

# Здоровье и конфликты



Конфликт – столкновение двух или  
несколько равных по силе  
разнонаправленных сторон

# Стороны конфликта



- **Внутриличностный конфликт** — сторонами конфликта выступают две или несколько составляющих одной и той же личности.
- **Межличностный конфликт** — сторонами конфликта являются двое или более личностей, вступающих в конфронтацию по поводу мотивов, целей и ценностей.
- **Внутригрупповой или лично-групповой** — конфликт возникает в случае несоответствия поведения личности групповым нормам и ожиданиям
- **Межгрупповой конфликт** — столкновение стереотипов поведения, норм и целей, ценностей нескольких групп.


# УСЛОВИЯ ПРОТЕКАНИЯ КОНФЛИКТА:

- **Пространственно-временное** (*время, в течение которого оно должно быть разрешено.*)
- **Социально-психологическое** (*климат в конфликтующих группах, тип общения, эмоциональное состояние участников конфликта).*)
- **Социальные** (*вовлеченность в противоречие различных социальных групп: семейных, профессиональных, этнических и национальных)*)

# СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ



- **СОТРУДНИЧЕСТВО:** направлено на поиск решения, удовлетворение интересов сторон. При этом каждая сторона берет на себя одинаковую ответственность за разрешение конфликта
- **КОМПРОМИСС** – урегулирование разногласий через взаимные уступки. Компромисс позволяет поддерживать дружеские отношения, но при этом сорящие могут чувствовать некоторое разочарование(не все достигли как хотели).

- 
- **ИЗБЕГАНИЕ** — заключается в стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая своего, но и не настаивая на своем. Конфликтующие испытывает затаенный гнев, депрессию, что очень серьезно сказывается на здоровье.
  - **ПРИСПОСОБЛЕНИЕ** — тенденция сглаживать противоречия, поступая своим интересам. При этом человек подавляет себя и свою раздражительность и обиду, Все это может приводить к соматическим заболеваниям.



- **СОРЕВНОВАНИЕ, СОПЕРНИЧЕСТВО-**

стремление добиваться своего в ущерб интересам другого, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции.

При этом конфликтующие испытывают неприязнь друг к другу, применяют в конфликте вербальные и невербальные средства общения. Конфликтующие стороны испытывают недовольство собой, раздражительность, иногда уход в себя.

# Пути разрешения конфликта



- **КОНФЛИКТ СЧИТАЕТСЯ РАЗРЕШЕННЫМ, ЕСЛИ:**
  - устранена причина, его вызвавшая  
(обязательная беседа конфликтующих сторон)
  - выработано единое решение, приемлемое для обеих сторон
  - восстанавливаются добрые отношения.

ВАЖНО!



*ПРАВИЛЬНО И ВОВРЕМЯ  
РАЗРЕШИТЬ ВОЗНИКАЮЩИЕ  
КОНФЛИКТЫ,*

ВЕДЬ ЛЮБОЙ НЕРАЗРЕШЕННЫЙ  
КОНФЛИКТ ВЕДЕТ К ОСЛОЖНЕНИЮ  
И ДАЖЕ РАЗРУШЕНИЮ (ЛИЧНОСТИ,  
ВЗАИМОТНОШЕНИЙ).

«Незатушенная спичка может привести к  
пожару»