

Психологи выделяют пять способов выхода из конфликтов.

Каждый из вариантов имеет свои преимущества - конечно, только для определенных ситуаций. И если овладеть всеми способами и удачно их использовать, то жизнь может превратиться в успешную партию в шахматы.

1. Настойчивость (принуждение) - удовлетворение собственных интересов из-за принуждения других принять вашу точку зрения. Эта стратегия может быть эффективной, если:
ситуация требует мгновенного реагирования
вы имеете авторитет или полномочия для принятия этого решения
результат для вас чрезвычайно важен.

2. Приспособление (покладистость) означает готовность отказаться от собственных интересов ради сохранения отношений. Это эффективно, если:
отношения намного важнее причин конфликта
результат для другого человека важнее, чем для вас
вам не очень волнует эта ситуация
у вас недостаточно шансов для победы
вы не правы.

3. Отход (отступление) - это стратегия 'страуса', который не решает проблемы. Она также может быть полезной, если:
у вас недостаточно аргументов или власти для желаемого разрешения конфликта
вам нужно выиграть время
результат для вас не важен и не стоит тратить силы
попытка разрешить ситуацию может обострить конфликт
ситуация со временем может решиться сама.

4. Компромисс - стратегия, с помощью которой участники конфликта приходят к согласию через взаимные уступки и удовлетворение своих интересов только частично. Ее стоит использовать, если:
участники имеют противоположные интересы и равные шансы выиграть конфликт
вам удовлетворяет временное решение
в данной ситуации лучше получить хоть что-то и сохранить нормальные отношения
вы можете изменить для себя начальную цель.

5. Сотрудничество имеет целью удовлетворить интересы всех участников конфликтной ситуации, но может требовать много времени для решения проблемы. Эффективность этой стратегии проявляется, если:
решение проблемы и удовлетворение интересов важно для всех сторон
отношения между участниками конфликта длительные и тесные
есть время для работы над проблемой
участники могут объяснить свои интересы и выслушать других
все участники могут и хотят решить проблему 'на равных'.