

Конфликты сопровождают человека каждый день, большие и маленькие: от ссоры между матерью и сыном-подростком до политического противостояния крупных государств.

Если обратиться к латинским корням самого термина «конфликт», то мы сможем дословно перевести его как «столкновение».

Стратегия выхода из конфликта представляет собой основную линию поведения во время решения конфликта.

**Основу классификации составляют два независимых параметра:** 1) степень реализации собственных интересов, достижения своих целей, 2) учет интересов другой стороны.

**Выделяют пять основных стратегий** (К.Томас): соперничество, компромисс, сотрудничество, уход, приспособление.

**Соперничество** заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий. **Это путь того, кто ставит свои интересы превыше всего.**

**Компромисс** состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части требований, которые ранее выдвигались, готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить. **Оба участника конфликта желают пойти навстречу своему оппоненту, частично проиграв, частично выиграв в споре.**

**Приспособление или уступка**, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают различные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; несерьезность проблемы. **Уступка** вступает в силу, когда один из спорщиков неуверен в себе и своих способностях.

**Уход от решения проблемы или избегание**, является попыткой выйти из конфликта при минимальных потерях. Речь идет не о решении, а о угасании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на длительный конфликт. Избегание, применяется при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремление выиграть время. **Выбирают люди, считающие выгоду от конфликта очень маленькой или труднодостижимой. Им не хочется бороться за свою правоту, тратить время и силы на распри, но и уступать сопернику жалко.**

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Наиболее эффективным является в ситуациях сильной взаимозависимости оппонентов; склонности обоих игнорировать различия во власти; важности решения для обеих сторон; беспристрастности участников. **Для того чтобы решить противоречия определенным образом, потребуется умение слышать и слушать своего оппонента.**

Выбор стратегии выхода из конфликта зависит от различных факторов. Обычно они указывают на личные особенности оппонента, уровень нанесенного ему ущерба и собственного ущерба, наличие ресурсов, статус оппонента, возможные последствия, серьезность решаемой проблемы, продолжительность конфликта.