

**М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Т.Л. Камоза,
В.И. Грузенкин, О.В. Турыгина, С.А. Дорошенко,
Н.В. Доленко, Л.А. Петухова, Э.К. Кыргыз**

**РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ И СОЗДАНИЕ
БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В
ВУЗАХ СРЕДСТВАМИ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебное пособие для преподавателей и обучающихся
высших учебных заведений**



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский федеральный университет
Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва
Центр естественнонаучных основ физического
воспитания, г. Москва
Сибирский юридический институт МВД России
Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева
Тувинский государственный университет

**М.Д. КУДРЯВЦЕВ, Ю.А. КОПЫЛОВ, Т.Л. КАМОЗА,
В.И. ГРУЗЕНКИН, О.В. ТУРЫГИНА, С.А. ДОРОШЕНКО,
Н.В. ДОЛЕНКО, Л.А. ПЕТУХОВА, Э.К. КЫРГЫС**

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ И СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ВУЗАХ СРЕДСТВАМИ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебное пособие для преподавателей и обучающихся
высших учебных заведений

*Рекомендовано УМО РАЕ
(Международной ассоциацией ученых,
преподавателей и специалистов) по
классическому университетскому педагогическому
и техническому образованию в качестве
учебного пособия для преподавателей,
а также для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по всем специальностям
и направлениям подготовки,
при изучении всех учебных дисциплин
очной и заочной формы обучения*

Красноярск 2025

УДК 378:316.48
ББК 88.69-99

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Л. К. Сидоров
кандидат педагогических наук, доцент Е. В. Панов

P17

P17 Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Камоза Т.Л., Грузенкин В.И., Турыгина О.В., Дорошенко С.А., Доленко Н.В., Петухова Л.А., Кыргыз Э.К. Разрешение конфликтов и создание благоприятной образовательной среды в вузах средствами педагогики, психологии и физической культуры. Учебное пособие для преподавателей и обучающихся высших учебных заведений. – Красноярск: Литера - принт, 2025. - 236 с.

В учебном пособии обобщаются данные современных авторов о методических основах, средствах и современных направлениях решения проблемы конфликтов в высших учебных заведениях. Представлен анализ техник, методик и приемов разрешения конфликтов между педагогами и обучающимися вузов средствами педагогики, психологии, физической культуры и спорта. Освещены особенности и основные причины, способствующие возникновению разногласий между обучающимися вузов и педагогами. Обобщен методико-практический материал, который поможет улучшить физическую и духовно-нравственную подготовку педагогов и обучающихся вузов для создания благоприятной образовательной среды и ликвидации поводов к возникновению конфликтов на основе полученных из материалов пособия теоретических знаний, сформированных практических умений и навыков.

Учебное пособие предназначено для применения в учебном процессе по физической культуре и спорту, а также на теоретических и практических занятиях по педагогике, психологии и всех других учебных дисциплинах в вузах. Будет полезно обучающимся и преподавателям непедагогических и педагогических образовательных организаций и учреждений. факультетов и институтов физической культуры, спорта и туризма, а также других вузов Российской Федерации по всем специальностям и направлениям подготовки при изучении всех дисциплин очной и заочной формы обучения

ISBN 978-5-907878-35-8

© М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Т. Л. Камоза, В.И. Грузенкин,
О. В. Турыгина, С.А. Дорошенко, Н.В. Доленко,
Л. А. Петухова, Э.К. Кыргыз, 2025
© ФГАОУ ВО «СФУ», 2025

553486

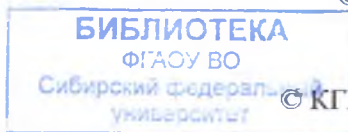
© СибГУ имени ак. М.Ф. Решетнева, 2025

© Центр естественнонаучных основ
физического воспитания, г. Москва

© СибЮИ МВД России, 2025

© ТГУ, 2025

© КГПУ имени ак. В.П. Астафьева, 2025



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ РАЗНОГЛАСИЙ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ И ПЕДАГОГАМИ	32
<i>1.1. Различия во взглядах и ценностях</i>	32
<i>1.2. Недостаточная коммуникация.</i>	40
<i>1.3. Несправедливость и предвзятость</i>	42
<i>1.4. Недостаточная мотивация и вовлеченность.</i>	47
<i>1.5. Проблемы в правильном управлении группой</i>	49
<i>1.6. Отсутствие понимания и уважения</i>	54
<i>1.7. Отсутствие эмоциональной поддержки</i>	56
<i>1.8. Отсутствие обратной связи</i>	57
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 1	59
ГЛАВА 2. УЧЕТ АСПЕКТОВ ДЛЯ ЭЛИМИНАЦИИ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ И ПЕДАГОГАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	60
<i>2.1. Уважение и толерантность</i>	60
<i>2.2. Диалог и открытость</i>	65
<i>2.3. Сочувствие</i>	68
<i>2.4. Поощрение самовыражения</i>	70
<i>2.5. Общие цели и ценности</i>	73
<i>2.6. Построение доверительных отношений</i>	76
<i>2.7. Понимание и уважение</i>	78
<i>2.8. Эмоциональная поддержка</i>	80
<i>2.9. Подготовка студентов и педагогов к разрешению конфликтов</i>	86
<i>2.10. Беседы со студентами, нарушающими дисциплину во время лекций</i>	95

<i>2.11. Как наладить контакт между преподавателем вуза и студентами, склонными к конфликтам</i>	96
<i>2.12. Удаление психических нападений в конфликте со студентами</i>	98
<i>2.13. Уловки и манипуляции</i>	104
<i>2.14. Защита от манипуляций</i>	107
<i>2.15. Психологические приемы, которые применяются в работе с конфликтными студентами.</i>	109
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 2	113

ГЛАВА 3. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И МЕДАТАЦИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ СТРЕССАМ ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

.....	114
<i>3.1. Что такое созидаящая визуализация?</i>	118
<i>3.2. Закон притяжения</i>	121
<i>3.3 Основное упражнение созидаящей визуализации</i>	122
<i>3.4. Упражнение «Розовый пузырь»</i>	125
<i>3.5. Ваши взаимоотношения</i>	126
<i>3.6. Мысли</i>	130
<i>3.7. Замешательство. Техника разрыва шаблона</i>	132
<i>3.8. Главные правила вербального общения</i>	135
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 3	133

ГЛАВА 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ КОНФЛИКТОВ СО СТУДЕНТАМИ

.....	140
<i>4.1. Разминка</i>	142
<i>4.2. Сердечнососудистая-система</i>	144
<i>4.3 Дыхательная гимнастика</i>	145
<i>4.4. Дыхательные упражнения пранаямы.</i>	148
<i>4.5. Скандинавская ходьба</i>	148
<i>4.6. Хатха йога</i>	152

4.7. Правила занятий йогой для начинающих	157
4.8. Основные асаны для начинающих	160
4.9. Комплекс для улучшения самочувствия и формирования уверенности в своих силах	166
4.10. Цигун	168
4.11. Психофизические упражнения	171
4.12. Медитативный бег	173
4.13. Упражнения с ароматизатором	175
4.14. Упражнения с гантелями (вес 1–2 кг)	176
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 4	177
ГЛАВА 5. ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА ..	178
5.1 <i>Значение духовно-нравственной подготовки педагогов высших учебных заведений во время возникновения конфликтов со студентами институтов</i>	186
5.2. <i>Эмоциональное благополучие</i>	187
5.4. <i>Психологические установки для предотвращения конфликтов</i>	194
5.6. <i>Восприятие информации от окружающего мира</i> ...	195
5.7. <i>Упражнение «Не думать ни о чем»</i>	196
5.8. <i>Методика «Золотой Шар»</i>	198
5.9. <i>Создание модели поведения</i>	199
5.10. <i>Самокодирование</i>	203
5.11. <i>Защита от отрицательного информационного поля</i>	206
5.12. <i>Психологическое карате</i>	210
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 5	226
ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ	227
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	229

ВВЕДЕНИЕ

Вы когда-нибудь задумывались, почему возникает конфликт между людьми? Давайте разберемся, что есть межличностный конфликт: какие существуют стадии, какими бывают причины межличностных конфликтов и, самое главное, как конфликтовать экологично и бережно.

Что такое межличностный конфликт. Межличностный конфликт представляет собой сложное и многогранное явление, которое может возникать в различных социальных контекстах и ситуациях. Он характеризуется столкновением интересов, целей и взглядов между индивидами или группами, что приводит к напряженности и несогласию. В основе таких конфликтов лежат противоречия, которые могут быть вызваны различными факторами, такими как дефицит ресурсов, конкуренция за престижные позиции, различия в мировоззрении и ценностях.

Конфликты в межличностных отношениях могут возникать в самых разных сферах жизни – от семейных и дружеских взаимодействий до профессиональных и общественных отношений. Они могут проявляться как на уровне личных отношений, так и в рамках более крупных социальных структур, таких как коллективы, организации или сообщества.

Одним из ключевых аспектов межличностных конфликтов является их влияние на эмоциональное состояние участников. Конфликты могут вызывать стресс, тревогу, гнев и другие негативные эмоции, которые, в свою очередь, могут усугублять ситуацию и затруднять поиск решений. Важно отметить, что восприятие конфликта каждым участником может значительно различаться, что делает его динамику еще более сложной и непредсказуемой.

В процессе разрешения межличностных конфликтов важную роль играет коммуникация. Способность эффективно общаться и выражать свои мысли и чувства может существенно повлиять на исход конфликта. Открытость, честность и готовность к компромиссам могут способствовать более конструктивному разрешению противоречий.

Стоит отметить, что межличностные конфликты могут иметь как негативные, так и позитивные последствия. С одной стороны, они могут привести к разрушению отношений и ухудшению эмоционального состояния участников. С другой стороны, конфликты могут стать стимулом для личностного роста, способствовать развитию навыков общения и поиску новых решений. Межличностные конфликты являются неотъемлемой частью человеческой жизни и социальных взаимодействий. Понимание их природы, причин и механизмов возникновения позволяет более эффективно управлять конфликтами и находить пути их разрешения. Важно помнить, что каждый конфликт уникален и требует индивидуального подхода, учитывающего особенности участников и контекст ситуации.

Внутриорганизационные конфликты, возникающие из-за столкновения интересов или целей, можно условно разделить на три категории:

Первая категория предполагает столкновение принципов, где реализация интересов одного участника осуществляется за счет ограничения интересов другого.

Вторая касается формы взаимоотношений между субъектами, не затрагивая при этом их материальных и духовно-моральных потребностей.

Третья представляет собой несуществующие противоречия, вызванные искаженной информацией или неправильной трактовкой фактов.

Также социальные межличностные конфликты могут быть

классифицированы как стремление к доминированию (**соперничество**), разногласия в плане выбора оптимального пути решения общей проблемы (**спор**) и обсуждение спорной проблемы (**дискуссия**). Профилактика, предупреждение и регулирование межличностных конфликтов всегда направлены на сохранение структуры межличностного взаимодействия. Источниками противостояния часто выступают факторы, способные разрушить сложившиеся отношения. В результате конфликт может выполнять как конструктивные (положительные), так и деструктивные (негативные) функции.

К первым относятся функции развития, познавательная, инструментальная и перестроечная. Познавательная функция выявляет симптомы проблемных отношений и раскрывает возможные расхождения. Процесс конфронтации считается ключевым для совершенствования взаимодействия и развития всех участников, что представляет собой функцию развития. Разногласия служат инструментом разрешения расхождений (инструментальная функция), а противостояние способствует устранению факторов, разрушающих существующие отношения, и формированию взаимопонимания между оппонентами (перестроечная функция).

Деструктивные аспекты конфликтов связаны с ухудшением взаимоотношений, разрушением совместного взаимодействия, негативными эмоциями у оппонентов и низкой эффективностью будущей совместной деятельности.

Возможные причины межличностных конфликтов

Появление и нарастание конфликтов обусловлены воздействием нескольких групп причин: объективных и личностных факторов, внутригруппового фаворитизма, социально-психологических и организационно-управленческих аспектов. Объективные причины в основном связаны с обстоятельствами взаимодействия людей, которые приводят к конфликту интере-

сов, убеждений и установок. Эти факторы создают обстановку, предшествующую непосредственному столкновению. К числу субъективных причин социальных межличностных конфликтов относят индивидуально-психологические особенности соперников, влияющие на выбор конфликтного стиля разрешения противоречий. Жесткое разграничение между субъективными и объективными причинами конфликтов часто несостоятельно, так как субъективные факторы могут зависеть от объективных условий.

Объективные факторы включают:

- столкновение значимых духовно-материальных интересов индивидов;
- недостаточная разработанность нормативно-правовых процедур разрешения противоречий;
- дефицит необходимых для нормального существования духовно-материальных благ;
- неудовлетворительные условия жизни большинства граждан;
- устойчивые стереотипы взаимоотношений, способствующие зарождению противостояния.

Межличностные конфликты в группе могут также возникнуть из личностных причин, таких как недостаточная стойкость к стрессовым факторам, слабо развитая способность к сопереживанию, различные уровни амбиций и самооценки, а также различные акцентуации характера. Аналогично тому как разнообразны личностные конфронтации по противоречиям и возникающим проблемам, можно выделить основные виды конфликтов, наблюдаемых между индивидами: конфликты ценностей, столкновения интересов и конфронтации, возникающие из-за нарушения правил взаимодействия. Ценностные конфликты возникают из-за несовпадения представлений, которые имеют особенно важное значение для индивидов. Эти конфликты возникают, когда системы ценностей людей отли-