Со мной все ссорятся… или наоборот?

Тэги: конфликтность

Взаимодействуя с другими людьми, человек неизменно сталкивается с мнениями, которые в той или иной степени отличаются от его собственных. Для эффективной коммуникации необходимо учитывать эти различия, так как сотрудничество и партнерство возможны только при уважительном отношении к себе и к окружающим.

Необходимость договариваться и решать возникающие противоречия в конструктивном русле является нормой для тех, кто способен сотрудничать с другими людьми. Для тех, кто не готов к диалогу, пойти на компромисс – означает проявить слабость и признать свое поражение. Каждое несовпадение интересов приводит таких людей к необходимости обороняться или нападать. Такая боевая готовность обычно сопровождается негативными установками, вроде: «Меня хотят обмануть», «Я всегда прав», «Я лучше знаю, что делать», «Мне никто не может помочь». Все эти установки свидетельствуют о неспособности доверять, вследствие чего человек вступает в конфронтацию с окружающими, постоянно отстаивая свою правду.

Например, тот из супругов, который не способен договариваться, будет пытаться повлиять на своего партнера через давление и манипуляцию, провоцируя конфликт. Находиться в конфронтации для такого человека привычно, однако это состояние его тяготит, так как он не может удовлетворить свою потребность в признании и уважении.

Что свойственно конфликтному человеку?

Самомнение. Представление о себе и о своих возможностях - нереалистичны. Например, сотрудник может считать и представлять себя незаменимым и лучшим специалистом, и быть крайне недовольным критикой со стороны руководства. Услышать и принять объективные причины своей непродуктивности он не может, а значит, не может и изменить ситуацию. Происходит это вследствие завышенной самооценки.

Обидчивость. Любая шутка или ирония, направленная на конфликтного человека, воспринимается им как оскорбление. Он раним и уязвим. Реакция в такой ситуации может выглядеть как демонстративное игнорирование своего обидчика или месть. Быть открытым в отношениях он не способен.

Аффективность. Неконтролируемая импульсивность приводит к эмоциональным вспышкам и необдуманным поступкам. Управлять своей эмоциональностью для такого человека является крайне сложной задачей. Он может оскорбить, нахамить или даже применить силу в ситуации, которая не требует подобного поведения.

Упрямство. Конфликтный человек не способен посмотреть на ситуацию или на проблему под другим углом, изменить свое мнение или начать действовать по-другому, в соответствии с происходящими событиями. Ему сложно проявлять гибкость. В таком случае, услышать другого и увидеть его мотивы практически невозможно.

Поэтому у человека, находящегося в состоянии конфликта, происходит искажение восприятия самого себя и окружающих его людей. Он смотрит на происходящие с ним события через призму своих ограничений, становясь заложником своих неконструктивных

реакций, которые приводят не только к ощущению одиночества, но и фактически к потере значимых отношений и неудовлетворенности.

Кажется, это про меня. Что делать?

Самопознание. Понимание своих мотивов, знание своих особенностей и реакций позволяет видеть свои возможности и ограничения и с их учетом строить общение, в котором соблюдаются границы, удовлетворяющие всех участников коммуникации, и учитываются потребности и интересы всех сторон.

Самооценка. Объективная и реалистичная оценка своих способностей. В таком случае, легко оценить свои возможности, определить свою роль и принять свои ограничения. То есть, если человек видит, что ему нужны дополнительные компетенции в работе, он будет направлять свои силы на приобретение нужных навыков и знаний или обратится за помощью, а не будет комплексовать по поводу отсутствия таковых или не замечать их недостаток.

Чувство собственного достоинства. Умение видеть свои сильные стороны, ценить и развивать свои способности приводит к ощущению нужности и значимости. Необходимость требовать подтверждения собственной значимости от других отпадает.

Уверенность в себе. Спокойное отношение к своим недостаткам и знание своих возможностей, вырабатывает понимающее отношение к проявлению особенностей других. Такого человека не беспокоит, что он может отличаться от других.

Если человек не видит в себе признаки конфликтности и не считает их проблемой, они становятся его образом жизни, доставляя неудобства ему и окружающим людям.

В случае признания своей конфликтности, есть шанс выработать и развить такие свойства и качества, которые будут способствовать гармоничному отношению к себе и к другим.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редактор: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: конфликтность, сотрудничество, уважение, признание, свойства характера, черты характера, мотивы, потребности, конфликт, самооценка, убеждения, интересы

Фото: unsplash.com

