**Институт психологии и педагогики**

# Работа по курсу

# "Психология конфликта"

Выполнена студенткой II курса

группы МВПСп 104А

*Мелиховой Дарьей А.*

Проверила

Захарова С.Е.

кандидат психологических наук

Москва 2006 г.

**Описание ситуации моего внутриличностного конфликта.**

Весной прошлого года я получила водительские права, потому что очень хотела водить машину. Это желание подстёгивало ещё то, что у моего дедушки она была. И эта машина стояла просто так уже более двух лет. Наверно, возымело влияние ещё то, что близкая подруга тоже незадолго до этого приобрела себе машину. Вообще хотелось больше независимости от транспорта (имеется в виду, для поездок за город, а тем более на моё любимое о.Селигер) и уверенности в том, что я сильный человек и смогу научиться такому сложному «ремеслу», как вождение машины. Дедушка без проблем оформил на меня машину. Поездив на ней немного (ок. 4 мес.), я приняла решение её продать, потому что она была очень старой и я подумала, что не потяну в денежном плане долго сохранять её нормальное техническое состояние. Решила, что лучше сэкономлю денег и куплю машину получше.

Вот тут у меня в мыслях начались некоторые проблемы. Сначала я посчитала, что просто с каждой зарплаты буду откладывать определённую сумму денег, а когда накопится минимально необходимое количество средств, тогда покупка состоится. Примерно через месяц я поняла, что долго обходиться без машины не смогу (и по практическим соображениям: поездки за город и на о.Селигер); и по эмоциональным…) и мне нужно купить её не позже середины предстоящей весны (т.е. примерно через 5 мес.). С другой стороны, я понимала, что денег много к этому времени не накопится, придётся брать кредит (а это всё-таки лишние затраты!). Поэтому было бы лучше подождать ещё год. Но я по темпераменту холерик, поэтому эмоции «тянули одеяло на себя»! Я долго всё сама обдумывала (ок. месяца). Потом обратилась к матери, а заодно к близкой подруге. Вообще я склонна прислушиваться к чужому мнению, особенно когда возникают внутриличностные конфликты, поскольку мои эмоции могут затмевать объективные моменты сложившейся ситуации. Подруга напоминала и рассказывала мне о всех прелестях вождения, о практичности имения автомобиля. Мама напоминала мне о том, что у меня ещё не достаточно денежных средств для осуществления такой серьёзной цели. И это тоже был веский аргумент. Поскольку взяв в ближайшее время кредит, я спокойно могла бы влезть в долги, а это бы спокойно могло отразиться на благосостоянии остальных членов моей семьи. Во время последней зарплаты перед намеченной покупкой машины я чуть было всё-таки не отправилась в банк брать кредит, потому что ощущение хоть каких-либо крупных (больше, чем обычно бывает в наших кошельках) денег в руках + приближение намеченной примерно даты эмоционально очень подстегнуло меня. Но поскольку в это самое время я очень была занята и мне просто некогда было дойти до банка, я всё не могла осуществить задуманное. Тогда непроизвольно я начала постоянно об этом думать, мне даже снились сны по этому поводу регулярно. Появилось какое-то эмоциональное напряжение, небольшая раздражительность на окружающую действительность. Я опять же стала спрашивать совета у близкой подруги и моей матери. Мама очень обстоятельно показала мне все объективные стороны сложившейся ситуации. Эмоции потихоньку стали уступать рациональному видению проблемы. Я начала хорошенько взвешивать все «за» и «против», составляла конкретный план, как «пошагово» достигнуть цели. В конце концов мне это удалось, и я очень довольна благополучно разрешившимся внутриличностным конфликтом.

## Психологические составляющие конфликта

### Динамика конфликта

### Основные периоды и этапы динамики конфликта

1. *Возникновение объективной проблемной ситуации*

После продажи дедушкиной машины у меня возник вопрос о покупке новой, причём сразу после совершённого я об этом не задумалась. Только спустя некоторое время я поняла, что сложившаяся ситуация имеет один большой недостаток: отсутствие автомобиля – для меня это получается очень серьёзное неудобство. На фоне всего этого появился вопрос о дате совершения покупки: ближайшей весной или только через год?

1. *Осознание объективной проблемной ситуации*

Реальность происходящего представилась мне как проблемная: взять кредит (и этим очень сильно «подорвать» моё общее финансовое состояние в дальнейшем) или потерпеть год (но тогда мне предстоит ещё целый год обходиться без личного автомобиля, когда я уже ощутила все прелести данной собственности)? Я даже вначале не стала задумываться о том, это очень серьёзный вопрос, и решила, что всё решу ближе к весне. Думала, что всё решится само собой («там видно будет…», деньги откуда-нибудь появятся: имеют же некоторые мои друзья машины…).

1. Попытки сторон разрешить объективно проблемную ситуацию неконфликтным способом

Я стала сама себе приводить веские аргументы в пользу той и другой стороны проблемы. Разъясняла их себе, пока ещё объективно оценивая ситуацию.

1. *Возникновение предконфликтной ситуации*

Но тут эмоции начали потихоньку брать верх (я вспоминала, как сам ездила на машине прошедшим летом). Я готова была уж поскорее взять деньги в кредит. Но это могло спокойно привести меня к «влезанию в долги». Или даже если бы я просто попросила у нескольких знакомых по некоторой сумме денег. Это тоже очень нехорошо отразилось бы на финансовом положении моих близких и друзей. Но эмоции (холерический тип темперамента даёт о себе знать) «не собирались утихать», а только постепенно нарастали.

### Собственно конфликт – открытый период

1. *Инцидент*

Во время последней зарплаты перед предполагаемой покупкой машины ближайшей весной я уж было собралась пойти в банк и взять недостающую сумму денег в качестве кредита. Это желание было очень велико. Меня остановила только нехватка времени на тот период времени, чтобы зайти в банк.

1. *Эскалация*

Мой мозг никак «не хотел мириться» со сложившейся ситуацией. Я постоянно напряжённо думала обо всём происходящем. Всё время, иногда даже сны снились про это. Появилась эмоциональная напряжённость, небольшая раздражительность на окружающую действительность и людей. Я поняла, что сама не смогу решить создавшуюся проблему, и попросила совета у близкой подруги и у мамы.

1. *Сбалансированное противодействие*

Потихоньку эмоции начали «уступать место» здравому смыслу, потому что мои подруга и мама помогли мне увидеть все действительные стороны проблемы.

1. *Завершение конфликта*

Я понемногу начала пробовать серьёзно взвешивать все «за» и «против», ища конкретное решение проблемы: «как всё-таки будет лучше в данной ситуации?».

### Латентный период

1. *Частичная нормализация отношений*

Теперь я основательно подошла к финансовой стороне всего этого сложного вопроса, стала составлять конкретный план для полного осмысления разных позиций по решению проблемы.

1. *Полная нормализация отношений*

Я действительно пришла к такому выводу, как конкретно мне нужно поступить и полностью осознала всю правильность выбранного пути решения проблемы.