

# Межличностный конфликт

«Если есть готовность к конфликту,  
повод для конфликта найдется всегда»



Конфликт - столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьёзное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе



# Объект (предмет) конфликта

- это тот вопрос или благо, из-за которого разгорается конфликт

# Субъекты конфликта

- его участники



# Типы конфликтов

**Внутриличностный**

**Межличностный**

**Конфликт между личностью и группой**

**Межгрупповой конфликт**

# Тест

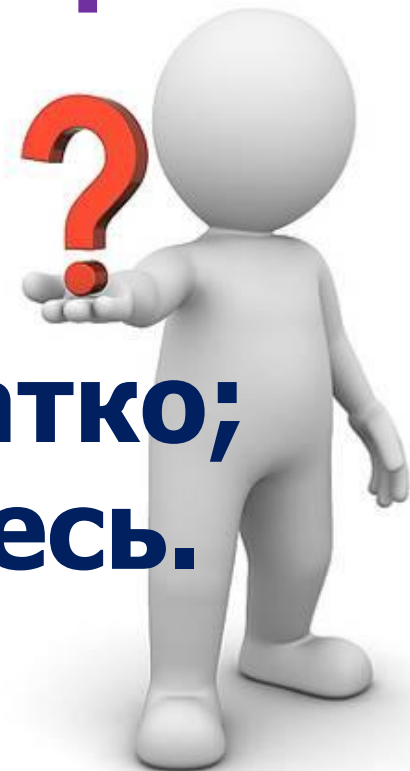
## «Конфликтная ли вы личность?»

- а) 4 балла
- б) 2 балла
- в) 0 баллов.



**1. В общественном транспорте начался спор.  
Вы:**

- а) не вмешиваетесь;**
- б) высказываетесь кратко;**
- в) активно вмешиваетесь.**



## 2. Выступаете ли вы с критикой учителя:

**а) нет;**

**б) редко, имея основания;**

**в) часто, по любому поводу.**



### **3. Часто ли вы спорите с друзьями:**

**а) нет;**

**б) лишь по принципиальным вопросам;**

**в) да.**





## **4. Как вы реагируете на нарушение очереди:**

- а) молчу;**
- б) делаю замечание;**
- в) прохожу вперед и наблюдаю за порядком.**



## **5. Недосоленное блюдо. Ваша реакция:**

- а) промолчите;**
- б) досолите сами;**
- в) откажитесь от еды**



**6. Вам наступили на ногу.  
Вы:**

**а) промолчите;**

**б) сделаете замечание;**

**в) выразите все свои  
эмоции.**



**7. Вам не нравится подарок.  
Вы:**

- а) промолчите;**
- б) тактично  
прокомментируете;**
- в) устроите скандал.**

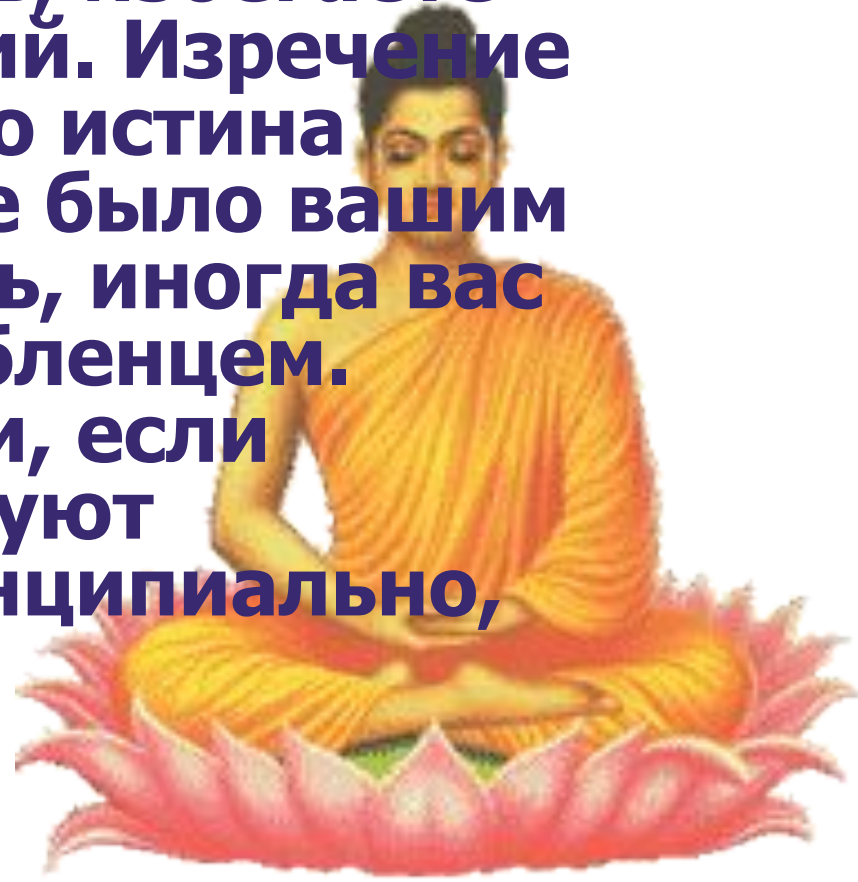


## 8. Не повезло в лотерее:

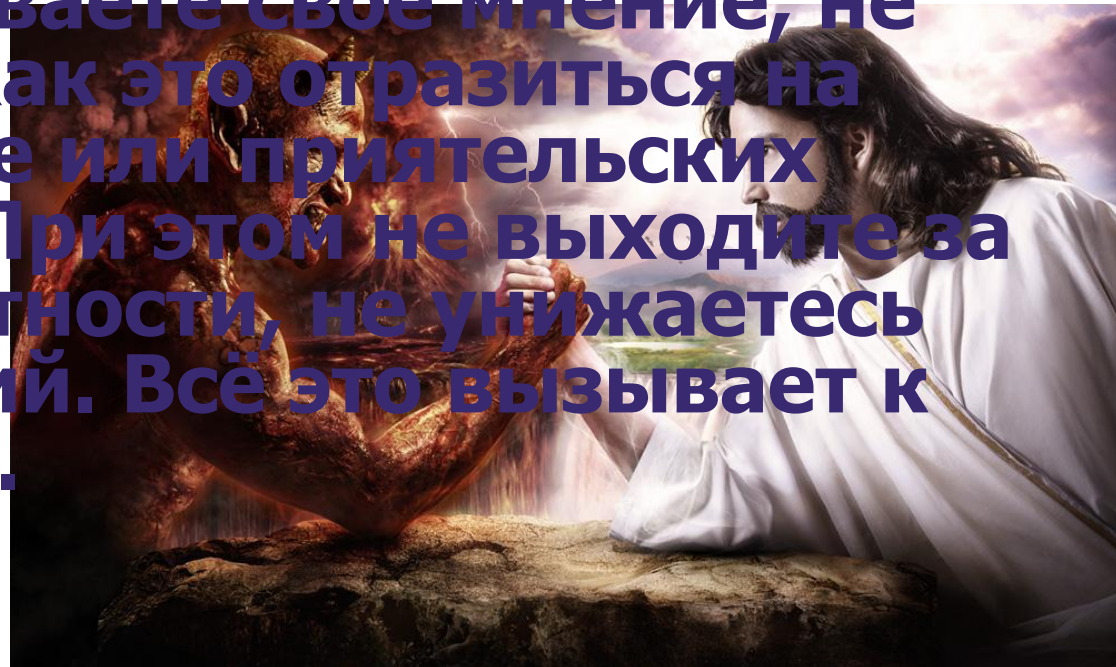
- а) равнодушны;
- б) не скрываете досаду;
- в) надолго потеряете настроение.



- **22 – 32 балла.** Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, иногда вас называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

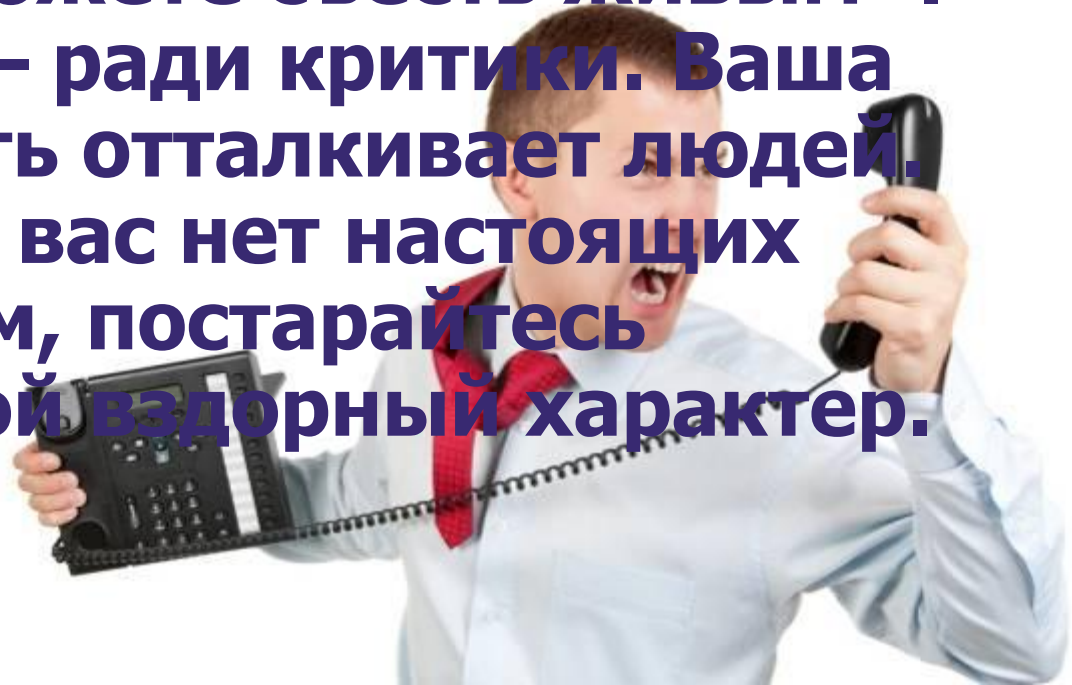


- **12 – 20 баллов.** Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле вы конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и все другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете своё мнение, не думая о том, как это отразится на вашей карьере или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки конкретности, не унижаетесь до оскорблений. Всё это вызывает к вам уважение.



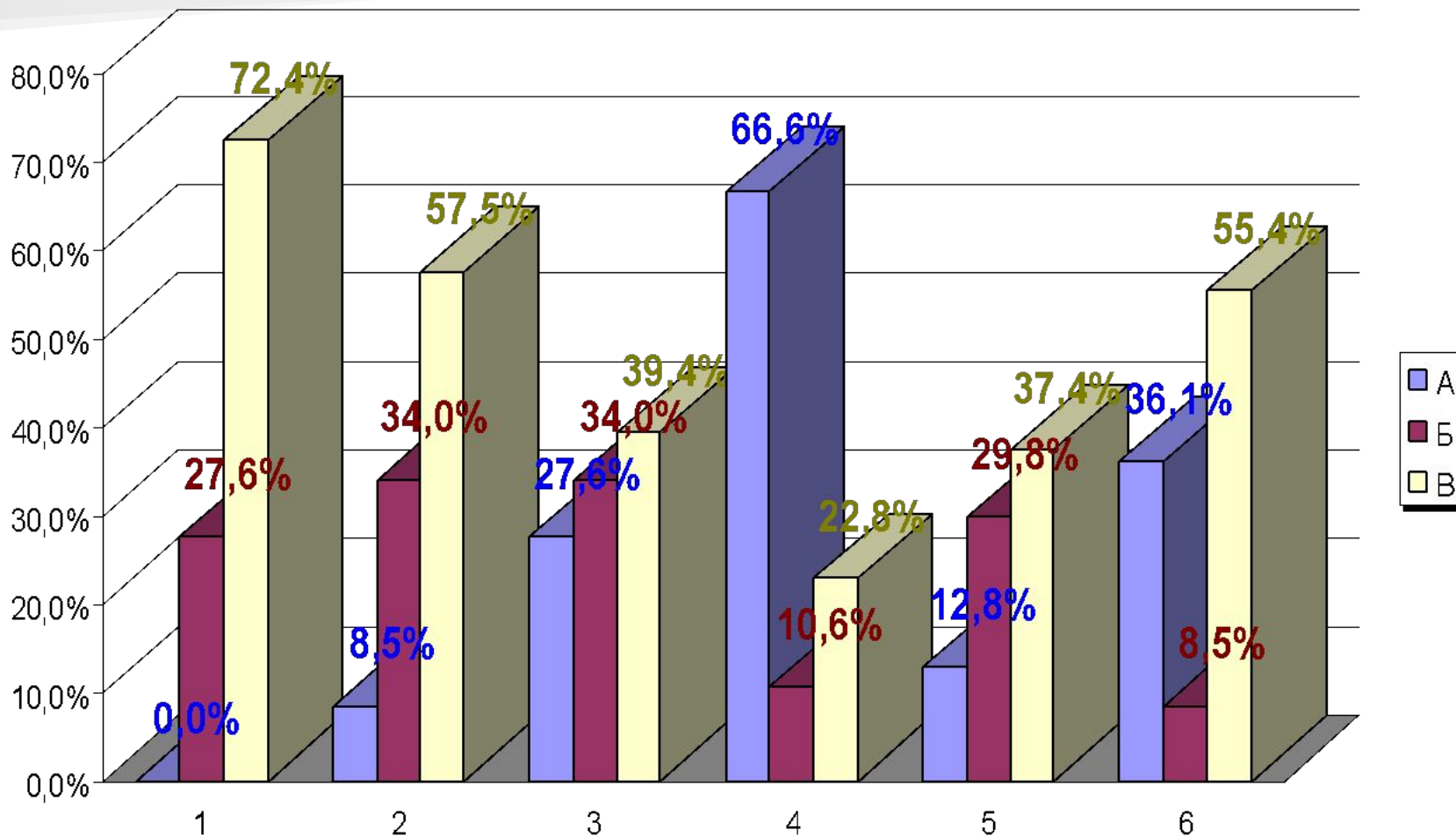
# КЛЮЧ К ТЕСТУ.

- **До 10 баллов.** Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, «можете съестть живым». Ваша критика – ради критики. Ваша несдержанность отталкивает людей. Не потому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер.



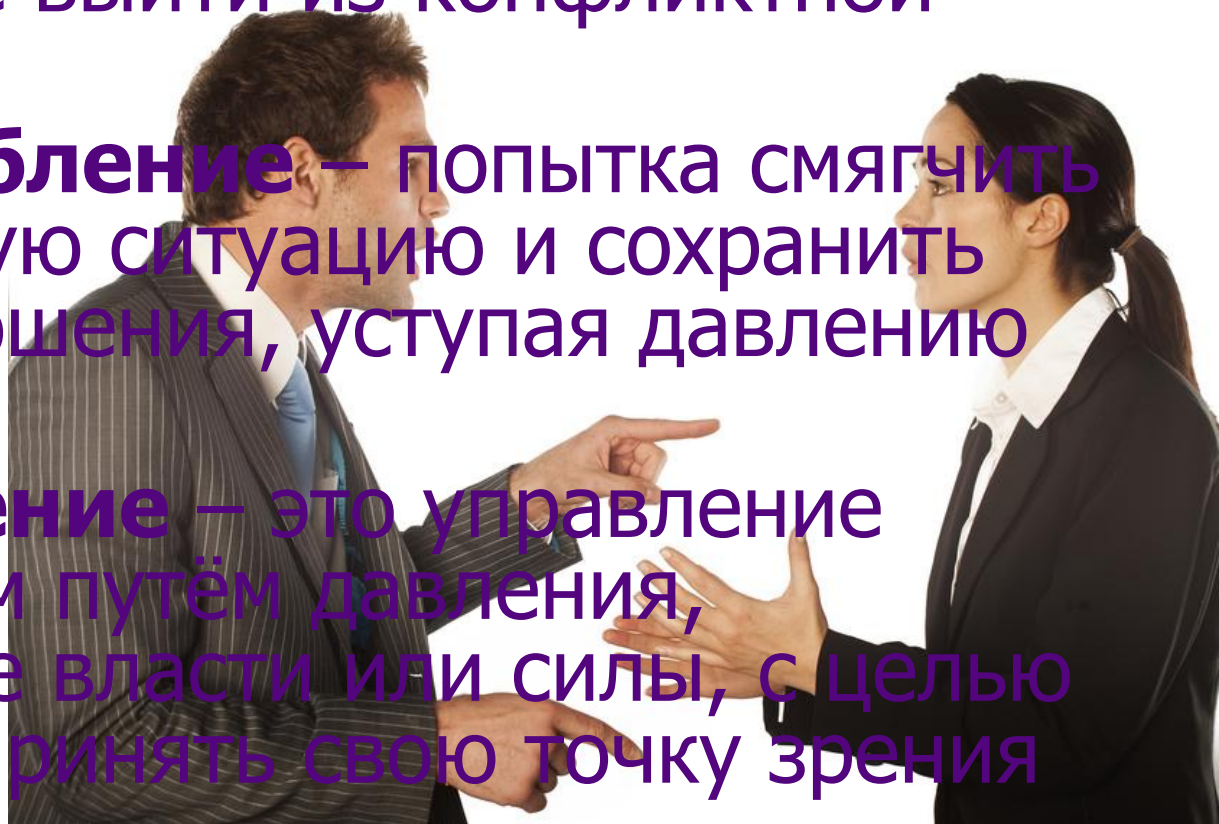


# Результаты анкетирования



# Пути выхода из конфликтов

1. **Уклонение** – нежелание участвовать в урегулировании конфликта и защищать собственные интересы, стремление выйти из конфликтной ситуации
2. **Приспособление** – попытка смягчить конфликтную ситуацию и сохранить взаимоотношения, уступая давлению противника
3. **Принуждение** – это управление конфликтом путём давления, применение власти или силы, с целью заставить принять свою точку зрения



# Пути выхода из конфликтов

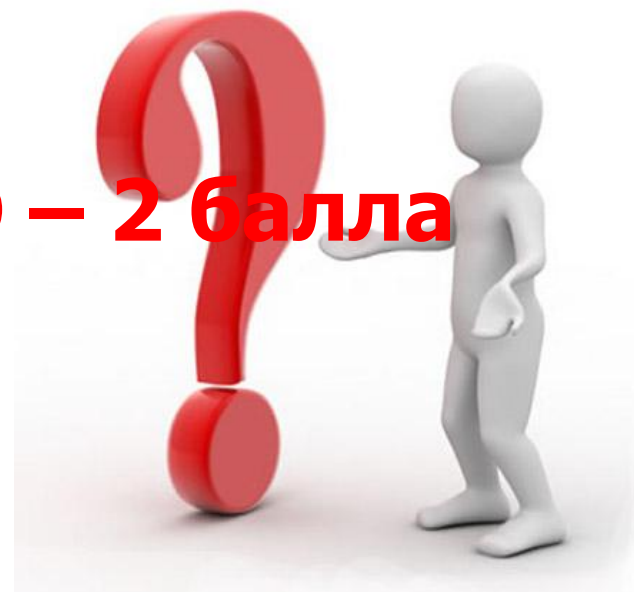
4. **Конфронтация** ориентирована на достижение своих целей без учета интересов другой стороны. При этом нет возможностей для принуждения. Этот способ разрешения конфликта ничего не разрешает
5. **Компромисс** – это урегулирование конфликта путём взаимных уступок
6. **Сотрудничество** предполагает совместный поиск решения, которое отвечает интересам всех сторон





# Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

- **ЧАСТО - 3 балла**
- **ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ – 2 балла**
- **РЕДКО – 1 балл**



1. **Угрожаю или дерусь**
2. **Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей**
3. **Ищу компромиссы**
4. **Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно**



5. **Избегаю противника**
6. **Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей**
7. **Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет**
8. **Иду на компромисс**



9. **Сдаюсь**
10. **Меняю тему...**
11. **Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего**
12. **Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось**





13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону
14. Предлагаю мир
15. Пытаюсь обратить все в шутку



- Тип «А» - сумма баллов под номерами  
1, 6, 11.
- Тип «Б» - сумма баллов под номерами  
2, 7, 12.
- Тип «В» - сумма баллов под номерами  
3, 8, 13.
- Тип «Г» - сумма баллов под номерами  
4, 9, 14.
- Тип «Д» - сумма баллов под номерами  
5, 10, 15.

*«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров»*

*«Б» - это «демократичный» стиль*

*«В» - «компромиссный» стиль*

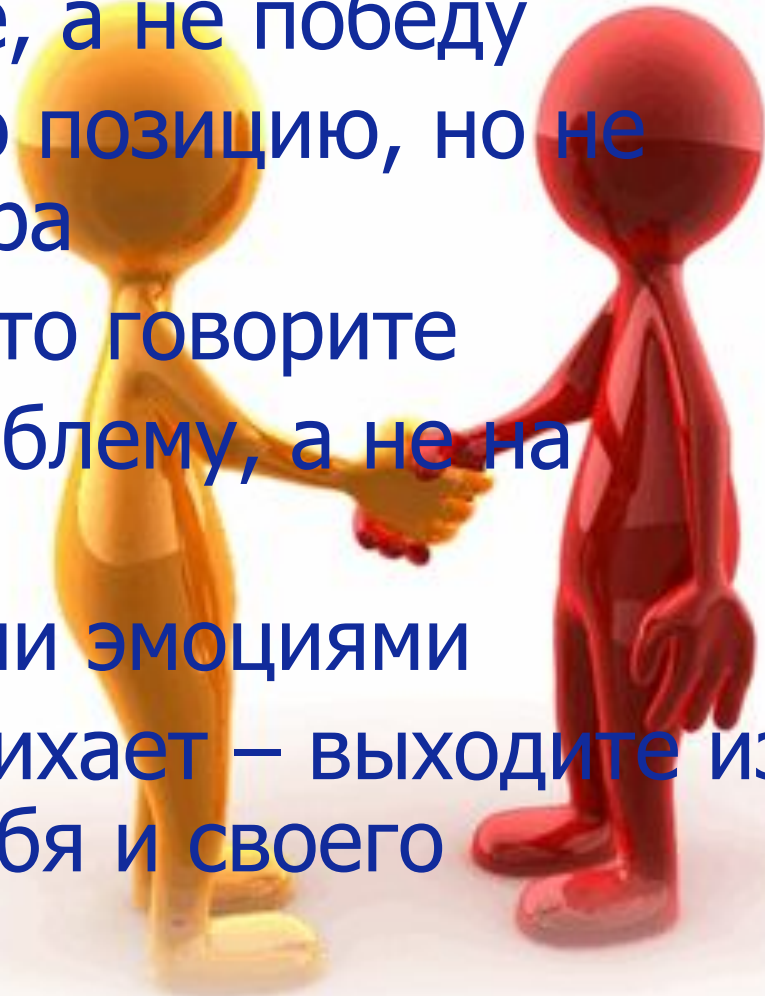
*«Г» - «мягкий» стиль*

*«Д» - «уходящий» стиль*



# Управление конфликтом

- Ищите понимание, а не победу
- Отстаивайте свою позицию, но не давите на партнёра
- Следите за тем, что говорите
- Нападайте на проблему, а не на человека
- Управляйте своими эмоциями
- Если конфликт стихает – выходите из него. Простите себя и своего противника



*Других не зли и сам не злись.  
Мы гости в этом бренном  
мире.*

*А если, что не так – смирись,  
Будь умнее - улыбнись,  
Холодной думай головой,  
Ведь в мире все закономерно:  
Зло, излученное тобой,  
К тебе вернется непременно...*