий, не вступать в обсуждение вопросов, чреватых разногласиями. Тог­да не придется приходить в возбужденное состояние, пусть даже и занимаясь решением проблемы».

Данному типу характерна защита «отрицание», которая позволяет человеку «отгородиться от неразрешенного конфликта»[5]

**Сглаживание.** Этот стиль характеризуется поведением, которое диктуется убеждением, что не стоит сердиться, потому, что "мы все - одна счастливая команда, и не следует раскачивать лодку". Стиль сглаживания может привести в конечном итоге к серьезному конфликту, так как проблема, лежащая в основе конфликта не решается. «Сглаживатель» старается не выпустить наружу при­знаки конфликта и ожесточенности, апеллируя к потребности в солидарности. К сожалению, совсем забывают про проблему, лежащую в основе конфликта. "Сглаживатель" добивается временной гармонии среди работников, но отрицательные эмоции живут у них внутри и накапливаются. Данному стилю поведения в конфликте характерна позиция рационализация. [5]

**Принуждение.** В рамках этого стиля превалируют попытки заставить принять свою точку зрения любой ценой. Тот, кто пытается это сделать, не интересуется мнением других, ведет себя агрессивно и для влияния на других использует власть путем принуждения. Этот стиль может быть эффективным в ситуациях, когда начальник обладает значительной властью над подчиненными. Недостаток этого стиля в том, что он подавляет инициативу подчиненных, создает опасность того, что при принятии управленческого решения не будут учтены какие-либо важные факторы, так как представлена только одна точка зрения. Этот стиль может вызвать возмущение, особенно у более молодого и образованного персонала. Данному стилю поведения в конфликте характерна психологическая защита регрессия.[5]

**Компромисс.** Этот стиль характеризуется принятием точки зрения другой стороны, но лишь до некоторой степени. Способность к компромиссу высоко ценится в управленческих ситуациях, так как это сводит до минимума недоброжелательность и часто дает возможность быстро разрешить конфликт к удовлетворению обеих сторон. Однако использование компромисса на ранних стадиях конфликта, возникшего по поводу серьезной проблемы, может помешать диагнозу проблемы и сократить поиск возможных альтернатив. В результате принятые решения могут быть не оптимальными. Чаще всего в данном типе разрешения конфликта человек использует рационализацию, интеллектуализацию. [5]

**Решение проблем.** Данный стиль - признание различия во мнениях и готовность ознакомиться с иными точками зрения, чтобы понять причины конфликта и найти курс действий, приемлемый для всех сторон. Тот, кто пользуется этим стилем, не стремиться решить свои проблемы за счет других, а скорее ищет наилучший вариант решения конфликтной ситуации.

Расхождение во взглядах рассматривается как неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о том, что правильно, а что нет. Здесь также используется рационализация, интеллектуализация, компенсация. [5]

**Вывод.**

Психологическая защита определяется как нормальный механизм, предохраняющий психику от дезорганизации и направленный на предупреждение расстройств поведения. Такого рода психическая деятельность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые позволяют сохранить достаточный уровень самоуважения в условиях эмоционального конфликта. Механизм психологической защиты связан с реорганизацией системы внутренних ценностей личности, изменением иерархии ценностей, направленным на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания для того, чтобы свести к минимуму психологические травмирующие моменты. Функции психологической защиты по своей природе противоречивы: с одной стороны они способствуют адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой - могут ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

# Глава 3. Взаимосвязь поведения личности в конфликте в зависимости от выбранной психологической защиты. Экспериментальная часть.

Осветив теорию изучаемой темы, и имея благодаря этому некоторые знания и представления, мы приступили непосредственно к практическому этапу нашего исследования. Целью нашего исследования было: на практике найти подтверждение гипотезы о том, что существует связь между психологической защитой, которую использует человек и его поведением в конфликтной ситуации.

Исходя из этого, нами были отобраны следующие методики:

1. Методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика.

2. Методика диагностики уровня эмоциональной стабильности и нестабильности личности (по Г. Айзенку).

3. Анкета поведения в конфликтной ситуации (Мелешкина М.)

4. Опросник Столина на определение конфликтности личности.

Первая методика предназначена для диагностики механизмов психологической защиты «Я». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях.

**В результате диагностики для каждого испытуемого был получен процент напряженности психологической защиты.**

Например: испытуемый № 5

Процент напряженности механизмов психологической защиты:

Вытеснение: 20%  
Замещение: 10%  
Проекция: 42%  
Гиперкомпенсация: 20%  
Регрессия: 41%  
Отрицание: 55%  
Компенсация: 20%  
**Рационализация: 75%**  
**Общая напряженность: 37% (средний показатель: 40-50%)**

На каждого была получена карточка, в которой ясно прослеживается, какую защиту чаще других использует обследуемый и какой уровень общей напряженности. Сводные результаты по всем испытуемым помещены в сводную таблицу 1.

Следующая методика «Определение темперамента» Ганса Айзенка, представляет собой опросник, состоящий из 57 вопросов, на которые следует ответить «да» или «нет». Методика содержит 3 шкалы – «экстраверсия – интроверсия», «эмоциональная устойчивость – невротизм» и «ложь». Нашей задачей является подсчет баллов по шкале, определяющей эмоциональную стабильность либо нестабильность личности. При этом по шкале невротизма баллы от 0 до 7 соответствуют низким показателям, от 8 до 16 – средние, свыше 17 – высокие показатели.

Для того чтобы проследить взаимосвязь между психологическими защитами и поведением в конфликтной ситуации нами была составлена анкета в которою вошли вопросы позволяющие проследить данную взаимосвязь.

Вопрос конфликтный ли вы человек? - позволил нам выяснить, насколько объективно оценивает себя человек в конфликте.

Из 37 опрошенных 24 человека считают себя неконфликтными людьми, а 13 конфликтными. Чаще всего в конфликте молодые люди занимают позицию отстаивания своей точки зрения и добиваются своего, в то же время как девушки предпочитают искать компромиссы и договариваться.

Самыми распространенными причинами конфликтов для обеих сторон являются:

1) импульсивность;

2) пониженная самокритичность;

3) нетерпимость к недостаткам других.

Для 20 опрашиваемых конфликт является стрессовой ситуацией. Считается, что психологическая защита проявляется человеком в стрессовой ситуации, каковой, по мнению опрашиваемых, и является конфликт.

В анкетирование прослеживалась связь между степенью конфликтности и использованием психологических защит.

Обратимся к данным по первой проведенной методике, именуемой «Индекс жизненного стиля». В сводной таблице № 1 отражены абсолютные показатели количества испытуемых, предпочитаемых использовать при разрешении конфликтов определенные защитные механизмы, и их процентное соотношение друг между другом.

Таблица № 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Психологические защиты Поведение в конфликтной ситуации | Индекс жизненного стиля | Конфликтность | Эмоциональная стабильность (нейротизм) в 75 % совпадение. |
| Вытеснение: | 5% | Крайне высокая | Низкий |
| Замещение: | 10% | Умеренная | Низкий |
| Проекция: | 2% | Крайне высокая | Низкий |
| Гиперкомпенсация: | 6% | Умеренная | Умеренный |
| Регрессия: | 2% | Высокая | Умеренный |
| Отрицание: | 12% | Умеренная | Умеренный |
| Компенсация: | 31% | Крайне низкая | Высокий |
| Рационализация: | 19% | Низкая | Высокий |
| Интектуализация | 13% | Низкая | Высокий |
| **Общая напряженность: 49% (средний показатель: 40-50%)** |  |  |  |

Просмотрев данные таблицы, становится очевидным факт наличия у 31 % исследуемых людей такого механизма психологической защиты как компенсация. Механизмы компенсации, рационализации и интеллектуализации оказались свойственными основному количеству обучающихся.

Это свидетельствует, что у этих обучающихся конфликты разрешаются наиболее конструктивным способом, т. е. с помощью психологической защиты в виде компенсации, а это снижает риск возникновения «рецидива» конфликта или его обострения. Также благополучное разрешение внутренних конфликтом может обеспечиваться действием защитного механизма интеллектуализации, диагностируемой у 13 % человек. Наиболее же деструктивными способами разрешения конфликтов выступают механизм проекции, вывяленный у 2 %, и механизм вытеснения, свойственный 5%. Эти два защитных механизма, в отличие от пары предыдущих, повышают вероятность вторичного появления конфликта. Чем больше у человека уровень общей напряженности, тем он менее конструктивно выходит из конфликтной ситуации.

В опроснике Столина (см. приложение) по изучению самоотношения личности есть шкала «конфликтность». Данные по ней можно увидеть в сводной таблице № 1.

У наибольшего процента испытуемых (83%) выявлен умеренный и высокий показатель эмоциональной стабильности, что говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе «Я» и отсутствии вытеснений. Действительно, у испытуемых с умеренным повышением по шкале не зафиксировано по первой проведенной методике наличия деструктивных защит, т. е. проекции и вытеснения. А это вполне может свидетельствовать о благополучном разрешении такими личностями конфликтов.

Крайне низкие и низкие значения шкалы (17 % изучаемых людей) указывают на отрицание проблем, закрытость, поверхностное самодовольство.

В сводной таблице видно, что те, кто использует неэффективные психологические защиты (вытеснение, замещение и проекция, регрессию) крайне высокая конфликтность и низкий уровень эмоциональной стабильности.

При составление опросника нами были заданы еще два вопроса:

Какую позицию вы занимаете в конфликте?: уступаю, договариваюсь, добиваюсь своего, избегаю конфликта. И вопрос: В сложной, стрессовой ситуации как вы чаще всего себя ведете?: стараюсь, скорее забыть, стараюсь найти причину проблем и найти рациональное решение, избегаю проблемы, впадаю в панику.

Если испытуемый выбирал, договариваюсь, то выбором психологической защиты в 75% случаев выбиралась рационализация, когда испытуемый отвечал, избегаю конфликта, то и выбор поведения в сложной ситуации был: избегаю проблемы, делаю вид, что ничего не происходит, если человек выбирает уход из конфликта, то, как правило, он использует вытеснение или избегание.

Результаты нашего исследования показывают, что существует взаимосвязь между психологическими защитами личности и поведением в конфликте, что доказывает нашу гипотезу.

**Вывод.**

Таким образом, ссылаясь на выдвинутую в представленной работе гипотезу, проведенный эксперимент позволяет зафиксировать следующие его особенности: для внутренне напряженных людей действительно является характерной высокая эмоциональная неустойчивость (невротизм) и конфликтное поведение. Им могут быть свойственны сверхчувствительные реакции, тревожность, недовольство собой и окружающим миром, ригидность, а значит, и конфликтность. Используемые методики помогли выяснить, что испытуемые с подобными особенностями чаще выбирают при разрешении конфликтов такие механизмы психологической защиты как реактивные образования, проекция и регрессия. К сожалению, проекция является неконструктивным способом разрешения конфликтов, также как регрессия и реактивные образования. Подобная психологическая защита увеличивает риск повторного возникновения конфликтов, не снимает должным образом напряжения, оно накапливается. Людям с подобными симптомами рекомендуется более рационально размышлять над причинами появления конфликтов в их жизни, не прибегать к неадекватному эмоциональному реагированию, пытаться лишь в состоянии спокойствия искать пути выхода из конфликта.

В целом особенностью испытуемой группы является преобладание в ней людей с умеренными и низкими показателями конфликтности и психической неустойчивости. Также большинство из испытуемых для снятия напряженности применяют психологические защиты, такие как замещение, интеллектуализация, компенсация и др., что свидетельствует о зрелости личности.

# Глава 4. Способы разрешения конфликтов.

Мы предлагаем несколько полезных советов, способных помочь человеку решить личностные конфликты. Большинство из этих советов основаны наеномене саморефлексии:

— создавать более объективный образ собственного “я” знать о себе правду, уметь смотреть правде в глаза;

— реагировать на факты своего поведения, а не на представления о них;

— не уделять повышенного внимания тому, что люди думают о вас, как они вас оценивают;

— не реагировать слишком эмоционально на внешние раздражители, уметь отсрочить свою реакцию на них ("я буду волноваться только завтра");

— не накапливать в себе чувства обиды и жалости к себе;

— уметь прощать себя и других, прощение действует исцеляюще;

— уметь направлять свою агрессию на дела, а не на людей.

Для излишков эмоционального “пара” нужно иметь предохранительный клапан (физические нагрузки, творчество, пешие прогулки и т.д.):

— не “сражаться с ветряными мельницами”, эмоционально реагировать только на то, что существует здесь и теперь;

— не раздувать “из мухи слона”, реально оценивать ситуацию со всеми вытекающими из нее последствиями;

— иметь четко выраженную цель и неуклонно стремиться к ее достижению, по возможности ставить перед собой реальные цели;

— действовать решительно, целеустремленно, наступать, а не обороняться.[6]

Во время конфликта эмоции переполняют человека и мешают ему действовать рационально. Чтобы не носить в себе ненужный и обременительный груз, необходимо научиться управлять своими эмоциями и периодически “очищаться” от избытка таких чувств, как обида, гнев, страх, ненависть и т.д. Для этого можно использовать самые разнообразные способы и приемы, например: высказаться в кругу друзей, “разрядиться” в спортивных играх, устроить истерику самому себе (чтобы не слышали посторонние), разорвать в клочья старые журналы, поколотить кулаками матрац и т.д. Освободившись от груза эмоций, человек получает дополнительные ресурсы для решения своих проблем.

Особый подход нужен при разрешении неосознанного внутреннего конфликта. Проблема заключается в том, что такой конфликт существует на подсознательном уровне и его причины не ясны для самого носителя конфликта. Человек может болезненно реагировать на определенные жизненные ситуации, его могут раздражать какие-то события или действия окружающих, он может испытывать неприязнь к определенному типу людей. Причины таких конфликтов надо искать, прежде всего, в самом человеке. Для этого необходимо тщательно проанализировать несколько типичных ситуаций, которые вызывают вашу негативную реакцию, и задать себе несколько вопросов:

— Что меня раздражает в этом?

— Почему я так реагирую на это?

— Как я веду себя при этом?

— Почему другие на это реагируют иначе?

— Насколько адекватно я реагирую на это?

— В чем причина моего раздражения?

— Не случалось ли со мной нечто подобное прежде?[5]

Возможны и другие варианты вопросов, которые помогут лучше разобраться в себе. Если человек сумеет осознать реальные источники своих внутренних конфликтов, он освободится от груза старых проблем и будет реагировать на кризисные ситуации адекватно. Если же самому разрешить такие проблемы не удастся, то необходимо обратиться к психотерапевту.

За последние 20—25 лет в психологии стала популярной идея катарсиса — освобождения от агрессивных импульсов, путем направления их на различного рода эрцаз-объекты (кукла-противник, участие в спортивной борьбе или наблюдение за ней, создание виртуальной реальности посредством компьютера и т.д.). В Японии в общественных местах существуют своего рода комнаты для снятия стресса, где за небольшую плату человек может уединиться и разбить несколько дешевых тарелок.[6]

Конфликты и стрессы активизируют процессы расходования физических и духовных сил человека. Для их восстановления и мобилизации, а также для “сбрасывания” повышенного внутреннего напряжения существуют различные способы: йога, медитация, аутотренинг и т.д.

**Вывод.**

Итак, конфликт может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для личности и окружающих. Поэтому каждый человек должен уметь управлять своей конфликтностью: использовать ее лишь в необходимых случаях, когда другими средствами решить свои проблемы не удается; направлять конфликтную активность в нужное русло, нужное время и адекватных пропорциях; сдерживать свою “избыточную” конфликтность и использовать ее в других сферах жизнедеятельности с пользой для себя и окружающих. Кроме того, надо отводить конфликту соответствующее место (не драматизировать) и уметь извлекать из конфликтной ситуации определенную пользу.

# Заключение.

Конфликты сопутствуют человека на протяжении жизни. Если выход из конфликта не найден, то внутреннее напряжение продолжает усиливаться. Когда рост напряжения превышает предельную пороговую величину, то происходит психологический срыв, и человек оказывается выведенным из душевного равновесия. В таком состоянии он не может справиться с возникшей проблемой. Негативные последствия конфликта чреваты стрессами, неврозами, повышенной тревожностью, общей психологической подавленностью или чрезмерной агрессивностью, которая может быть направлена на объекты, не имеющие никакого отношения к конфликту.

Человек для снижения внутреннего напряжения использует психологические защиты, которые помогают ему адаптироваться и снизить тревожность. Есть защиты положительные (компенсация, рационализация, интеллектуализация) А есть те которые мешают человеку личностно развиваться, подавляют его Я., Например – регрессия, проекция, вытеснение.

Обратной стороной агрессии является регрессия — негативный защитный механизм (бегство от ситуации). Регрессия не решает проблему, ситуация остается, и вся энергия конфликта, не нашедшая выхода, направляется на разрушение самой личности. Таким образом, как бесконтрольный выход энергии конфликта вовне, так и искусственное ее содержание негативно воздействуют на личность и окружающих.

Экспериментальное изучение конфликтов предоставило шанс определить зависимость между использованием личностью психологических защитных механизмов и поведением в конфликтной ситуации. Было отмечено, что людям с высоким уровнем внутренней напряженности и невротизма свойственны механизмы проекции, регрессии и реактивных образований, которые считаются деструктивными способами разрешения конфликтов и не обеспечивают должного снятия тревоги. Поэтому конфликт может вновь возникнуть.

Люди с умеренной и низкой внутренней конфликтностью чаще склонны к более спокойным эмоциональным реакциям, и в качестве способа разрешения своих внутренних конфликтов они предпочитают применение также и других существующих механизмов психологической защиты – вытеснения, отрицания, компенсации, интеллектуализации. Вытеснение тоже один из неконструктивных путей выхода из конфликта, однако, подобная психологическая защита выявлена у самого малого процента испытуемых. Касательно двух последних – компенсации и интеллектуализации, то они многими учеными считаются наилучшими механизмами разрешения конфликтов, преобладание которых зафиксировано у сравнительно большего количества эмоционально устойчивых и умеренно внутренне напряженных личностей.

Психологические защиты личности помогают справиться с возникшими трудностями, подсказывают возможные решения проблемы, дают передышку и убежище от неприятностей, “охраняют самоуважение”. Но все это происходит за счет определенного отказа от реальности или ее искажения.

Таким образом, проведение исследовательской работы позволило сопоставить и связать поведение в конфликте, эмоциональную стабильность личности с множеством защитных механизмов, которые до известной степени способствуют снятию внутреннего напряжения. Это и стало доказательством гипотезы исследования, что между психологической защитой личности и поведением в конфликте существует взаимосвязь. Цель исследования достигнута, составлены рекомендации о рациональном разрешение конфликта. Все задачи, поставленные в исследовании выполнены, проведен анализ психологической литературы по данной теме, проведены диагностики,, которые помогли найти связь меду поведением в конфликте и психологической защитой и подобраны советы для лучшего выхода из конфликта.

# Приложение 1. Опросник « Отношение к конфликту»

Пол. Возраст.

1.Конфликтный ли вы человек?

Да Нет

2.Какую позицию вы занимаете в конфликте?

Уступаю

Договариваюсь

Добиваюсь своего

Избегаю конфликта

1. Какие из перечисленных причин конфликтов вы считаете самыми распространенными? (выберите 3 варианта)

• нетерпимость к недостаткам других;

• пониженная самокритичность;

• импульсивность;

• несдержанность в чувствах;

• укоренившиеся негативные предрассудки, предубеждения **к** людям;

• склонность к агрессивному поведению;

• склонность подчинять себе других;

• невоспитанность;

• отсутствие внутренней духовной культуры:

• невнимание к людям;

• корыстолюбие;

• эгоизм.

1. В сложной или стрессовой ситуации как вы чаще всего себя ведете?

Стараюсь не придавать этому значения, скорее забыть.

Стараюсь найти причину проблемы и найти рациональное объяснение происходящему.

Избегаю проблемы, делаю вид, что ничего не происходит.

Впадаю, а панику во время возникновения такой ситуации.

1. Является ли конфликт для вас стрессовой ситуацией?

Да Нет

# 

# Приложение 2. Методика «Индекс жизненного стиля»

1. Со мной ладить очень легко 2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю 3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим 4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия 5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется 6. Я легко краснею 7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой 8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком 9. Я легко выхожу из себя 10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить 11. Я редко запоминаю свои сны 12. Меня раздражают люди, которые командуют другими 13. Я часто бываю не в своей тарелке 14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком 15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее 16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих 17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды 18. Мне говорят, что я хвастун 19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве 20. Почти все мною восхищаются 21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью 22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают 23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни 24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность 25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир 26. Я человек, у которого нет предрассудков 27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным 28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими 29. Очень не люблю недоброжелательных людей 30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть 31. Я из тех, кто редко плачет 32. Пожалуй, я много курю 33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит 34. Я плохо помню лица 35. Я иногда занимаюсь онанизмом 36. Я с трудом запоминаю новые фамилии 37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому 38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей 39. Люди мне никогда не надоедают 40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время 41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства 42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей 43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать 44. Другие считают меня излишне доверчивым 45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства 46. Плохое я стараюсь выбросить из головы 47. Я не теряю никогда оптимизма 48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей 49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры 50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным 51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях 52. Я легко принимаю брошенный другим вызов 53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы 54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания 55. Другие считают, что я равнодушный человек 56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь 57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности 58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль 59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом 60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу. 61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит 62. Я грызу ногти 63. Другие говорят, что я избегаю проблем 64. Я люблю выпить 65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство 66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами 67. Я не люблю карьеристов 68. Я много говорю неправды 69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение 70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера 71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей 72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние 73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения 74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение 75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок 76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам 77. Покойники меня не «трогают» 78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания 79. Многие люди вызывают у меня раздражение 80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка. 81. Я с трудом произношу непристойные слова 82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим 83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным 84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело 85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным 86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых 87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники 88. Люди, лишенные морали, меня отталкивают 89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет 90. Я часто влюбляюсь 91. Другие считают, что я излишне объективен 92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

# Приложение 3. Методика определения уровня эмоциональной стабильности и нестабильности личности. ( Айзенк)

**Текст опросника.**

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела, не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?

10. Верно ли, что "на спор" вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось делиться с другими людьми?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?

23. Считаете ли вы свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувств и беззаботно развлечься с веселой компанией?

26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы за человека веселого и живого?

28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать: найти это в книге или спросить у друзей?

33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?

34.Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите только правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно, ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?

46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видеться с друзьями?

47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков, или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

# Список литературы.

1. Барканова О.В. Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности: учебное пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2014.
2. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф. и др. Психологическая диагностика Индекса жизненного стиля [Текст]: пособие для психологов и врачей. СанктПетербург, СПб НИПИ им. В.М. Бехтерева, 2005.
3. Гулиева Х.Б., Белобрыкина О.А. Стрессоустойчивость личности: к вопросу о диагностической информативности методики Т. Холмса и Р. Раге [Текст] // ПЭМ: Психология. Эдукология. Медицина. 2015. № 3.
4. Психологические тесты для профессионалов [Текст] / Авт. сост Н.Ф. Гребень. Минск: Соврем. шк., 2007.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]. Санкт-Петербург: Питер, 2006.
6. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты [Текст] // Ученые записки Казанского государственного университета. Гуманитарные науки. 2008. Т. 150, кн. 3
7. <https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-konte-metodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya-diagnostiki-mekhanizmov-psikhologicheskoj-zashchity>.