

Основные виды конфликтов и лучшие способы их решения

28 июля 2023, обсуждение открыто до 15.10.2023

Всем доброго времени суток! Какие бы отношения ни были, как бы люди ни любили или ценили друг друга, без ссор просто невозможно. И это нормально, а там, где люди пытаются их конструктивно уладить – ещё и полезно, так как это продвигает и развивает. Хотя многие считают их негативными, предпочитая избегать, что как раз и усиливает разрушающий эффект. Так что в этой статье я расскажу, какие существуют виды конфликтов и способы их разрешения, чтобы вы могли их улаживать, без риска порвать отношения и вреда для здоровья.

Вероятные возможности и ограничения

Конфликты могут быть как продвигающими, так и разрушительными, поэтому для начала давайте рассмотрим, какие риски и ресурсы несёт конфликтная ситуация:

- + Даёт новую информацию об оппоненте, которой раньше не владели. Так обычно супруги узнают друг о друге что-то новенькое, особенно, что не устраивало и совсем не нравилось в последнее время, но один из супругов терпел.**
- + Мотивирует к изменениям, переменам и поискам новых способов действий, если старые уже не работают.**
- + Является таким диагностирующим средством, которое показывает сильные и слабые стороны противника, его уровень развития и вообще конкурентоспособность, если речь идёт о деловых отношениях.**
- + Даёт свободу, когда человек не позволяет себе быть искренним и открытым, предпочитая умалчивать, избегать, скрываться и подчиняться, ощущая тяжесть и скованность в движениях и действиях.**
- Увлечённость процессом выяснения и обвинений чревата тем, что страдает работа, здоровье, семья...**
- Сложное восстановление рабочего процесса, если «война» случилась между деловыми партнёрами, коллегами и начальством, родителями**

Важно уметь замечать ресурсы каждой ситуации, в которой возникла ссора, это как стиль отношения к жизни, если человек будет уметь замечать возможности, а не ограничения, он будет развиваться и расти.

1. Горизонтальные. В них не участвуют люди, которые в подчинении друг у друга.

По значению

1. Объективные. Этот вид проще разрешить конструктивным путём, потому что причины больше внешние, которые вполне возможно уладить, не затрагивают личности, вызвав чувство обиды, злости и прочее.

2. Субъективные. Тут сложнее, потому что любые способы решения могут не помочь до тех пор, пока человек не будет готов сам отпустить ситуацию и согласиться на перемирие.

По критерию истинность-ложность

1. Подлинный – он тогда адекватно воспринимается другой стороной, так как имеет объективные поводы и чаще всего обоюдные желания в его разрешении.

2. Латентный. То есть скрытый, когда истинная причина не осознаётся, но раздражение присутствует, выхода которому нет возможности дать, так как непонятно с чего начать и к чему придраться.

3. Ложный – имеет место только в случае ошибочного восприятия информации и друг друга. Отличается от неверно приписанного тем, что в этом варианте отсутствуют объективные причины.

По социально-психологическому эффекту

Этот стиль выбирают либо по причине слабости, либо когда человек ощущает свою силу и превосходство. К примеру, сильный, активный и уверенный в себе начальник, на фоне конкуренции с другой компанией принимает решения, которые несут ущерб его сотрудникам, но в дальнейшем приносит результат. Или такие ситуации могли наблюдать родители, у которых несколько детей разного возраста.

Когда младшенький хочет завоевать первенство, но не удаётся, потому что априори он младший в семье, он путём конкуренции пытается избавиться от противника. Например, провоцирует на драку, а затем бежит жаловаться родителям, что его обидел брат, которого сейчас обязательно надо наказать. Многие межличностные конфликты перетекают в этот метод, который, к сожалению, не всегда оказывается конструктивным.

2. Сотрудничество

Когда обе стороны понимают, что выйти из сложившейся неприятной ситуации возможно путём кооперации, когда не окажется проигравших или выигравших, а все получают необходимый результат. На самом деле очень сложный вариант, так как требует внутренней зрелости и готовности слушать, слышать и уважать интересы оппонента, а также терпения и сдержанности.

Когда силы неравны, либо одна сторона не уверена в себе и предпочитает всё оставить на своих местах из страха сделать хуже, то она просто примиряется, приспособливается, принеся в жертву свои интересы и потребности. Иногда он оправдан, так как позволяет сохранить безопасность и целостность, когда противник агрессивный и опасный, либо когда слишком силён и проигрыш очевиден, просто нет смысла тратить свои ресурсы и подставляться.

3. Компромисс

Из всех видов это лучший способ, так как противники идут на уступки, пытаясь договориться о варианте, который устроит всех. Когда шаги навстречу друг другу делают оба. Этот метод частично удовлетворяет потребности, но очень ценен, так как позволяет сохранить отношения, пролонгировать дальнейшее сотрудничество.

Старайтесь разговаривать, как бы вас ни захлёстывали эмоции, важно выслушать другого и понять, что им руководит и чего именно он хочет. Не следует давать оценку его характеру и действиям, говорите только от своего имени про себя. Например, когда жена говорит мужу: «Ты бесчувственный и постоянно меня обижаешь» вызовет в нём скорее защитную реакцию, чем понимание. Более конструктивно изменить формулировку на такую фразу: «Я обиделась, потому что мне не хватило твоего внимания». Тогда это звучит не как оскорбление или угроза.

В сложных ситуациях наиболее уместным будет привлечение третьей, не заинтересованной в чьей-то победе стороны. Такой себе рефери, который будет помогать налаживать диалог и слышать друг друга, вовремя приостанавливая, задавая вопросы и перифразируя