

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергиево - Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского»**

**XXV Конкурс  
самостоятельных творческих работ  
им. П.А.Флоренского**

*Киселёва Таисия, Коновалова Мария,  
учащиеся 7 «А» класса*

**Способы поведения гимназистов в конфликтных ситуациях  
Исследвоание**

**Руководитель:**  
*Филимонова Ольга Геннадьевна  
директор гимназии  
педагог-психолог*

**Сергиев Посад  
2025**

## Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Особенности поведения человека в конфликтах.....	5
1.1 Определение и виды конфликтов .....	5
1.2. Стили поведения в конфликтной ситуации.....	7
1.3. Позиции и способы поведения в конфликте .....	9
Глава II. Исследование особенностей поведения .....	14
гимназистов в конфликтах .....	14
2.1. Организация и методы исследования. ....	14
2.2. Результаты психологической диагностики .....	16
2.3. Результаты самонаблюдения.....	19
2.4. Выводы по результатам исследования.....	21
2.5. Рекомендации для гимназистов. ....	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ....	24
Использованные источники: .....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	27
Таблица 1. Результаты Теста на тип самоутверждения .....	28

## Введение.

Каждый из нас хоть раз в жизни был в конфликтной ситуации, и это точно не обошлось без негативных эмоций. В этом году мы пришли учиться в гимназию и оказались в новом коллективе. Мы надеемся, что отношения в нашем классе сложатся доброжелательные и открытые. Нам стало интересно, как гимназисты ведут себя в конфликтных ситуациях, именно поэтому мы выбрали тему «Способы поведения гимназистов в конфликтных ситуациях». Мы считаем, что вопрос конфликтов очень актуален в современном мире, и его изучение может помочь улучшить коммуникацию и укрепить отношения между людьми.

Мы тоже сталкивались с конфликтами, и теперь нам хочется больше узнать о способах поведения в конфликте, чтобы в будущем знать, как правильно их разрешать. Ведь конфликты доставляют людям не только негативные эмоции, но и портят их отношения с людьми, снижают уверенность в себе, вводят их в состояние стресса, что плохо влияет на моральное и физическое здоровье. Тем не менее трудно представить себе жизнь совсем без конфликтов. Вероятно, они имеют также и положительное значение.

От своей работы мы ожидаем получения новых и интересных знаний, которые помогут не только нам, но и каждому человеку осознать возможности управления своим поведением в конфликте, и наша работа поможет сделать отношения в гимназии лучше.

**Проблема исследования:** несмотря на то, что есть много способов решения конфликтных ситуаций, люди не умеют применять их на практике. Это может привести к разрыву отношений и дружбы, потере сил и времени, снижению эффективности работы.

**Объект исследования** - способы поведения в конфликтах.

**Предмет исследования** — способы поведения гимназистов в конфликтных ситуациях.

Наша **цель** в этой работе заключается в том, чтобы рассказать гимназистам о том, как можно эффективно и быстро решать конфликты.

Задачи работы:

1. Изучить информацию о различных способах поведения в конфликтах.
2. Подобрать методы исследования (тест, анкетный опрос, самонаблюдение).
3. Провести исследование.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы.
5. Дать рекомендации по эффективному поведению в конфликтных ситуациях.

**Гипотеза исследования:** не все гимназисты 7-8 параллелей умеют использовать эффективные способы решения конфликтов.

**Методы исследования:**

Теоретический анализ.

Психологическая диагностика:

- Тест Томаса на выявление стиля поведения человека в конфликтных ситуациях

- Тест на исследование типа самоутверждения.

Метод самонаблюдения.

Количественный и качественный анализ данных

# Глава I. Особенности поведения человека в конфликтах

## 1.1 Определение и виды конфликтов

*Рассмотрим несколько определений конфликта*

*Конфликт* – столкновение двух и более мнений которые противоречат друг другу. Конфликт может иметь как негативное, так и положительное значение. Конфликт оказывает отрицательное влияние на психическое состояние людей, может привести к появлению враждебности, установке предубеждений, но одновременно с этим может помочь выявить напряженность в отношениях группы людей, улучшить коммуникацию, укрепить отношения в коллективе<sup>1</sup>.

*Конфликт* – столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций, отдельно взятого эпизода в сознании, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с отрицательными эмоциональными переживаниями<sup>2</sup>.

Также *конфликт* определяют как самый напряжённый способ разрешения разногласий в интересах, целях или взглядах, возникающих в ходе социального взаимодействия. Он выражается в противостоянии участников и обычно сопровождается отрицательными эмоциями, при этом выходит за пределы общепринятых человеческих ценностей, норм и правил.

*Виды конфликтов:*

По целям:

- Деструктивные – носят разрушительный характер, не приводят к результату, способствуют ухудшению отношений в обществе, вызывают негативные эмоции.

---

<sup>1</sup> [https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальный\\_конфликт](https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальный_конфликт)

<sup>2</sup> Ашихина Н.А. Стили и стратегии поведения в конфликтной ситуации//<https://nsportal.ru/detskiy-sad/psihologiya/2025/03/21/stili-i-strategii-povedeniya-v-konfliktnoy-situatsii>

- Конструктивные – приводят к решению проблемы, улучшают отношения, способствуют развитию.

По участникам:

- Внутриличные – конфликты, происходящие внутри одного человека. Это может быть борьба между разными потребностями, ценностями, желаниями или убеждениями.

- Межличностные – возникают между двумя или более людьми.

- Внутригрупповые – возникают между членами одной группы (например, внутри семьи, рабочего коллектива, спортивной команды).

- Межгрупповые – между двумя или более группами (например, между отделами в компании, между этническими группами)<sup>3</sup>.

Обычно слово конфликт вызывает только негативные эмоции и ассоциации. Но последствия конфликта могут быть как негативные, так и позитивные.

Негативные последствия:

1. Истощение личностных ресурсов
2. Разрушение/повреждение системы межличностных отношений
3. Негативное воздействие на психическое состояние участников конфликта
4. Закрепление агрессивных способов решения проблем в социальном опыте.
5. Формирование негативного образа «другого».
6. Отрицательное влияние на развитие личности.

Позитивные последствия:

1. Полное или частичное устранение противоречия.
2. Позволяет оценить индивидуально-психологические особенности людей.
3. Снижение психической напряженности.

---

<sup>3</sup> Конфликты в организации // <https://mgaps.ru/news/85>

4. Может служить источником развития личности.
5. Может улучшить качество индивидуальной деятельности.
6. Отстаивание человеком справедливых целей в конфликте повышает авторитет этого человека у окружающих.
7. Конфликт служит средством самоутверждения личности<sup>4</sup>.

## **1.2. Стили поведения в конфликтной ситуации**

Каждый человек ведет себя в конфликтной ситуации по-разному. осознанное целенаправленное поведение в конфликте сводится к выбору стратегии и тактики.

Стратегия – это программа и план действия удовлетворения своей конкретной потребности или своего конкретного интереса в данном конфликте.

Тактика – это средства, обеспечивающие данную стратегию, которые в конечном счете определяют стиль поведения человека в конфликте. Каждой из стратегий присущи определенные тактические действия, для каждой требуются определенные качества личности<sup>5</sup>.

Кеннет Томас разработал модель стратегий поведения в конфликтных ситуациях, анализируя конфликты в системе межличностных отношений. Он выделил основные подходы к разрешению конфликтов, которые зависят от степени стремления человека удовлетворить собственные интересы и одновременно учитывать интересы другой стороны. В результате Томас классифицировал пять ключевых стилей поведения: соперничество, сотрудничество, компромисс, уклонение и приспособление. Эта модель помогает лучше понять, как люди ведут себя в конфликте, и выбрать наиболее эффективный способ взаимодействия в зависимости от конкретных

---

<sup>4</sup> Хоменко А.П. Конфликт. Негативные последствия и позитивное влияние  
[//https://www.b17.ru/article/154734/](https://www.b17.ru/article/154734/)

<sup>5</sup> Ашихина Н.А. Стили и стратегии поведения в конфликтной ситуации//<https://nsportal.ru/detskiy-sad/psihologiya/2025/03/21/stili-i-strategii-povedeniya-v-konfliktnoy-situatsii>

обстоятельств и целей. Благодаря такому подходу возможно не только более успешное разрешение конфликтов, но и укрепление отношений между людьми.

- *Конкуренция* – метод разрешения конфликта, нацеленный на достижение цели любой ценой. Такой метод выгоден в ситуациях, требующих оперативных решений, но способен разрушить взаимоотношения, породить обиды и враждебность.

- *Сотрудничество* – поиск решения, приемлемого для всех участников. Отличается открытостью, искренностью, готовностью к диалогу и поиску взаимовыгодных решений. Выгоден при наличии времени и ресурсов для поиска оптимального решения, но занимает много времени и сил, может быть неэффективным при отсутствии желания сотрудничать у другой стороны.

- *Компромисс* – поиск частично удовлетворяющего решения для обеих сторон. Заключается во взаимных уступках для достижения соглашения. Выгоден при необходимости быстрого решения, когда две стороны не могут достичь согласия. Может привести к неудовлетворительному исходу для обеих сторон, не решает проблему полностью.

- *Избегание* – стремление избежать конфликта, отложить решение или игнорировать проблему. Выгодно, когда конфликт незначителен, нет времени или средств для его разрешения, необходима передышка для обдумывания, но может усугубить проблему, привести к утрате доверия и уважения.

- *Уступка* – готовность уступить другой стороне, даже в ущерб своим интересам. Выгодно в случае необходимости сохранения мира, признания собственной ошибки, но может привести к потере самоуважения и уважения со стороны других<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Ковалёва О.В. 5 стратегий поведения в конфликтной ситуации  
<https://www.b17.ru/article/9910/>



### 1.3. Позиции и способы поведения в конфликте

Люди могут занимать разные позиции в конфликте. К таким позициям можно отнести позиции «над», «под», «глаза-в-глаза». В зависимости от позиции различают несколько способов поведения в конфликте:

- *Уверенное поведение* (позиция глаза-в-глаза) – это способность выражать свои мысли, чувства и потребности открыто и честно, уважая при этом права и чувства других.

Характеристика данного способа поведения:

Голова: прямая, подбородок параллелен полу.

Мимика: живое выражение лица.

Взгляд: прямой/ открытый взгляд, контакт глаз, сфокусированный взгляд, устойчивый контакт глаз: «глаза в глаза».

Рот: улыбка, «легкая улыбка».

Плечи: расправленные.

Грудная клетка: открытая; грудь вперед.

Спина: прямая, ровная; «есть опора на спинку кресла».

- *Неуверенное поведение* (позиция «под»)– это тенденция подавлять собственные желания и потребности, ставя интересы других выше своих.

Характеристика данного способа поведения:

Голова: опущенная или наклон в сторону, вниз.

Мимика: застывшая или неконтролируемые движения мышц лица.

Взгляд: вниз, в пол, или «бегающий» взгляд (быстрое перемещение взгляда по пространству), или взгляд из-под лобья.

Рот: «покусывает ногти или губы».

Плечи: опущенные, подняты вверх и вперед.

Спина: согнутая, «сутулая».

Положение тела: «закрывает себя» (сумкой, руками).

Руки: поправляет/ подергивает/ теребит одежду или прическу, совершает мелкие движения пальцами, руки совершают различные движения (сумку открывают, пальцы теребят).

Ноги: колени вместе; носки внутрь; мелкие, маленькие шаги; перенос веса с ноги на ногу; перекрещенные ноги.

Общее состояние: скованность; напряжение.

- *Агрессивное поведение (позиция «над»)* – это стремление добиться своих целей любой ценой, часто за счет унижения или игнорирования интересов других.

Характеристика данного способа поведения:

Подбородок: параллелен полу, или поднят вверх, или опущен вниз; выдвинутая вперед нижняя челюсть.

Взгляд: пристальный взгляд «глаза в глаза»; суженные веки (прищуренный взгляд); прямой взгляд; взгляд долго фиксируется на партнере.

Плечи: «приподнятые плечи».

Грудь: выставлена вперед.

Спина: прямая.

Руки, пальцы: кидание предметов; «бьет пальцами по стулу», «бьет кулаком», «размахивает руками»; оскорбительные жесты; «руки в боки»; хлопанье дверью; сжатые кулаки; «руки тянутся вперед по направлению к партнеру»; руки опираются на ноги.

Ноги, стопы: «стучит ногой об пол»; широкие шаги; ноги расставлены шире плеч.

Движения: быстрые, сильные, резкие, «слышимые/ шумные движения»

Общее состояние: напряжение<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Цицилина А.Е. Практическое занятие с педагогами дополнительного образования по изучению различий типов поведения в ходе межличностного взаимодействия // <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/02/24/prakticheskoe-zanyatie-s-pedagogami>

Агрессивное поведение многими людьми воспринимается как асертивное<sup>8</sup>, или уверенное. Если человек способен проявлять агрессию, значит, он уверен в том, что делает, способен отстоять себя, - думаем мы. Но при этом, человек не вызовет у нас доверительных чувств - его поведение будет считаться как неадекватное, нарушающее границы. Почему агрессор не вызывает доверия? Дело в том, что он постоянно доказывает свое право – на жизнь, ресурсы, выражение мнения, право голоса, уважение, соблюдение границ личности и так далее – все базовые права, которыми неотделимо обладает цельная, уверенная в себе, личность<sup>9</sup>.

В психологии существует такое понятие, как «треугольник Карпмана». Драматический треугольник Карпмана — это теория социального взаимодействия, разработанная психиатром Стивеном Б. Карпманом из Сан-Франциско в 1968 году. Эта модель иллюстрирует типичный паттерн деструктивного поведения, который возникает между людьми в конфликтных ситуациях. В основе треугольника лежит три ключевые роли — Жертва, Преследователь и Спасатель — которые участники конфликта могут бессознательно принимать, усиливая напряжение и препятствуя конструктивному разрешению конфликтов. Понимание этой модели помогает выявить повторяющиеся негативные сценарии в общении и способствует развитию более здоровых и эффективных способов взаимодействия.

- *Жертва:* Жертва чувствует себя беспомощной, угнетенной, неспособной решать свои проблемы. Она часто ищет помощи и поддержки у других, но при этом может сопротивляться предложенным решениям или не брать на себя ответственность за свою ситуацию. Жертва часто жалуется, перекладывает вину на других и ищет сочувствия.

---

<sup>8</sup> Ассертивность — это умение уверенно и уважительно выражать свои мысли и чувства, отстаивая свои права без агрессии и пассивности.

<sup>9</sup> Карагодина Ю.В. Агрессия или уверенность, как распознать?// <https://www.b17.ru/article/50039/>

- *Преследователь*: Преследователь (или Агрессор) критикует, обвиняет, контролирует и нападает на других. Он считает, что Жертва виновата в своих проблемах и заслуживает наказания. Преследователь часто проявляет гнев, агрессию и авторитарность. Он может проявлять насилие, как словесное, так и физическое.

- *Спасатель*: Спасатель вмешивается в чужие проблемы, чтобы помочь Жертве. Он чувствует себя необходимым и важным, когда оказывает помощь, но часто делает это без запроса или игнорируя потребности и возможности Жертвы. Спасатель может лишать Жертву возможности решать свои проблемы самостоятельно и увековечивать ее беспомощность.

Главная особенность треугольника Карпмана — это его динамичность. Роли не фиксированы и могут меняться в процессе взаимодействия.

Например: Спасатель может устать от постоянных проблем Жертвы и превратиться в Преследователя: "Я всегда тебе помогаю, а ты ничего не делаешь, чтобы изменить свою жизнь!"

Жертва может восстать против Преследователя и стать Спасателем для себя или других: "Я больше не позволю тебе так со мной обращаться!"

Преследователь может почувствовать вину и попытаться стать Спасателем: "Я был слишком строг с тобой, давай я тебе помогу".

#### Выход из треугольника:

Чтобы выйти из треугольника Карпмана, необходимо осознать свою роль в нем и отказаться от нее. Это требует:

- Осознания паттерна: понять, как работает треугольник, какие роли в нем существуют и как они меняются.
- Ответственности: принять ответственность за свои чувства, мысли и действия.
- Ассертивности: научиться выражать свои потребности и границы уважительно и прямо.

- Эмпатии: уметь понимать чувства и потребности других, не вовлекаясь в их проблемы.
- Отказ от спасения: позволить другим решать свои проблемы самостоятельно и предлагать помощь только тогда, когда это необходимо и запрошено.
- Отказ от обвинений: перестать критиковать и обвинять других, а вместо этого сосредоточиться на поиске решений.
- Отказ от роли жертвы: взять на себя ответственность за свою жизнь и начать активно решать свои проблемы<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Гвоздовская Т.А. Треугольник Жертва -Спасатель-Агрессор: как выходить // <https://www.b17.ru/article/298005/>

## Глава II. Исследование особенностей поведения гимназистов в конфликтах

### 2.1. Организация и методы исследования.

Для того, чтобы проверить нашу гипотезу о том, что не все гимназисты 7-8 параллелей умеют использовать эффективные способы решения конфликтов, нами было организовано исследование. В этом исследовании мы изучали основные стратегии поведения гимназистов в конфликтных ситуациях и форму их самоутверждения. Для этого мы провели два разных теста:

1. **Тест Томаса<sup>11</sup>**: Основная цель теста Томаса заключается в выявлении стиля поведения человека в конфликтных ситуациях.

Всего таких стилей пять:

- сотрудничество — оптимально почти всегда;
- компромисс — вполне приемлемо в ряде случаев;
- избегание (уход) — рекомендовано в случае неспровоцированных партнером «пожаров»;
- приспособление — возможно в тех случаях, когда оппонент действительно прав,
- соперничество — наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах.

В данном исследовании приняли участие 32 гимназиста.

2. **Тест на исследование типа самоутверждения<sup>12</sup>**: Основная цель теста на самоутверждение заключается в том, чтобы определить преобладающий тип самоутверждающего поведения (конструктивное самоутверждение (КС), деструктивное самоутверждение (ДС), отказ от самоутверждения (ОС)).

---

<sup>11</sup> Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. —М.: Просвещение, 1991. — 143с., с.87

<sup>12</sup> Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. Том 4. № 2. С. 115–124.

Методика состоит из восемнадцати утверждений, которые описывают различные жизненные ситуации, связанные с отношением к себе, окружающим, любви, дружбе, семье и так далее. Каждое утверждение имеет три варианта ответа. Участникам предлагается определить, какая из личностных позиций наиболее и наименее соответствует им.

*Характеристика типов самоопределения:*

Преобладает деструктивный тип самоутверждения – в общении такие люди проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный уровень самоуважения; ожидают отрицательного отношения к себе со стороны других людей.

Преобладает конструктивный тип самоутверждения – человеку свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятия, а также ожидание положительного отношения к своей личности от других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Преобладает отказ от самоутверждения – такие люди часто проявляют депрессию, аутоагрессию, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничижение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных целей в будущем, при потере смысла жизни.

В данном исследовании приняли участие 24 гимназиста.

Кроме этого, чтобы лучше разобраться в собственном поведении, мы использовали метод *самонаблюдения*.

## 2.2. Результаты психологической диагностики

### Результаты теста Томаса:

Результаты диагностики представлены в приложении 1, таблица 1. После подсчета средних значений по каждому стилю реагирования были получены следующие данные:

Таблица 1.

Стиль поведения	Среднее значение по группе
соперничество	4,94
сотрудничество	5,74
компромисс	7,42
избегание	5,94
приспособление	5,97



Для того, чтобы проверить, какие стили поведения являются преобладающими у гимназистов, мы подсчитали следующие данные:



Таблица 2.

Преобладающий стиль поведения	Кол-во человек	%
соперничество	9	28%
сотрудничество	2	6%
компромисс	10	31%
избегание	4	13%
приспособление	7	22%



Анализ данных показывает, что преобладающим стилем является компромисс, следующим по выраженности является соперничество, затем приспособление, избегание, и на последнем месте – сотрудничество.

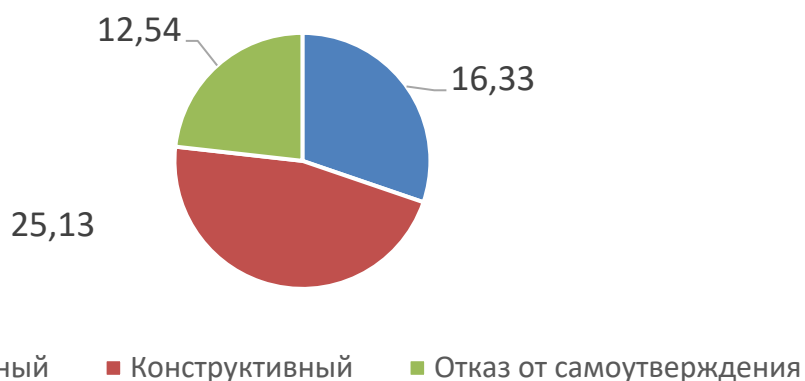
#### Результаты теста на тип самоутверждения:

Результаты диагностики типа самоутверждения представлены в приложении 1, таблица 2. После подсчета средних значений по каждому типу самоопределения были получены следующие данные:

Таблица 3.

Тип самоутверждения	Среднее значение по группе
Деструктивный	16,33
Конструктивный	25,13
Отказ от самоутверждения	12,54

Диаграмма 3. Средние значения по типам самоутверждения

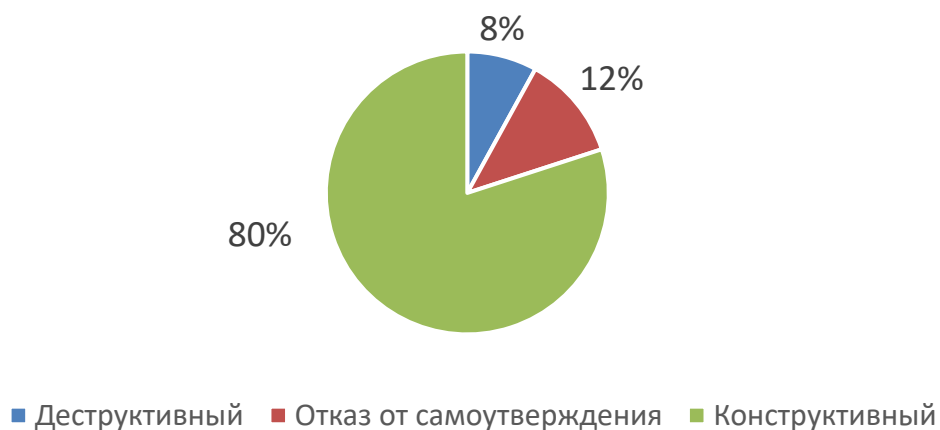


Для того, чтобы проверить, какие типы самоутверждения являются преобладающими у гимназистов, мы подсчитали следующие данные:

Таблица 4.

Преобладающий тип самоутверждения	Кол-во человек	%
Деструктивный	2	8%
Конструктивный	20	80%
Отказ от самоутверждения	3	12%

Диаграмма 4. Преобладающие типы самоутверждения



Анализ данных показывает, что преобладающим типом самоутверждения у гимназистов является конструктивное самоутверждение, что означает, что человеку свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятия, а также ожидание положительного отношения к своей личности от других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

### 2.3. Результаты самонаблюдения

**Маша Коновалова:** «В конфликтной ситуации я часто чувствую гнев и раздражение, но прекрасно понимаю, что это совершенно неконструктивно и, более того, серьезно вредит отношениям с окружающими меня людьми. Именно поэтому сейчас я активно работаю над собой: стараюсь сохранять внутреннее спокойствие, даже если это очень сложно, и прилагаю все усилия, чтобы искренне услышать точку зрения другого человека. Для меня важно не просто высказать свою позицию, а действительно понять, что чувствует и думает другой человек.

Я также стараюсь искать взаимовыгодные решения, которые, в конечном итоге, удовлетворят всех участников конфликта. Мне кажется, что это единственный способ сохранить хорошие отношения и избежать затяжных обид. Я верю в то, что большинство конфликтов можно разрешить мирным путем, если обе стороны готовы к плодотворному сотрудничеству, а не просто хотят настоять на своем.

Но я уже достаточно давно не была в серьезной конфликтной ситуации, требующей активного решения, и, стоит признать, что я обычно принимаю позицию "спасателя", стараясь примирить всех и сгладить острые углы. Хотя

это часто помогает, я понимаю, что это не всегда лучший выход, и порой нужно уметь отстаивать и свои интересы».

**Киселёва Таисия:** «В основном мои конфликты возникают в общении с друзьями. В конфликтной ситуации я стараюсь выслушать точку зрения собеседника, но мне сложно оставаться спокойной, если я с ней категорически не согласна. В такие моменты во мне нарастает агрессия, которую мне не всегда удается сдержать. Последствия моих реакций, к сожалению, часто негативны. Конфликт может перерасти в ссору, после которой остается неприятный осадок. Либо, наоборот, я предпочитаю замолчать, чтобы не усугублять ситуацию, что также не приносит облегчения. В обоих случаях я чувствую себя плохо: с одной стороны, хочу извиниться, с другой – злюсь на себя за несдержанность и на собеседника за то, что спровоцировал меня.

В идеале я бы хотела научиться реагировать на конфликты более сдержанно. Моя цель – приходить к компромиссным решениям, не доводя дело до ссор и взаимных обид. Я понимаю, что это требует умения контролировать свои эмоции и более гибкого подхода к чужой точке зрения.

Что касается моих сильных сторон, мне довольно легко договариваться с людьми, которые находятся в конфликте друг с другом. Я быстро переключаюсь в позицию спасателя и могу объективно оценить ситуацию со стороны. Однако, когда я сама оказываюсь в центре конфликта, мне становится сложно контролировать свои эмоции и сдерживать себя от резких высказываний. Именно в такие моменты моя агрессия берет верх над разумом, и я могу наговорить неприятных вещей, о чем потом жалею.

В целом, я осознаю, что моя проблема – в несдержанности и неспособности контролировать свои эмоции в конфликтных ситуациях. Мне необходимо научиться делать паузу, прежде чем реагировать, и стараться более спокойно и рационально оценивать ситуацию. Также, важно помнить, что чужая точка зрения может отличаться от моей, и это не значит, что она

обязательно неверна. Необходимо научиться принимать и уважать чужое мнение, даже если я с ним не согласна».

## **2.4. Выводы по результатам исследования.**

1. Результаты выполнения гимназистами теста Томаса показывают, что у гимназистов преобладает такой стиль реагирования в конфликте, как Компромисс. Люди с этим стилем стремятся примирить противоречивые интересы участников конфликта. Противоречие, вызвавшее конфликт, не разрешается, а маскируется и временно разрешается с помощью частичных уступок со стороны каждого участника конфликта. Тактика этого стиля – постепенное сближение интересов, что возможно только в случае, если все участники готовы идти на уступки. Компромисс требует от человека ясного понимания ситуации и способности отслеживать развитие событий, что требует хорошо развитого интеллекта и адекватной высокой самооценки. Преобладание стиля Компромисс указывает на стремление гимназистов к разрешению конфликтов, защищать свои права, не нарушая прав других.

В тоже время значительная часть гимназистов склонна к соперничеству, когда упорное отстаивание своих интересов происходит в ущерб интересам другого человека. Также часто гимназисты проявляют приспособление, когда они идут на уступки в стремлении сохранить отношения. Это может приводить к неконструктивным исходам в некоторых ситуациях.

С сожалением можно отметить, что стиль «сотрудничество» преобладает только у двух человек, хотя именно он считается самым конструктивным в большинстве случаев. Вероятно, гимназистам не хватает навыков сотрудничества.

1. Результаты выполнения теста на тип самоутверждения показывают, что у гимназистов преобладает конструктивное самоутверждение, в соответствии с которым ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим

уважения, интереса, симпатии, принятия, а также ожидание положительного отношения к своей личности от других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Наличие гимназистов с деструктивным самоутверждением и отсутствием самоутверждения требует проведения индивидуальной работы по развитию асертивности.

## 2.5. Рекомендации для гимназистов.

На основании результатов исследования рекомендуется:

- Уделять внимание развитию навыков общения, эмпатии и понимания чужой точки зрения.
- Учиться отстаивать свои интересы: не избегайте конфликтов, а используйте их как возможность для решения проблем. Учитесь уверенно выражать свои потребности, не ущемляя интересы других.
- Развивать навыки саморегуляции: учитесь контролировать свои эмоции и избегать импульсивных реакций в конфликтных ситуациях.
- Использовать различные стратегии поведения: помните, что не существует универсального способа поведения в конфликте. Выбирайте стратегию, которая наиболее подходит для конкретной ситуации и учитывает особенности личности оппонента, но тем не менее всегда стремитесь к сотрудничеству, предлагайте его своему оппоненту.
- Обращаться за помощью: если вы испытываете трудности в разрешении конфликтов, не стесняйтесь обращаться за помощью к психологу, педагогу или родителям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Проведенное исследование было направлено на изучение особенностей поведения гимназистов в конфликтных ситуациях и оценку уровня их самоутверждения. Работа состояла из нескольких этапов: теоретического обзора, исследования с использованием тестов Томаса и теста на самообладание, а также самоанализа личного поведения в конфликтных ситуациях.

Теоретический анализ позволил определить ключевые понятия, виды конфликтов, стили поведения в конфликтных ситуациях и способы поведения.

Результаты тестирования гимназистов выявили преобладание стратегии компромисса в поведении гимназистов и конструктивного типа самоутверждения. Результаты свидетельствуют о стремлении гимназистов к поиску взаимовыгодных решений и уверенному выражению своих мыслей и чувств. Однако, исследование также показало, что результаты получились несколько противоречивыми: значительная часть гимназистов склонна к соперничеству и приспособлению, и некоторые проявляют деструктивный тип самоутверждения. Таким образом наша гипотеза о том, что не все гимназисты 7-8 параллелей умеют использовать эффективные способы решения конфликтов, подтвердилась. Это указывает на необходимость проведения дальнейшей работы по развитию навыков конструктивного поведения в конфликте и повышению уровня асертивности.

Самоанализ собственного поведения в конфликтных ситуациях позволил выявить как сильные стороны (умение выслушивать собеседника, стремление к компромиссу), так и зоны роста (несдержанность, склонность к соперничеству). Сопоставление результатов исследования с самоанализом позволило увидеть, что личные особенности поведения в конфликтах соответствуют общим тенденциям, выявленным в группе гимназистов.

На основании результатов исследования были разработаны рекомендации для гимназистов, направленные на развитие навыков общения,



эмпатии, саморегуляции и асертивности. Важно, чтобы эти рекомендации были реализованы на практике, что позволит создать более комфортную и продуктивную образовательную среду, способствующую личностному росту и успешной социальной адаптации гимназистов.

В целом, данная работа позволяет сделать вывод о необходимости комплексного подхода к развитию навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, включающего теоретическую подготовку, эмпирическое исследование и индивидуальную работу по самосовершенствованию.

### Использованные источники:

Цицилина А.Е. Практическое занятие с педагогами дополнительного образования по изучению различий типов поведения в ходе межличностного взаимодействия // <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/02/24/prakticheskoe-zanyatie-s-pedagogami>

Гвоздовская Т.А. Треугольник Жертва -Спасатель-Агрессор: как выходить // <https://www.b17.ru/article/298005/>

Ашихина Н.А. Стили и стратегии поведения в конфликтной ситуации//<https://nsportal.ru/detskiy-sad/psihologiya/2025/03/21/stili-i-strategii-povedeniya-v-konfliktnoy-situatsii>

Карагодина Ю.В. Агрессия или уверенность, как распознать?// <https://www.b17.ru/article/50039/>

Ковалёва О.В. 5 стратегий поведения в конфликтной ситуации // <https://www.b17.ru/article/9910/>

Хоменко А.П. Конфликт. Негативные последствия и позитивное влияние // <https://www.b17.ru/article/154734/>

Конфликты в организации // <https://mgaps.ru/news/85>

Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. –М.: Просвещение, 1991. –143с., с.87

Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. Том 4. № 2. С. 115–124.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Таблица 1. Результаты Теста Томаса

№	соперничеств о	сотрудничеств о	компромис с	избегани е	приспособлен ие
1.	1	2	3	4	5
2.	5	5	10	5	5
3.	1	5	9	5	10
4.	11	3	6	5	5
5.	2	7	10	7	4
6.	3	4	9	7	7
7.	1	4	8	5	12
8.	1	6	5	5	13
9.	2	5	6	5	12
10.	9	8	8	3	2
11.	5	6	7	5	7
12.	5	10	9	3	3
13.	0	9	7	7	7
14.	4	7	7	3	9
15.	0	10	6	3	11
16.	4	5	11	5	5
17.	6	3	5	9	7
18.	10	4	6	5	5
19.	8	5	6	7	4
20.	9	6	5	7	3
21.	2	7	10	3	8
22.	0	6	10	7	7
23.	7	7	8	4	4
24.	8	7	5	8	2
25.	10	5	7	8	0
26.	10	5	6	9	0
27.	3	7	10	7	3
28.	2	6	10	7	5
29.	4	6	6	8	6
30.	12	3	5	5	5
31.	0	6	6	11	7
32.	9	1	7	6	7
средне е	4,94	5,74	7,42	5,94	5,97

**Таблица 1. Результаты Теста на тип самоутверждения**

№	ДС	КС	ОС
1.	11	24	19
2.	12	34	8
3.	15	19	20
4.	19	23	12
5.	15	27	12
6.	19	25	10
7.	16	30	8
8.	14	30	10
9.	19	22	13
10.	20	26	8
11.	26	19	9
12.	14	18	22
13.	12	19	23
14.	24	15	15
15.	17	26	11
16.	16	25	13
17.	9	34	11
18.	17	28	9
19.	13	26	15
20.	18	22	14
21.	17	29	8
22.	13	30	11
23.	17	24	13
24.	19	28	7
среднее	16,33	25,13	12,54