

**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 «A» класса*

**Способы поведения гимназистов в конфликтных ситуациях**  
**Исследование**

**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 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:

- Внутриличностные – 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/>

<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/](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, совершают 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 различных 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 ассертивное<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 считываться 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 помочь 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 бес tactность, 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, аутоагressию, 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**.

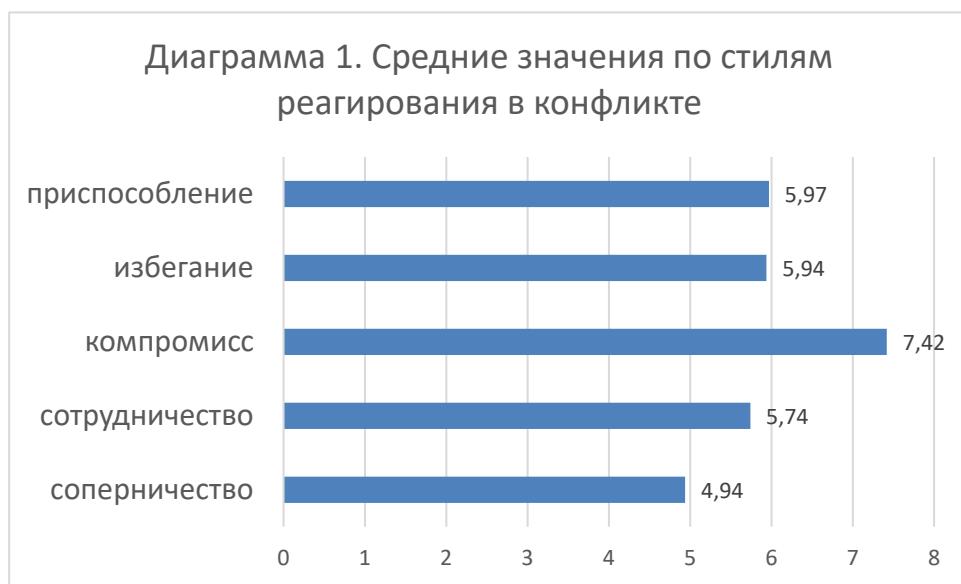
## 2.2. Результаты психологической диагностики

### 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.

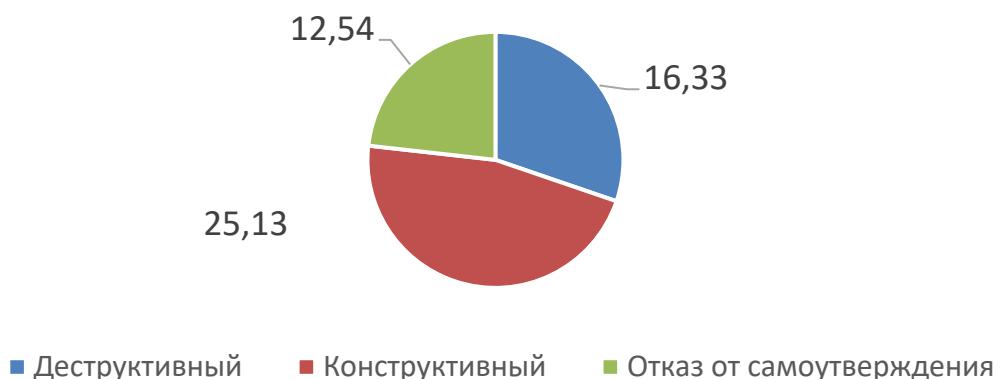
#### Результаты теста на тип самоутверждения:

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

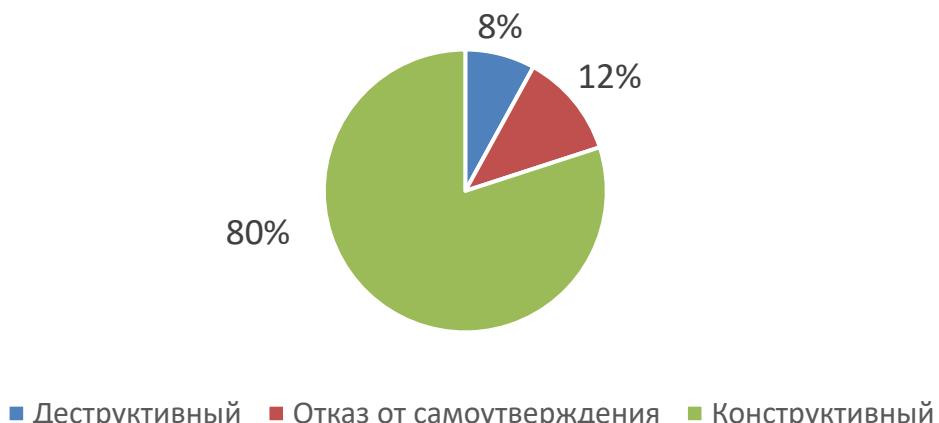


Для того, чтобы проверить, какие типы самоутверждения являются преобладающими у гимназистов, мы подсчитали следующие данные:

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 интересов 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 ассертивности.

## **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 ассертивности.

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 ассертивности. 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/psiologiya/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

| №       | соперничество | сотрудничество | компромисс | избегание | приспособление |
|---------|---------------|----------------|------------|-----------|----------------|
| 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              |
| среднее | 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 |