



## ПЯТЬ СПОСОБОВ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

**1. Соперничество, или конкуренция,** - стремление добиться своего за счёт другого, «силовой» способ разрешения конфликта. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненно важные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы – разрыв отношений, страдание проигравшего. Чаще всего так разрешают конфликты люди, уверенные в себе, амбициозные. Постоянная приверженность данной стратегии свидетельствует о повышенной конфликтности.

**2. Сотрудничество или кооперация,** - поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому, что в этом случае выигрывают все. Основная линия поведения в этом случае – уважительное отношение к оппонентам и совместный поиск решения. Этой стратегии придерживаются люди зрелые, способные здраво рассуждать в любой ситуации.

**3. Компромисс - метод взаимных уступок.** Компромисс даёт возможность частично учесть интересы обеих сторон. Стратегия уместна в том случае, если сохранение отношений с партнёрами важнее возможной выгоды или когда другие способы разрешения конфликта не эффективны. Она свидетельствует о гибкости, дипломатичности, применяющих её людей.

**4. Приспособление (сглаживание)** – принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна в том случае, когда ради сохранения видимости партнёрских отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнёрских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

**5. Уход, или избегание, - уклонение от конфликта.** Эта стратегия успешна в том случае, когда цена вопроса невелика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, но в этом случае конфликт не разрешён, а «загнан внутрь», что может впоследствии привести к «взрыву». Чаще всего эту стратегию используют люди, неуверенные в себе, или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств.