



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Ορισμός της σύγκρουσης

- Το να ζεις στον ίδιο χώρο συνεχώς με κάποιον, δημιουργεί αναπόφευκτα συγκρούσεις. Η έκρηξη μπορεί να είναι παράγωγο της διαφοράς των αντιλήψεων, της σύγκρουσης των αναγκών ή των ενδιαφερόντων.
- Στη συνεργασία μεταξύ ατόμων εμφανίζεται όταν υπάρχει αδυναμία λήψης απόφασης ή δεν υπάρχει μια κοινά αποδεκτή λύση, είτε εξαιτίας σύγκρουσης συμφερόντων είτε επειδή οι ενέργειες του ενός προκαλούν τις αρνητικές αντιδράσεις του άλλου.
- Ορίζεται από το ίδιο το άτομο
- Σχετίζεται με το περιβάλλον και υπάρχει πάντα μέσα σε ένα πλαίσιο
- Σχετίζεται με το χρόνο: κάθε στιγμή το άτομο βιώνει την κρίση διαφορετικά

Διαστάσεις της σύγκρουσης

- *Ατομική*: εσωτερική
- *Ομαδική*: μεταξύ μελών της ίδιας ομάδας
- *Δια-ομαδική*: μεταξύ διαφορετικών ομάδων

Διάφοροι μύθοι για τη σύγκρουση

- *Η κάθε σύγκρουση είναι αρνητική. Και μόνη η λέξη της φοβίζει, προκαλεί άγχος.*
Ίσως επειδή συνδέεται με την αποτυχία. Δημιουργεί άγχος ότι θα θεωρηθεί το άτομο ανίκανο, ενώ καταστρέφει την ιδανική εικόνα της αρμονίας, της ισορροπίας

- *Είναι δυνατόν να αποφεύγονται οι συγκρούσεις και οι εντάσεις;*

Ναι μπορεί κάποια περιστατικά να τα προλάβουμε ή να τα αποφύγουμε, αλλά όχι όλα. Δεν μπορεί να μην υπάρχουν συγκρούσεις.

- *Όλες οι συγκρούσεις πρέπει να ρυθμίζονται μια για πάντα!*

Κάθε σύγκρουση είναι διαφορετική και δεν υπάρχει κανόνας που να ισχύει για όλα.

Στην πραγματικότητα, όμως οι συγκρούσεις

- Είναι δείγμα υγείας, γιατί δείχνουν πως ο καθένας υπάρχει και είναι ικανός να εκφραστεί. Είναι η αναγνώριση του δικαιώματος να είναι κανείς διαφορετικός.
- Είναι ένα μέσον προόδου και μια έκφραση δυναμισμού. Πράγματι η ένταση γεννάει την ανανέωση. Είναι η τροφή την οποία χρειάζεται η φαντασία για να δουλέψει και να δημιουργήσει αυτό που ακόμα δεν υπάρχει.

Η διαδικασία της σύγκρουσης

Συνειδητοποίηση



Σκέψεις και συναισθήματα



Προθέσεις (απόφαση για μελλοντική ενέργεια, καθορίζονται από ατομικές σκέψεις ή και κοινωνικά πρότυπα, αξίες, επιταγές, αντίκτυπο)



Συμπεριφορά ⇔ Αντίδραση του άλλου ⇔ Σκέψεις και συναισθήματα



Αποτελέσματα ⇔ Συνειδητοποίηση

Τακτικές προσέγγισης μιας σύγκρουσης

- Ανταγωνισμός: Υψηλή αυτοπεποίθηση, καθόλου συνεργασία, νοιάζομαι μόνο για τα δικά μου συμφέροντα
- Διευκόλυνση: χαμηλή αυτοπεποίθηση και συνεργασία, νοιάζομαι για τα συμφέροντα των άλλων



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΚΙΛΚΙΣ «ΝΗΡΕΑΣ»

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ 

- Συμβιβασμός: μέτρια αυτοπεποίθηση και συνεργασία, προσπάθεια να ικανοποιηθούν και τα δυο μέρη, θυσίες
- Συνεργασία: υψηλή αυτοπεποίθηση και συνεργασία, επιθυμία για πλήρη ικανοποίηση των στόχων, σύνθεση απόψεων
- Αποφυγή : πλήρη αδιαφορία για τα συμφέροντα και των δυο πλευρών, προσπάθεια να μην εμπλακώ

Βασικά βήματα στην παρέμβαση σε σύγκρουση: πρόληψη

- Επικοινωνία και συνεργασία
- Έκφραση συναισθημάτων
- Μπαίνω στη θέση του άλλου (μεταφορικά ή κυριολεκτικά, αλλαγή καθηκόντων/ κυκλική μετακίνηση)
- Βοηθοί (δυο δυο στην τάξη)
- Να παίρνουν όλα τα μέλη μέρος στις αποφάσεις
- Δίκαιη μεταχείριση
- Σταθερότητα και συνέπεια

Βασικά βήματα στην παρέμβαση σε σύγκρουση: αντιμετώπιση

- Διαπραγμάτευση: επικοινωνία των δυο πλευρών με σκοπό την ανεύρεση από κοινού αποδεκτής λύσης
- Διαμεσολάβηση: όταν ένας τρίτος προσπαθεί να βοηθήσει τις δυο πλευρές να καταλήξουν σε μια απόφαση/λύση. Επίσημο (ορίζεται κάποιος) ή ανεπίσημο (αναλαμβάνει κάποιος πρωτοβουλία) χαρακτήρα
- Διαιτησία: όταν βρισκόμαστε σε αδιέξοδο επιβάλλεται η λύση από εξωτερικό παράγοντα και είναι δεσμευτική και για τις δυο πλευρές
- Οι αντιδράσεις/ συμπεριφορές διαφοροποιούνται με βάση την ένταση, τα συνοδευτικά συναισθήματα, τη διάρκεια, τη μορφή, το στόχο, τα κίνητρα.
- Οποιαδήποτε συμπεριφορά έχει κάποιο νόημα και σημασία και λειτουργία στην ψυχική οικονομία και στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων. Πάντα υπάρχει λόγος. Άρα:
 - Τί προσπαθώ να κερδίσω με αυτή τη συμπεριφορά;
 - Είναι αποτελεσματικός αυτός ο τρόπος;
- **Περιγραφή καταστάσεων που με δυσκολεύουν**
 - Ποιες συμπεριφορές με δυσκολεύουν;
 - Για ποιο λόγο;
 - Τι κάνω;
 - Πώς ερμηνεύω τη συμπεριφορά; (αναζήτηση κινήτρων) ⇒ Εναλλακτικές ερμηνείες και τρόποι συμπεριφοράς ⇒ Ενίσχυση επιθυμητών συμπεριφορών
 - Σκέφτομαι συμπεριφορές που δεν με ενοχλούν και τις ενισχύω
- **Ενίσχυση των δεξιοτήτων μου**
 - Επιτυχημένη επίλυση παρόμοιων περιστατικών στο παρελθόν
 - Θετικά χαρακτηριστικά, τα δυνατά μου σημεία
 - Είδη καταστάσεων που δουλεύω καλά
 - Βοήθεια και στήριξη από συναδέλφους
- Πολλές φορές αυτό που χρειάζεται είναι να αλλάξει η ερμηνεία για να αλλάξει η συμπεριφορά → θα επηρεάσει τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές των άλλων.

Πηγές: Ghazal, M. (2000). «Φάε τη σούπα σου και τσιμουδιά». Αθήνα: ΘΥΜΑΡΙ.

Κάντας, Α. (1995). «Οργανωτική- Βιομηχανική Ψυχολογία». Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.