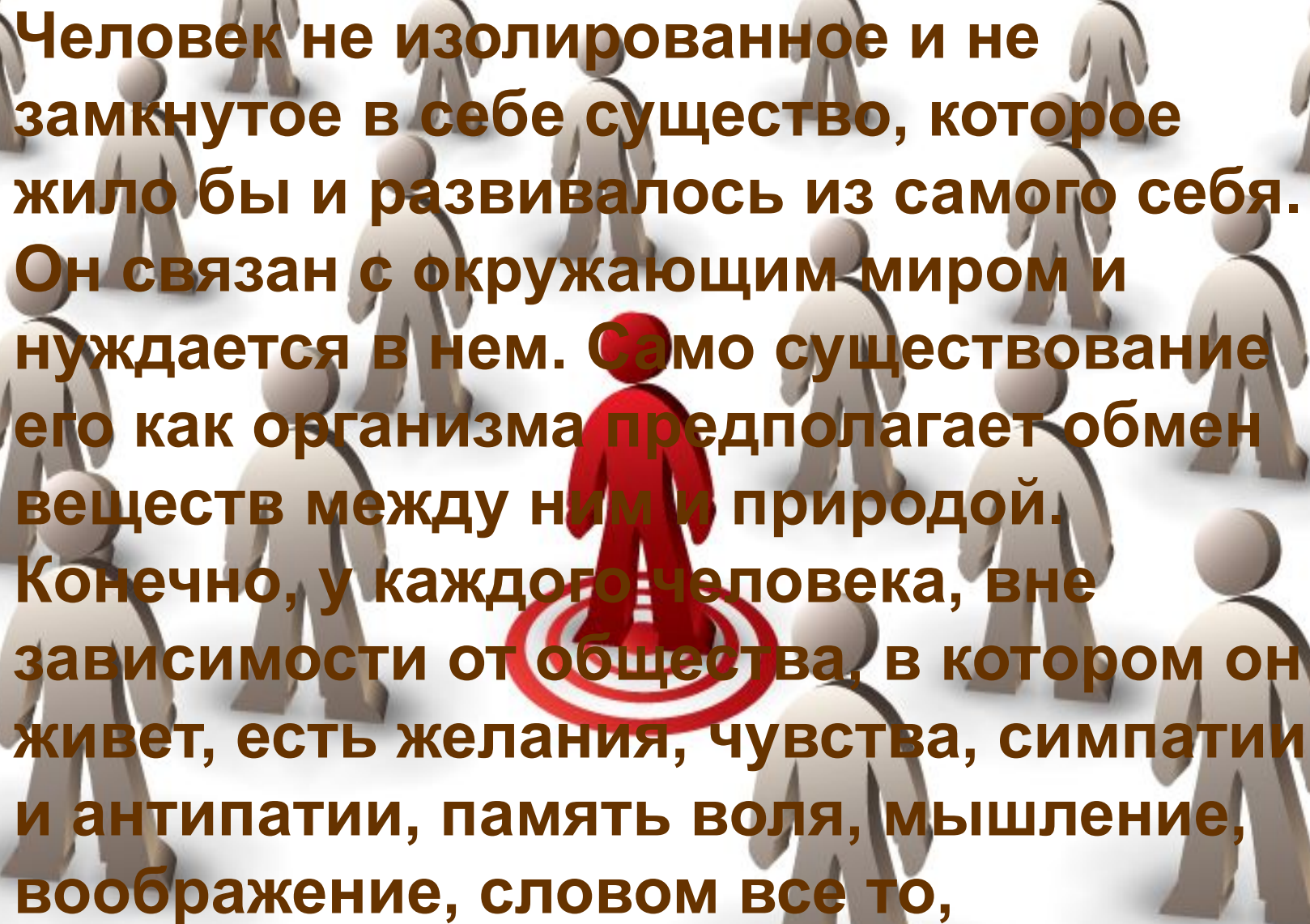


# **Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях**

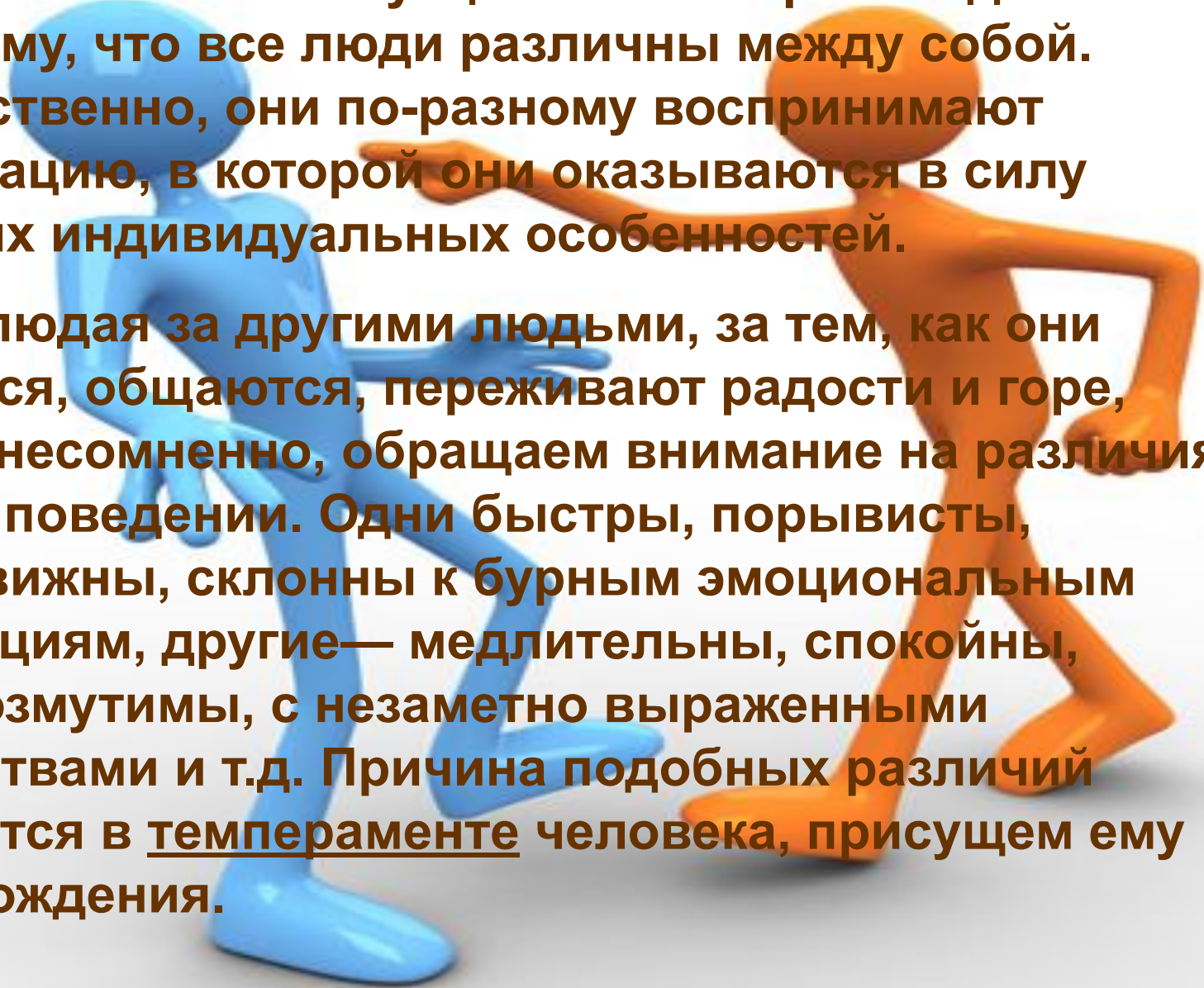


Человек не изолированное и не замкнутое в себе существо, которое жило бы и развивалось из самого себя. Он связан с окружающим миром и нуждается в нем. Само существование его как организма предполагает обмен веществ между ним и природой. Конечно, у каждого человека, вне зависимости от общества, в котором он живет, есть желания, чувства, симпатии и антипатии, память воля, мышление, воображение, словом все то,

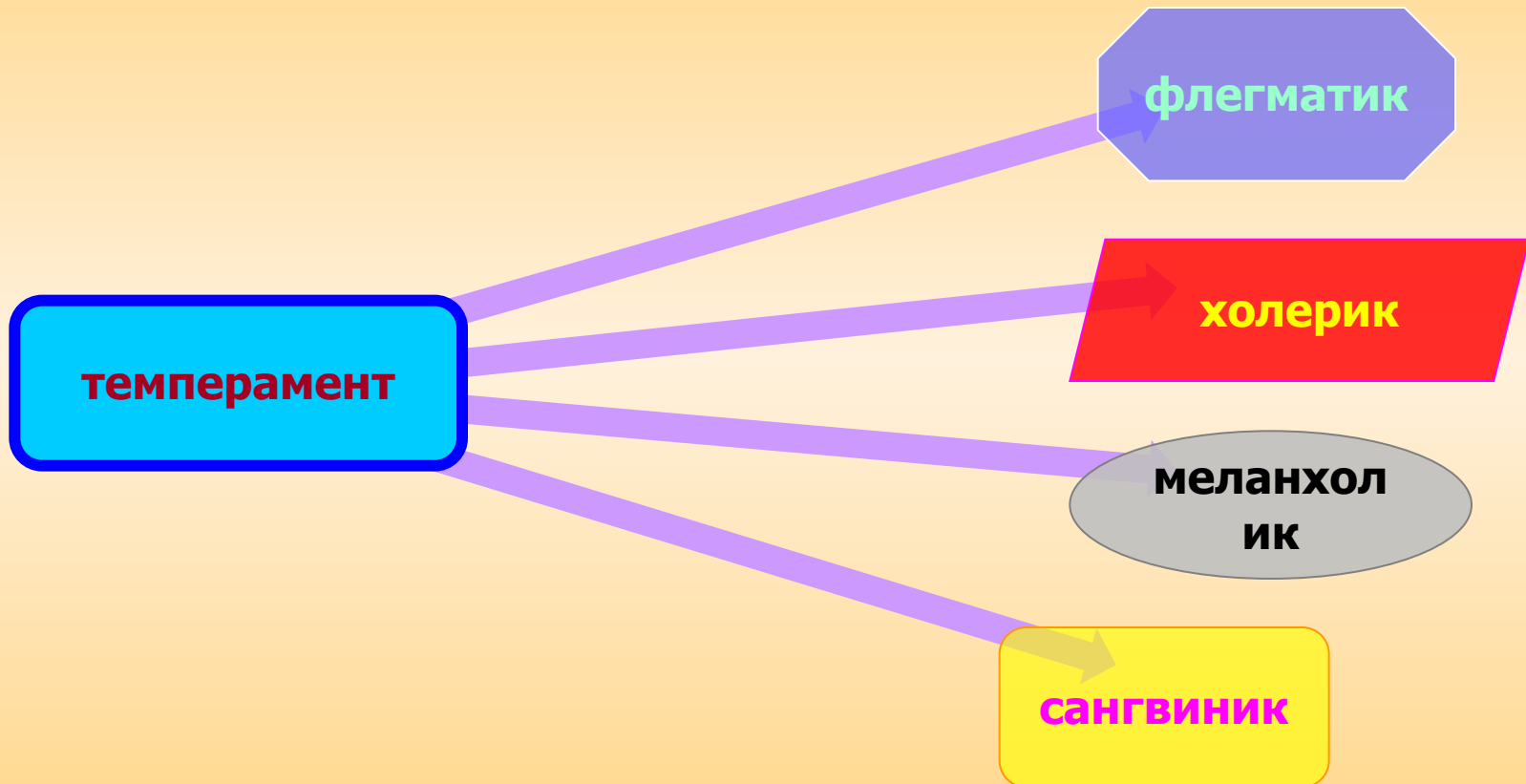
**что называется *человеческой жизнью.***

Каждому из нас приходилось сталкиваться с конфликтными ситуациями. Это происходит потому, что все люди различны между собой. Собственно, они по-разному воспринимают ситуацию, в которой они оказываются в силу своих индивидуальных особенностей.

Наблюдая за другими людьми, за тем, как они учатся, общаются, переживают радости и горе, мы, несомненно, обращаем внимание на различия в их поведении. Одни быстры, порывисты, подвижны, склонны к бурным эмоциональным реакциям, другие— медлительны, спокойны, невозмутимы, с незаметно выраженными чувствами и т.д. Причина подобных различий кроется в темпераменте человека, присущем ему от рождения.



# Виды темпераментов



## САНГВИНИК

Беззаботный  
Легкомысленный  
Живой  
Активный  
Общительный  
Отзывчивый  
Разговорчивый  
Быстрый  
Трудоголик  
Болтун  
Красноречивый  
Поверхностный  
Чуткий  
Болтливый  
Дружелюбный  
Легко приспосабливающийся  
Яркий  
Нетерпеливый  
Безответственный  
Ненадежный  
Непостоянный  
Гибкий  
Щедрый  
Легкий  
Счастливый

## ХОЛЕРИК

Импульсивный  
Неугомонный  
Вспыльчивый  
Активный  
Легковозбудимый  
Пышущий здоровьем  
Агрессивный  
Лидер  
Сильный  
Энергичный  
Экстраверт  
Нетерпеливый  
Инициатор  
Шумный  
Практичный  
Эффективный  
Забывчивый  
Спортивный  
Соперничающий  
Выносливый  
Доминирующий  
Нетерпимый  
Упрямый  
Сердитый  
Деятельный

Пессимистичный  
Печальный  
Грустный  
Серьезный  
Нервный  
Погруженный в себя  
Тихий  
Сдержанный  
Замкнутый  
Скучный  
Павший духом  
Задумчивый  
Требовательный

Ранимый  
Читатель  
Медлительный  
Мрачный  
Мыслитель  
Умный  
Хорошая память  
Созерцатель  
Неблагодарный  
Неудовлетворенный  
Самоотверженный

## ФЛЕГМАТИК

Внимательный  
Методичный  
Уравновешенный  
Пассивный  
Миротлюбивый  
Задумчивый  
Спокойный  
Сдержанный  
Расслабленный  
Неторопливый  
Медлительный  
Непреклонный  
Размеренный  
Тихий  
Погруженный в себя  
Контролирующий себя  
Мечтательный  
Любящий рутинный труд  
Медленно учится  
Настойчивый  
Упрямый  
Застенчивый  
Мудрый  
Унылый

**Различие в восприятии часто приводит к тому, что люди не соглашаются друг с другом при решении какого-то вопроса. Это несогласие возникает тогда, когда ситуация действительно носит конфликтный характер. Конфликт определяется тем, что сознательное поведение одной из сторон вступает в противоречие с интересами другой стороны.**

**В нашем сознании со словом “конфликт” ассоциируются такие малоприятные вещи, как “ссора”, “скандал”, “спор”, “конфронтация”, “выяснение отношений” и т.д.**

*Современная психология определяет конфликт, как “острое столкновение противоположных позиций в процессе взаимодействия людей”.*



## *Существует 4 основных типа конфликтов:*

- **внутриличностный,**
- **межличностный,**
- **между личностью и группой,**
- **межгрупповой.**



## 5 основных стилей разрешения конфликтов

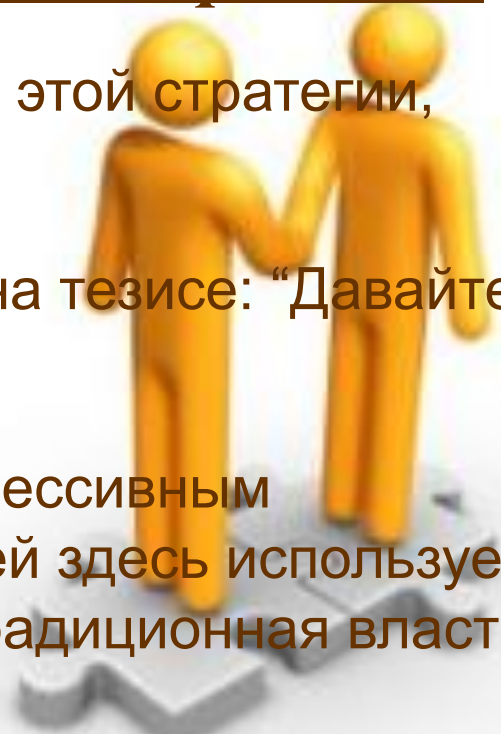
Уклонение. Человек, придерживающийся этой стратегии, стремится уйти от конфликта.

Сглаживание. Этот стиль основывается на тезисе: “Давайте жить дружно”.

Принуждение. Данный стиль связан с агрессивным поведением, для влияния на других людей здесь используется власть, основанная на принуждении, и традиционная власть.

Компромисс. Этот стиль характеризуется принятием точки зрения другой стороны, но лишь до определенной степени.

Решение проблемы (сотрудничество). Этот стиль основывается на убежденности участников в том, что расхождение во взглядах— это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о том, что правильно, а что нет.







**Если вы поможете человеку в беде, он непременно вспомнит о вас в следующий раз попав в беду.**

**Единственная известная мне роскошь - это роскошь человеческого общения. (Антуан де Сент-Экзюпери)**