

# Межличностны й 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;**



## 2. Выступаете ли вы с критикой учителя:

**а) нет;**

**б) редко, имея основания;**

**в) часто, по любому**



### **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.**

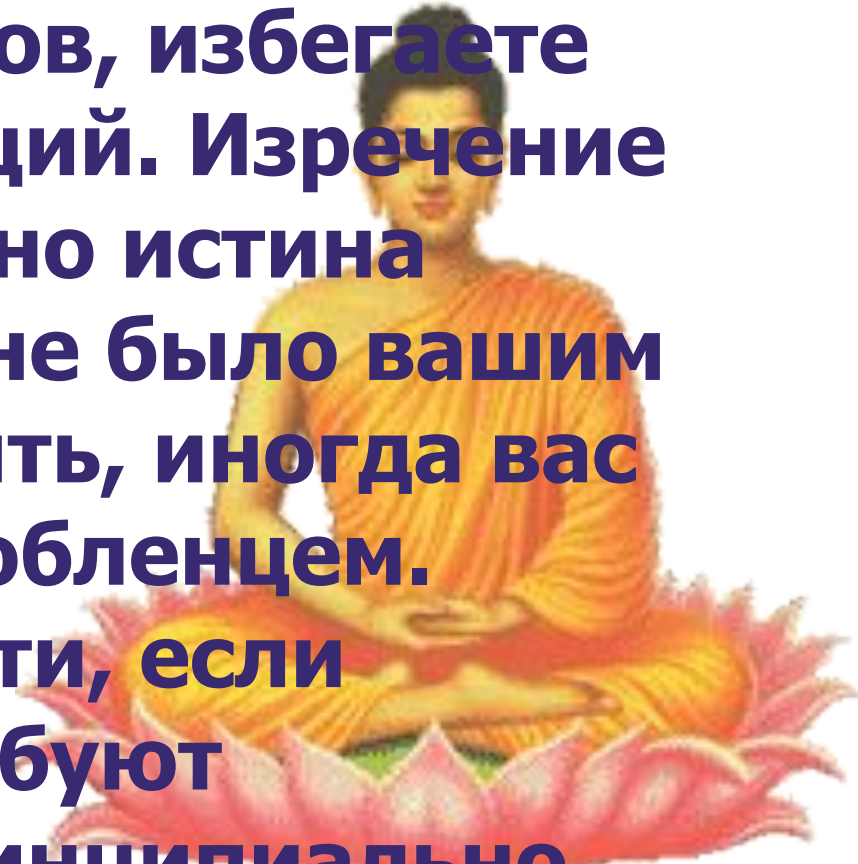


## 8. Не повезло в лотерее:

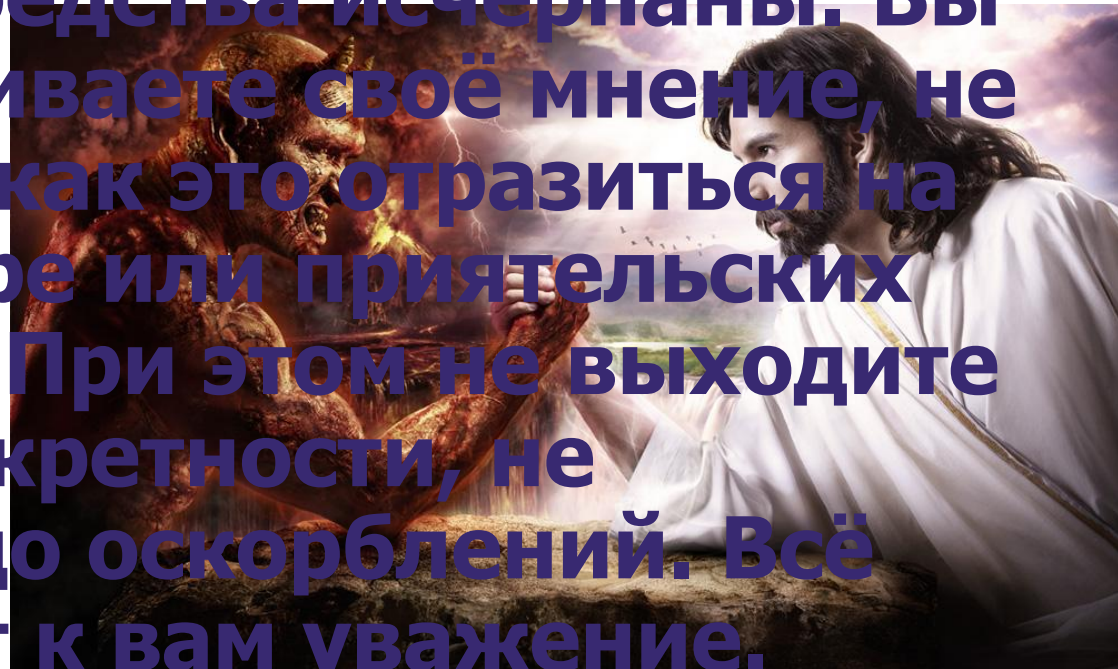
- а) равнодушны;
- б) не скрываете досаду;
- в) надолго потеряете настроение.



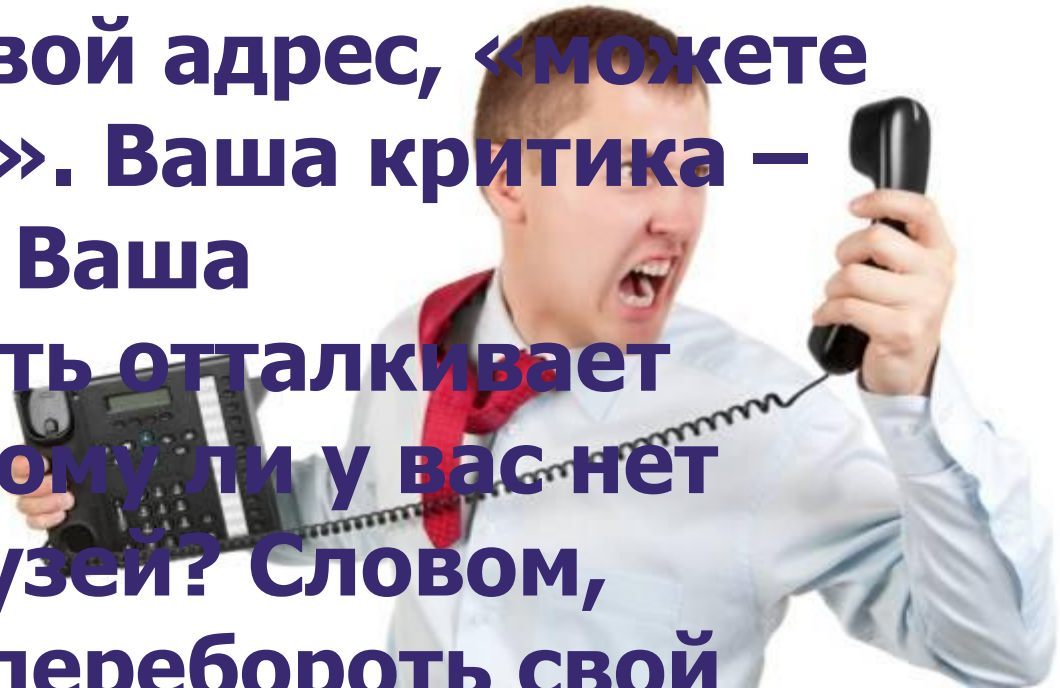
- **22 – 32 балла.** Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, иногда вас называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться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



- **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.

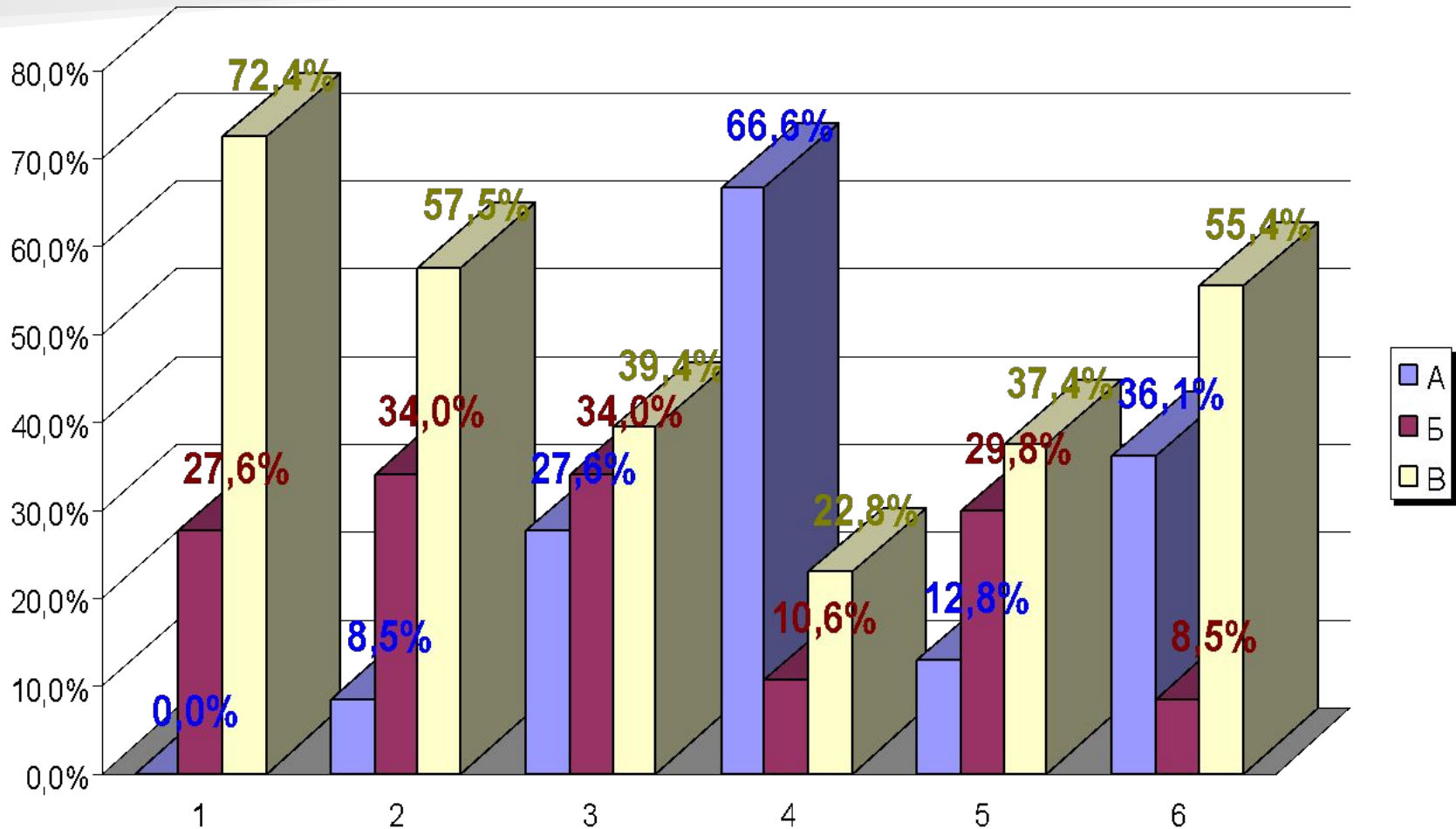


- **До 10 баллов.** Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, «можете съесть живым». Ваша критика – ради критики. Ваша несдержанность отталкивает людей. Не потому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь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



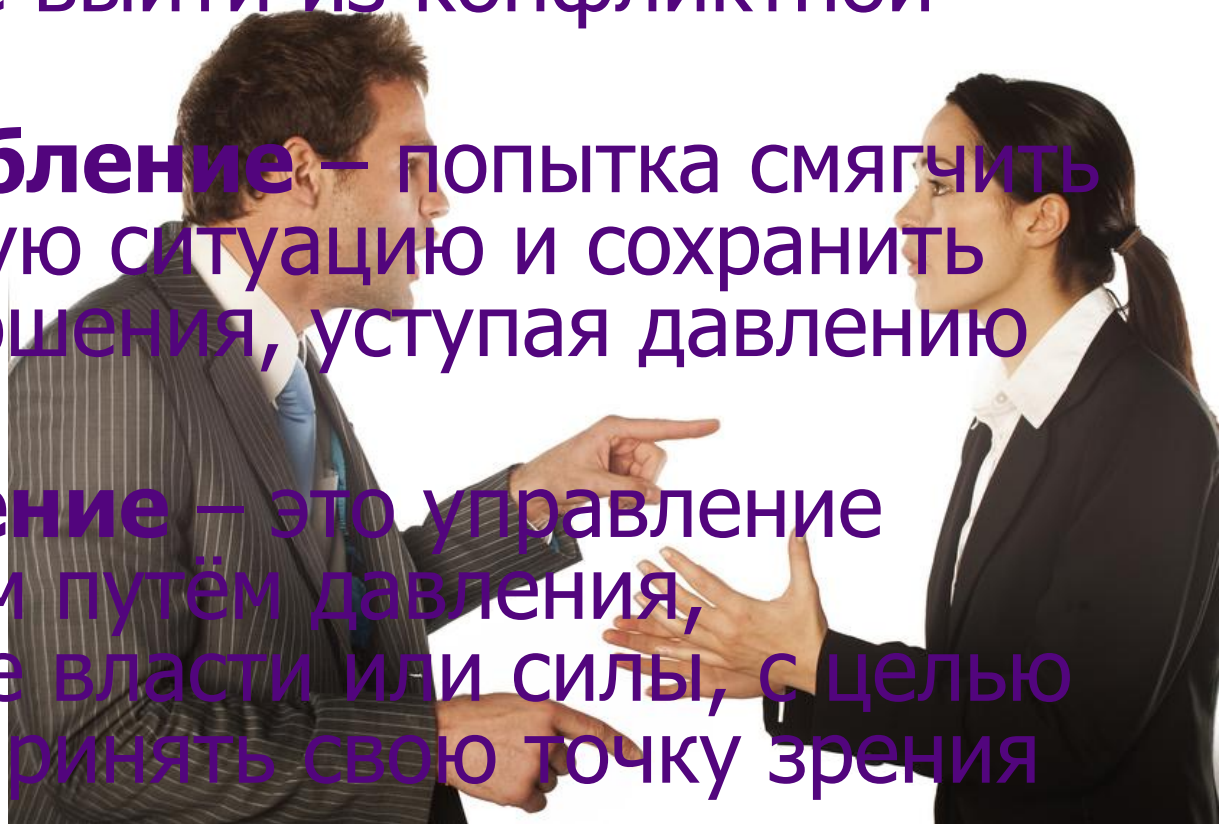


# Результаты анкетирования



# 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

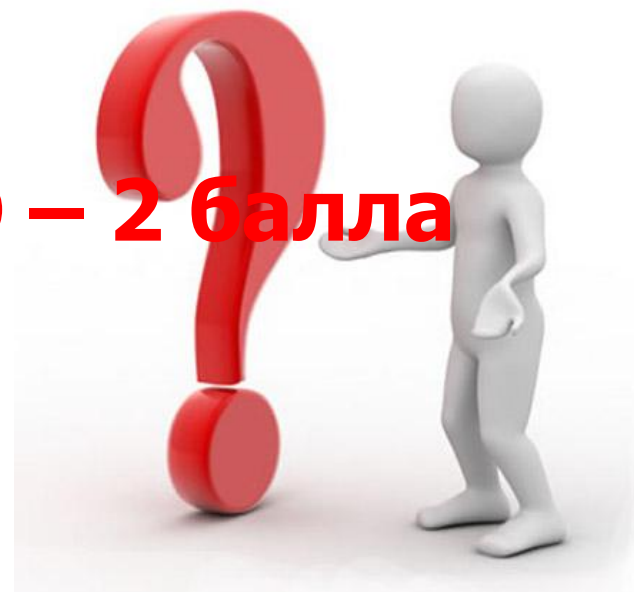
4. **Конфронтация** ориентирована на достижение своих целей без учета интересов другой стороны. При этом нет возможностей для принуждения. Этот способ разрешения конфликта ничего не разрешает
5. **Компромисс** – это урегулирование конфликта путём взаимных уступок
6. **Сотрудничество** предполагает совместный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



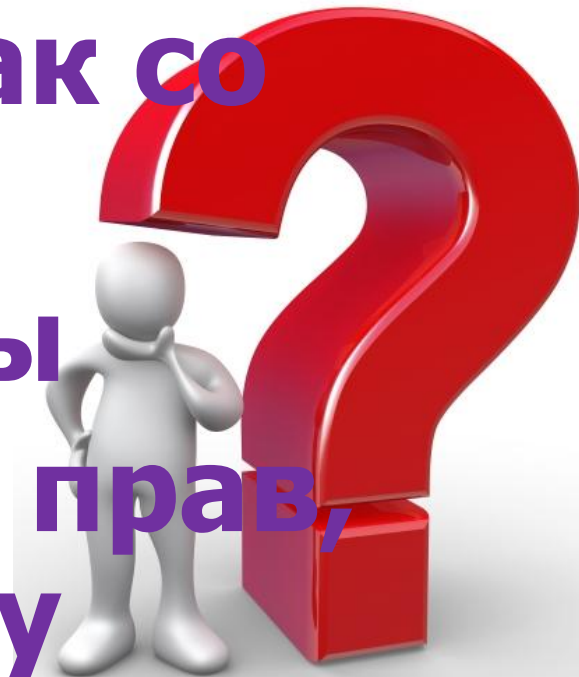


# Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

- **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



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*

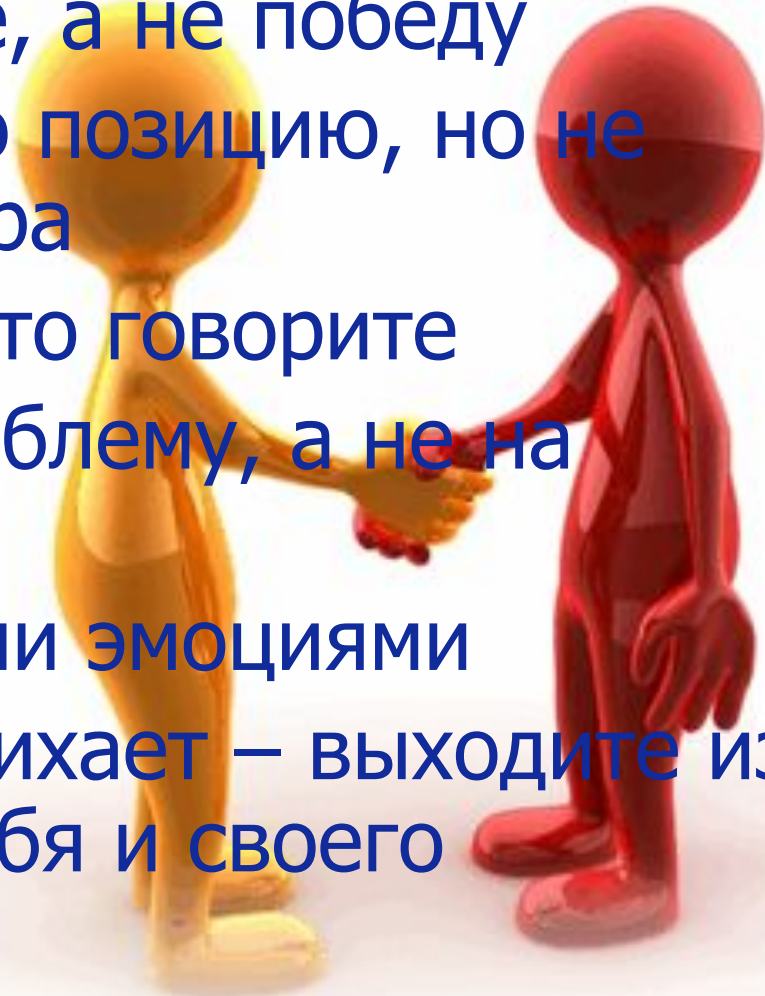
*«Г» - «мягкий» стиль*

*«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...*