МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
Плитин Оксана Володимирівна
Керівник: Остапенко Л.В., к. пед. н.,
менеджер "Space Запоріжжя"
Рецензент: Гредінарова О.М., к.психол.н.,
Доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Плитин Оксані Володимирівні

Тема роботи Психологічні особливості ненасильницького спілкування у студентському середовищі

керівник роботи Остапенко Л.В., к. пед. н., менеджер "Space Запоріжжя"

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи :

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: охарактеризувати теоретичні аспекти проблематики ненасильницького спілкування у студентському середовищі; здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей ненасильницького спілкування у студентському середовищі; проаналізувати шляхи забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі та розробити програму забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 6 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Остапенко Л.В., к. пед. н.		
Розділ 1	Остапенко Л.В., к. пед. н.		
Розділ 2	Остапенко Л.В., к. пед. н.		
Розділ 3	Остапенко Л.В., к. пед. н.		
Висновки	Остапенко Л.В., к. пед. н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Написання першого розділу	квітень-травень2024 р.	Виконано
4	Написання другого розділу	липень-червень 2024 р.	Виконано
5	Написання третього розділу	серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Оформлення роботи	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Проходження нормоконтролю	листопад 2024 р.	Виконано
9	Рецензування	січень 2025 р.	Виконано
10	Захист	лютий 2025 р.	Виконано

Студент _____О.В. Плитин

Керівник роботи _____ Л. В. Остапенко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 67 сторінок, 4 таблиці, 6 рисунків, 50 джерел, 2 додатока.

Об’єкт дослідження – ненасильницьке спілкування у студентському середовищі.

Предмет дослідження – психологічні особливості становлення ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

Мета роботи – теоретичне й експериментальне обґрунтування психологічних особливостей ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

У роботі висунуто припущення про те, що насильницьке спілкування частіше застосовується на ранніх періодах навчання і саме на першому курсі навчання між студентами відбуваються конфлікти та непорозуміння.

Гіпотеза дослідження: застосовуючи програму ненасильницького спілкування, представлену нами в цій роботі, можемо стверджувати, що рівень насильницького спілкування в студентському середовищі знизиться, конфліктних ситуацій стане менше, відповідно підвищуються комунікативні навички студентів, що покращує в тому числі і їх емоційний стан.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми ненасильницького спілкування в студентському середовищі та використання методів ненасильницької комунікації, зокрема активного слухання, конструктивного зворотнього зв’язку і спільного вирішення проблем, що демонструє позитивний вплив на зниження конфліктності та підвищується психологічна грамотність студентів.

Практичне значення: результати даної роботи можна використовувати психологам, які працюють з юнаками студентського віку з метою діагностики та профілактики негативних емоційних станів у надзвичайних умовах.

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ, АКТИВНЕ СЛУХАННЯ, КОНФЛІКТНІСТЬ, СТУДЕНСТВО, ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ.

SUMMARY

Plytyn O. V. Psychological Features of Nonviolent Communication in The Student Environment

The object of the study is non-violent communication in the student environment.

The subject of the study is the psychological features of the formation of non-violent communication in the student environment.

The purpose of the work is the theoretical and experimental substantiation of the psychological features of non-violent communication in the student environment.

The work suggests that violent communication is more often used in the early periods of study and it is in the first year of study that conflicts and misunderstandings occur between students.

Research hypothesis: by applying the non-violent communication program presented by us in this work, we can state that the level of violent communication in the student environment will decrease, conflict situations will become fewer, and students' communication skills will increase accordingly, which will also improve their emotional state.

The scientific novelty lies in the development and implementation of a program of nonviolent communication in the student environment and the use of nonviolent communication methods, in particular active listening, constructive feedback and joint problem solving, which demonstrates a positive effect on reducing conflict and increasing the psychological literacy of students.

Practical significance: the results of this work can be used by psychologists who work with young students to diagnose and prevent negative emotional states in emergency conditions.

Keywords: nonviolent communication, active listening, conflict, students, psychological climate.

ЗМІСТ

ВСТУП……7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ……...11
1.1. Сутність поняття «ненасильницьке спілкування» у сучасній науковій літературі, як складова соціально-психологічної стійкості студента……..11
1.2. Психологічні особливості ненасильницького спілкування у студентському середовищі……..19
1.3. Проблеми формування і розвитку ненасильницького спілкування сучасного студентства…….24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ……...29
2.1. Організація та методи дослідження ненасильницького спілкування у студентському середовищі……...29
2.2. Рівні розвитку ненасильницького спілкування у студентському середовищі……..43
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ…….51
3.1. Програма забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі…….....51
3.2. Аналіз ефективності програми забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі……56
ВИСНОВКИ……...59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....62
ДОДАТКИ……..68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Усебічний гармонійний розвиток сучасного студенства – це не просто завдання, але й обов'язкова умова побудови сучасного суспільства. Саме в законі України «Про освіту» [27] передбачено формування різнобічно і гармонійно розвиненої особистості, в тому числі безпечні умови навчання та захист від булінгу (боулінг – це одна із форм насильницького спілкування).

Студентам у сьогоденні бракує емоцій, вражень, спілкування та зайнятості, через що, як свідчать дослідження, збільшилась кількість депресивних та меланхолічних настроїв. Зовнішні впливи та внутрішні переживання особистості знаходять відображення у емоційних станах. Велика кількість об'єктів та суб'єктів з якими людина вступає у взаємодію в умовах, що диктуються сьогоденням, створюють сильне емоційне напруження, що спричиняє появу апатії, тривоги, роздратування, негативних настроїв, фрустрації, дистресу, що може провокувати насильницьке спілкування між студентами.

У психологічній науці існує низка досліджень, в котрих вивчались особливості емоційних станів. Ними займались: О. Азархов, В. Вунд, Т. Гніда, С. Злепко, К. Ізард, О. Мінцер, М. Ткалич та інші. Тому одночасно з професійною підготовкою студентів повинен здійснюватися й процес особистісного зростання та навички ненасильницького спілкування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Проблема спілкування знайшли висвітлення у психологопедагогічних і соціальних дослідженнях А. Барташева, Г. Васяновича, Г. Дегтярьової, О. Дробницького, О. Киричука, В. Малахова, В. Рибалки, І. Риданової, С. Рубінштейна, М. Скиби, В. Сухомлинського, В. Тесленка, Г. Чайки та ін.

Питання формування готовності до особистісно орієнтованого спілкування розкриваються у працях К. Богатирьова, І. Зязюна, В. Лівенцової,

Л. Савенкової. Проблеми культури спілкування досліджували А. Коваль, В. Малахов, Я. Радевич-Винницький, І. Сайтарлі та ін. До вивчення явища та феномену спілкування звертаються та активно його розробляють сучасні українські вчені психологи, які в своїх працях порушують окремі її аспекти: спілкування як комунікація (Н. Гончарук, В. Рибалка, Ю. Трофімов та ін.); загальне поняття "спілкування", його види (Т. Іщенко, В. Москаленко, О. Степанов, Т. Мельничук та ін.); основні характеристики спілкування (С. Гриценко, Л. Орбан-Лембрик, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Максименко, В. Семиченко, І. Трухін та ін.); культура спілкування (Ф. Арват, М. Боришевський, Т. Гриценко, С. Кириленко, Є. Коваленко, П. Щербань та ін.)

Особлива увага вченими приділяється різним аспектам формування ненасильницького спілкування у студентів (Н. Антонова й О. Грейліх, Л. Долинська та Н. Максимчук, Л. Маліцька й О. Мороз, Г. Микитюк та Т. Яценко й ін.). Відтак, вміння спілкуватися тактовно – один із аспектів особистісного зростання студентів у сучасному світі.

Основним родоначальником теорії ненасильницького спілкування був американський психолог Маршал Розенберг (Marshall Rosenberg). За його дослідженнями ненасильницьке спілкування (ННС, або спілкування співпереживання або спілкування співпраці) – це процес або метод спілкування, який складається з чотирьох правил спілкування без агресії, спираючись на гуманістичну філософію Махатми Ганді (1869-1948) і на дослідження американського психолога Карла Роджерса (Carl Rogers), засновника методу клієнт-центрованої психотерапії.

Об'єктом дослідження є ненасильницьке спілкування у студентському середовищі.

Предметом дослідження є психологічні особливості становлення ненасильницького спілкування у студентському середовищі. У роботі висунуто припущення про те, що насильницьке спілкування частіше застосовується на ранніх періодах навчання і саме на першому курсі навчання між студентами відбуваються конфлікти та непорозуміння. Особливу увагу в даній роботі

Мета роботи – теоретичне й експериментальне обґрунтування психологічних особливостей ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

Гіпотеза: застосовуючи програму ненасильницького спілкування, представлену нами в цій роботі, можемо стверджувати, що рівень насильницького спілкування в студентському середовищі знизиться, конфліктних ситуацій стане менше, відповідно підвищуються комунікативні навички студентів, що покращує в тому числі і їх емоційний стан.

Завдання дослідження (мають відповідати Вашому плану):

1. Охарактеризувати теоретичні аспекти проблематики ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

3. Проаналізувати шляхи забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі та розробити програму забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

Методами дослідження є: теоретичні – систематизація даних науково-психологічної літератури з проблем ненасильницького спілкування, аналіз, синтез, конкретизація, класифікація теоретичних даних; емпіричні – бесіди, психологічне спостереження, тренінг, діагностичні тести й методики. Психодіагностичний комплекс склали: «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс); опитувальник опитувальника «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман); опитувальника «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF) (Дж. Ендікот).

Наукова новизна одержаних результатів використання методів ненасильницької комунікації, зокрема активного слухання, конструктивного зворотнього зв’язку та спільного вирішення проблем, демонструє позитивний вплив на зниження конфліктності та підвищується психологічна грамотність студентів.

Практична значущість результатів проведеного дослідження у тому, що вони можуть використовуватись викладачами закладів вищої освіти для цілеспрямованого формування і розвитку ненасильницького спілкування серед студентів. Запропонований діагностичний комплекс, спрямований на емпіричне вивчення ненасильницького спілкування серед студентів, може застосовуватися практичними психологами закладів вищої освіти з вказаною метою.

Апробація: вибірку дослідження склали студенти, які навчаються на першому та другому рівні вищої освіти. Усього в дослідженні взяло участь 36 осіб.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Сутність поняття «ненасильницьке спілкування» у сучасній науковій літературі, як складова соціально-психологічної стійкості студента

У Стародавній Греції особливе значення надавалася красномовству, мистецтву риторики – переконання словом, впливу промовця на аудиторію. Славетний ритор того часу Горгій стверджував: «Однаковий вплив мають і сила слова для стану душі і склад ліків для відчуття тіла. Подібно до того як одні ліки зупиняють хвороби, а інші – життя, так само й слова – одні засмучують, інші – захоплюють, деякі лякають, а декому, хто слухає їх, вони хоробрість вселяють. Слова, які переконали душу, примушують підпорядкуватися сказаному» [36, 138]. Видатний мислитель, оратор, взірець інтелектуального спілкування – Сократ ключовим засобом комунікації вважав рівноправний діалог, побудований на запитаннях і відповідях, конструктивній взаємодії його учасників. Великим мистецтвом вважав спілкування як порозуміння між спірозмовниками учень Сократа – Платон. У своєму трактаті «Протогор» він окреслює правила ведення бесіди, толерантного спілкування: «…можна сперечатися … але не сваритися. Сперечаються ж і друзі, які добре ставляться один до одного, а сваряться супротивники і вороги» [36, 139]. Продовжуючи традицію своїх попередників, давньогрецький філософ Аристотель наголошував важливість кращих якостей характер особистості, які, проектуючись у мовленні, сприяють порозумінню між людьми, досягненню консенсусу: «Переконання досягається за допомогою морального характеру (мовця) у тому випадку, коли промова проголошується так, що викликає довіру до людини, яка її промовляє, тому що ми взагалі й швидше віримо людям

хорошим… Є три причини, що викликають довіру до мовця… через які ми віримо без доказів, – це розум, доброчинність і благонастроєність…» [36].

У сучасному сьогоденні відбувається багато насильницьких дій, особливо війна, яка проходить на території нашої країни, адже вона провокує агресію, конфлікти, вибухи емоцій, що є абсолютно протилежним ненасильницькому спілкуванню.

Виділяють різні фактори насильницького спілкування, серед них є соціальні, психологічні, культурні, політичні, сімейні.

Спілкування - «процес взаємодії між двома чи кількома особами, що полягає в обміні ними інформацією пізнавального або емоційно-оцінного характеру» [29] є важливою умовою становлення особистості, досягненння цілей, задоволення потреби в інформації, міжособистісному контакті. Саме у процесі спілкування проявляються й формуються міжособистісні стосунки. Особливо цінується ненасильницьке спілкування, тобто взаємодія без насилля, яке, як правило, проявляється у таких випадках: нам здається, що нас не чують; ми не можемо зрозуміти причини й прийняти поведінку іншої людини; запас сил і енергії вичерпується, а ми не знаємо, як про це сказати співрозмовнику. У всіх цих ситуаціях допомагає позитивне спілкування, яке дозволяє говорити про свої почуття й потреби з любов'ю до себе й до інших, екологічно просити про підтримку чи допомогу, навчитися слухати себе та інших.

Принцип ненасильства тлумачиться як моральна засада, у якій межі моралі збігаються із заперечення насильства.

Основна установка ненасильницького спілкування у владнанні відносин, перетворення ворогів на друзів та усунення перешкод для подальшої співпраці [16].

Питання ненасильницького спілкування досліджувалося науковцями у сфері психології, соціології, соціальної роботи та соціальної педагогіки [13, 46, 47, 48, 24]. Одним з актуальних напрямків наукових розвідок виступає проблематика впровадження ненасильницького спілкування в освітній процес.

Модель ненасильницького спілкування була розроблена американським психологом Маршалом Розенбергом на початку 1960-х років. Психолог надихався комунікативною етикою буддизму [49] і традиціями гуманістичної психології його наставника [49], як однієї з визнаних кооперативних практик з акцентом на емпатії в спілкуванні та увазі до почуттів пацієнта. Психолог Маршалл Розенберг формалізував метод розвитку якості людських взаємодій, який отримав назву ненасильницьке спілкування[42]. У широковідомій книзі «Мова життя. Ненасильницьке спілкування» він зазначав: «Вивчаючи фактори, які впливають на нашу можливість співчувати, я був вражений важливістю ролі мови і того, як ми її використовуємо. І я знайшов певний підхід до слів, які людина чує і сприймає у процесі спілкування. Цей підхід дозволяє нам щиро говорити, прокладати шлях до серця іншої людини і звільняти нашу природну здатність до співчуття. Я називаю цей підхід «ненасильницьким спілкуванням». Термін «ненасилля» я вживаю в тому ж значенні, що і Махатма Ганді: це притаманний людині від природи стан співпереживання, стан, коли душа вільна від бажання насильства» [33]. Тобто, означений принцип полягає у створенні емпатичної, конструктивної атмосфери у спілкуванні, задоволенні потреб усіх учасників цього процесу.

Ненесильницьке спілкування ґрунтується на припущенні, що людина в основному має милосердну натуру, поділяє ті ж основні людські потреби, поводиться відповідно до стратегії, яка, як вважається, виробляє те, що їй потрібно.

Ненеасильницьке спілкування пропонує інструменти та принципи, які підтримують принцип ненасильства, емпатії [41]. Він передбачає здатність або схильність індивіда сприймати і розмірковувати про особистий досвід, точки зору та контексту інших [50] .

На думку А. Розенберга [47] у процесі засвоєння навичок ненасильницького спілкування людина проходить чотири етапи розвитку та трансформації, а саме:

1. Спостереження.
2. Почуття.
3. Потреби.
4. Прохання.

На першому етапі «спостереження» ненасильницьке спілкування розділяє спостереження від оцінки. На цьому етапі варто чітко означити те, про що говорить співрозмовник, спостерігаючи та аналізуючи те, що він бачить, чує, не даючи цьому оцінки. Ні в якому разі не критикувати, оскільки під час критики співрозмовник може захищатися.

Другий етап – це етап почуттів, які необхідні для того, щоб висловитись, відчути розуміння власного емоційного стану та вміння ідентифікувати емоції співрозмовника.

Третій етап – це етап потреби. В контексті ненасильницького спілкування потреби визначаються нашими основними цінностями і глибокими людськими устремліннями. Усвідомлення своїх потреб допомагає нам в першу чергу поліпшити відносини з самим собою, а також змінити взаєморозуміння з іншими людьми. Важливість зрозуміти потреби один одного є найкращою запорукою знайти варіант вирішення конфлікту таким чином, щоб задовільнити потреби один одного.

Четвертий етап це – етап прохання, який виникає при бажанні задовільнити новостворені потреби та передбачає створення соціальних зв'язків і залучення інших людей.

Люди вдаються до насильства або поведінки, завдають душевного страждання іншим, тоді, коли вони не усвідомлюють, що існують більш ефективні і гуманні моделі поведінки. Образ думок, які провокують психологічне або фізичне насильство, закладається культурою. Теорія ненасильницького спілкування спрямована на формування такого способу мислення, щоб всі люди своєю поведінкою прагнули задовольнити потреби один одного. Відповідно до теорії ненасильницького спілкування, гармонія може бути досягнута тоді, коли люди зможуть зрозуміти свої потреби, потреби

оточуючих і почуття, які викликані цими потребами [33].

У центрі ідеї М. Розенберг ставить такі три аспекти комунікації:

1. Самоемпатія, як глибоке і емоційне переживання, усвідомлення свого власного досвіду і вираження усвідомленого почуття у формі «Я-висловлювання».

2. Емпатія, як розуміння серцем потреб партнера по спілкуванню і передачі йому цього розуміння, бачачи в ньому все тільки хороше і красиве.

3. Чесне самовираження, як автентичне вираження себе таким чином, щоб воно пробуджувало співчуття в іншій людині

Метод ненасильницького спілкування широко використовується у сфері вирішення конфліктних ситуацій, медіації, переговорах, фасилітації діалогів, відновленні відносин після конфліктів, налагодженні стосунків тощо. Використання методів та технік ненасильницького спілкування ефективне в багатьох сферах (забезпечення громадського порядку, бізнес, соціальна робота, державне управління, медицина, пенітеціарна система, освіта, сім’я тощо) та на різних рівнях (між спільнотами, групами та організаціями, громадами, в внутрішньоособистісних та міжособистісних стосунках тощо [41,24]

Важливо зазначити, що конфлікти виникають не тільки в точці зіткнення інтересів і потреб, а й через те, що люди – не гнучкі у своїх стратегіях вирішення конфліктів [23]. Більшість вважає, що в конфлікті обов'язково мають бути переможці та переможені. Але, в ідеалі, обидві сторони виграють при урегулюванні конфлікту. При цьому, з одного боку, обидва партнери по конфлікту можуть реалізувати свої власні інтереси. З іншого боку вони укріплюють свої стосунки шляхом його урегулювання [13]. Навчання ненасильницького спілкування здатне змусити 90% людей спілкуватися в рамках цієї моделі, висловлюватися себе без критики, звинувачення чи тиску, а також винагороджувати та звертати увагу на інших [44]. При оволодінні цією моделлю комунікації, формуються так компетенції, як емпатія та самоемпатія.

У контексті ненасильницького спілкування емпатію визначають як процес, що має наступні складові: усвідомлення наявних емоцій/почуттів позитивних та негативних, виявлення, усвідомлення задоволених та незадоволених потреб, визначення фактичних обставин та роздумів щодо причин, які призвели до задоволення або незадоволення потреб, а також установок, що актуалізувалися в конкретній ситуації, а також формулювання запиту щодо бажаних дій оточуючих (або власних дій) [24].

Одним з центральних понять ненасильницького спілкування є повага до інших. Якщо партнери поважають один одного, їх висловлювання стають щирими і чіткими, це дає змогу учасникам спілкування розуміти не тільки власні, а і чужі потреби, відповідати увагою та співпереживанням. При розмові увага зосереджується на тому, що бачимо, відчуваємо, чого хочемо, а не оцінці інших. Саме співпереживання відіграє велику роль при використанні ненасильницького спілкування. Але існує низка факторів, які його блокують: порівняння, моралізаторські судження, певними обставинами, перекладання себе певними обставинами, перекладання відповідальності на інших [48,24].

Відповідно до законодавства України є визначення поняття «здобувачі освіти», до яких належать «…вихованці, учні, студенти, курсанти, слухачі, стажисти, аспіранти (ад'юнкти), докторанти, інші особи, які здобувають освіту за будь-яким видом та формою здобуття освіти» [27]. У Законі України «Про вищу освіту» є більш чітке визначення поняття «студент», до студентів належать особи, що зараховані до закладів вищої освіти з метою здобуття вищої освіти ступеня молодшого бакалавра, бакалавра чи магістра [26]. Здійснений нами аналіз Законів України таких, як «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту» [26, 27, 28], свідчить, що на законодавчому рівні немає чіткої диференціації між студентом та учнем у коледжах, особливо це стосується освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший бакалавр», в одних документах здобувач визначається як студент, в інших – учень. Більш поширеним у науковій літературі є поняття «студентство» [6; 31]. У соціологічній науковій літературі студентство визначається як особи,

які навчаються у вищих навчальних закладах та становлять особливу соціально-демографічну групу, що об'єднується спільністю інтересів, способом життя, за умови вікової однорідності. У даній соціально-демографічній групі наявні особливості поведінки, психології та ціннісні орієнтації, що характерні виключно для неї [31]. Такі науковці як С. Бунаков та А. Петренко, на основі досліджень А. Власенко, визначають студентство як особливу соціальну групу, що формується з різних соціальних прошарків суспільства і характеризується особливими умовами життя, праці, побуту, особливою суспільною поведінкою і психологією, для якої набуття знань і підготовка себе для майбутньої роботи в суспільному виробництві, науці та культурі є головним і здебільше єдиним заняттям» [6, 161]. Метою студентства або провідною діяльністю є навчання та підготовка до виконання професійних та соціальних ролей у суспільстві. Слід зазначити, що у перекладі з латинської «студент» (лат. studens) визначається як «той, що ретельно працює, займається (вчиться)» [6; 17].

Ми можемо виокремити студентство, як особливу соціальну групу, для якої характерні особливі умови проживання та побуту, навчання, трудової діяльності; яка вирізняється активною поведінкою в соціумі і системою цінностей. Взаємодія з різними соціальними групами, неформальними утвореннями, громадськими організаціями, пошук життєвих смислів, професійне самовизначення, прагнення до втілення інноваційних винаходів, підтримка прогресивних поглядів, жага досягнень, активна життєва позиція, бажання до змін та перетворень життя – є основними рисами, що відрізняють студентство від інших соціальних груп. Досить суперечливими є психологічні характеристики студентського віку. Психічні процеси, стани й властивості демонструють нерівномірну й складну динаміку, що визначає кризовий характер цього віку. Студентський вік являє собою особливий період життя людини. К. Ушинський називав його «самим рішучим»; цей час самої активної роботи над собою. Все, що буде досягнуто в ці роки, визначає майбутній розвиток особистості.

Емоційне благополуччя людини залежить від можливості задовольнити свої основні потреби (фізіологічні, відчуття безпеки, соціальні, визнання, самореалізація). У зв'язку з тривалим життям в умовах ізоляції їх задоволення стає все складнішим. Почуття безпеки та захищеності є недосяжним навіть у звичних для особи умовах. Підсилюється даний факт економічним становищем кожного члена суспільства та країни загалом. Спілкування та приналежність до соціальних груп є важливою складовою емоційного спокою та балансу людини, досяжність яких теж отримала перелік труднощів в умовах сьогодення. Тривалість карантинних обмежень виступає ускладненням та перешкодою для задоволення потреб й відновлення ресурсів [10].

У юнацькому віці особистість прагне знайти себе, своє місце, розвиватись, збагнути що приносить їй задоволення, та сформувати основні очікування від життя. Ефективність цього залежить від бажання та особистих характеристик людини до яких належать: мотивованість, самосвідомість, рівень інтелекту, інтуїції, цілеспрямованість, когнітивні характеристики та особливості характеру.

Особливістю, цього етапу є побудова очікувань від майбутнього життя і відповідно його планування. Молодь у студентські роки проходить персоналізацію, яка втілюється завдяки цілеспрямованому засвоєнню нових знань, якостей, вмінь та роботі над своїм майбутнім. У цьому віці людина стає самостійною, зрілою особистістю, яка бере на себе відповідальність за свої дії та вирішення проблемних ситуацій [33].

У цей час відбувається становлення особи не лише як професіонала, а й як зрілої, самодостатньої особистості. З'являється розуміння того, якою особа планує стати. Студентський вік припадає на період пізньої юності та ранньої дорослості, характеризується наполегливою працею та прагненням до знань, які зумовлюють інтелектуальне зростання та соціальний розвиток [33].

Перед студентами стоїть велика кількість завдань розв'язання яких залежить від багатьох чинників. До основних з них належать: особисте бажання, переконання, характеристика повноти ресурсів, можливості соціуму

та зумовлені умови для реалізації [33]. Досягаючи цих всіх завдань студентам варто вміти спілкуватись толерантно, застосовуючи ненасильницьку поведінку, адже це метод, який ще до кінця не досліджений, проте набирає популярності у всьому світі.

1.2. Психологічні особливості ненасильницького спілкування у студентському середовищі

У юнацькому віці особистість досить сформована, тому комунікативна взаємодія може змінюватися в залежності від обраної соціальної ролі та професійних інтересів. У цьому віці може з'являтися більш велика потреба в здійсненні успішної комунікації, зокрема, у професійній сфері. Також, під час цього періоду може відбуватися розширення соціального кола та формування стійких міжособистісних відносин. Незалежно від віку, важливим елементом комунікативної взаємодії є емоційний контакт. Якщо людина відчуває емоційне злиття зі своїм співрозмовником, то це допомагає збільшити рівень взаєморозуміння.

В. Шевчук, український соціолог та політолог, доктор наук з соціології, професор Київського національного університету імені Тараса Шевченка, в своїх дослідженнях звертав увагу на те, що студент - це людина, яка навчається в закладі вищої освіти та активно працює над своїм професійним і особистісним розвитком. У своїх роботах він також звертав увагу на те, що студент – це соціально активна людина, яка має свої інтереси та цілі в житті, і що важливою складовою студентського життя є не лише навчання, але й участь у 8 різноманітних соціальних та культурних заходах. Він також зазначав, що студентство – це не просто етап в житті людини, а період, коли вона формує свою професійну та особистісну ідентичність [40].

Період студентства є важливим для формування соціальної зрілості та здатності до усвідомлення різних соціальних ролей. У цей час молоді люди розвиваються та формуються як особистості, зокрема, розвиваються такі

важливі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність та самоконтроль. Також збільшується інтерес до етичних питань, таких як сенс життя, життєві цілі, спосіб життя, любов та вірність. Однак у віці 17-19 років, коли підлітки шукають свій духовний шлях та важливість осмислення свого життя зростає, взаємодія з новими людьми та ідеями може призвести до конфліктів та протиріч, що можуть призвести до некоректних реакцій та оцінок [1].

У юнацькому віці можуть виникати різні проблеми у комунікативній взаємодії, наприклад, конфлікти з ровесниками або дорослими, проблеми у сприйнятті соціальних ролей, труднощі у спілкуванні зі знайомими та незнайомими людьми тощо. Причин, які можуть призводити до таких проблем є безліч, інколи труднощі у вирішенні емоційно-особистісних проблем, можуть знизити самооцінку та викликати дисбаланс у самопочутті підлітка. Низька самооцінка та недостатня впевненість у собі може призвести до уникнення спілкування та пошуку компанії з менш вимогливими ровесниками. Занадта емоційність призводять до деструктивної поведінки, що у свою чергу може унеможливити успішну адаптацію та особистісний розвиток. Часто підлітки не можуть самостійно впоратись зі своїми проблемами та потребують підтримки та корекційно-відновлювальної допомоги [8]. До причин, які унеможливлюють успішну адаптацію відносять:

– неправильне виховання, де батьки забезпечують дитині мало можливостей для спілкування з однолітками, змушуючи їх ізолюватися;

– неадекватне поводження, агресивна поведінка, погрози та переслідування можуть знизити інтерес до спілкування та викликати страх у дітей та підлітків;

– наявність соціальних проблем, таких як бідність, наркоманія чи алкоголізм в родині, може призводити до соціальної ізоляції та обмеження спілкування з ровесниками;

– різниця вікових та психологічних характеристик може впливати на здатність до ефективного спілкування між підлітками та юнацтвом;

– низький рівень розвитку соціальних навичок може заважати спілкуванню та взаємодії з іншими людьми [17].

Підлітковий та юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, який супроводжується психологічними проблемами у спілкуванні. Деякі з них включають:

– порушення комунікативної компетенції. У підлітковому віці зростає потреба у встановленні контактів з ровесниками, але дехто може мати проблеми у взаємодії з іншими. Недостатня комунікативна компетенція може призводити до незручностей у встановленні зв'язків та формуванні дружби.

– проблеми зі ставленням до себе та інших. У цьому віці зростає самооцінка, і зростає важливість ставлення до себе та інших. Дехто може мати проблеми зі збереженням позитивного ставлення до себе, що може впливати на стосунки з іншими людьми;

– проблеми зі сприйняттям інших. Через інтенсивний розвиток власної особистості, у підлітків і юнаків може виникати труднощі з розумінням інших людей та їх почуттів. Це може призводити до непорозумінь та конфліктів у стосунках з іншими;

– проблеми з агресією. У підлітковому віці можуть з'являтися проблеми з агресивністю, що може виникати через стресові ситуації та недостатню соціалізацію. Агресія може впливати на стосунки з іншими та спричиняти конфлікти;

– одна з таких проблем – це страх перед критикою та осудом. Багато підлітків та молодих людей стурбовані тим, що їхнє спілкування не буде прийнято іншими людьми, і це може призвести до страху спілкування, стиду та сорому;

– проблеми з емоційною стабільністю. В підлітковому та юнацькому віці можуть з'являтися проблеми з емоційною стабільністю;

– іншою проблемою є недостатня впевненість у собі та недостатній досвід у спілкуванні з іншими людьми. Це може бути особливо складно для тих, хто має проблеми зі схильністю до соціальних ситуацій та аутизму [20].

Також підлітки та молоді люди можуть стикатися з проблемами в емоційному регулюванні, які можуть призвести до конфліктів з іншими людьми. Це може бути пов'язано з тим, що підлітки та молоді люди ще не мають достатнього досвіду в ефективному вираженні своїх почуттів та емоцій, або з тим, що вони можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки відносно своїх однолітків [8].

Вік у якому ми живемо часто називають – час можливостей. Тут ми можемо підкреслити парадоксальність умов сьогодення, що через існування пандемії обмежують людину навіть у задоволенні основних потреб. Уся необхідна інформація є легко доступною в інтернет ресурсах. А завдяки можливостям соціальних мереж з’явилась змога отримання соціального контактування та проведення навчання й оцінки результатів засвоєних знань в дистанційному режимі. Але вони не дають змоги здобути досвід, розвинути емоційний інтелект, емпатійність, які є незамінними для отримання навиків спілкування та розвитку в оточуючому світі [15].

Проведено багато досліджень у яких вивчалась залежність людини від соціальних мереж та гаджетів. Те, як вони впливають на психіку та емоційний стан людини. Усі вони одноголосно вказували на негативний вплив. В основному недолік віртуального світу полягає в звиканні людини до такого роду спілкування та втраті соціальних вмінь. Безпосередні контакти з людьми змушують відчувати дискомфорт. У багатьох осіб уже є сформована залежність від соціальних мереж, яка тільки зростає в даних умовах. У дистанційному форматі важко відчути емоційний стан співрозмовника, що перешкоджає порозумінню та створює дискомфорт. Це не може не відображатись на емоційному стані молодої людини. Вона почувається самотньою, не відчуваючи необхідної підтримки. Відсутність емоційного контакту, спілкування, повноцінної взаємодії підвищують рівень напруження, стресу, фрустрації та інших негативних емоційних станів [39].

Лабораторією психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України проведено дослідження. У

ньому вивчалось збільшення використання медіатворчості як способу проведення дозвілля з метою покращення самопочуття. Учасниками стали студенти з різних кутків України. У результаті дослідження виявлено, що молодь часто звертається до використання медіа та інтернет ресурсів при появі відчуття підвищеної тривоги і неспокою. Використання даних ресурсів часто відбувається несвідомо. Відчуваючи негативні зміни власного емоційного стану студенти одразу звертаються до своїх гаджетів з надією на заспокоєння та відволікання уваги [2].

Нарешті, проблемами в спілкуванні можуть бути стереотипи, дискримінація та булінг, які можуть призвести до ізоляції та відчуття відчуженості від оточуючих. Це може бути особливо складно для тих, хто належить до меншістьових груп за ознаками раси, статі, сексуальної орієнтації тощо. Студентський вік характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного і соціального розвитку. В цей період найвища швидкість пам´яті, реакції, пластичність у формуванні навичок. В особистості на цьому етапі домінантним є становлення характеру та інтелекту. Активно розвиваються морально-ціннісні й естетичні почуття. Швидко освоюються соціальні ролі дорослого: громадянські, професійні, економічні, сімейні. Формуються і закріплюються схильності, інтереси. Визначаються життєві цілі й прагнення. Досягається високий рівень розвитку фізичних та інтелектуальних сил, активно зростають творчі можливості, збагачується емоційно-чуттєвий зміст, розквітає зовнішня привабливість. Все це часто спричинює дещо ейфорійні, ілюзорні уявлення про невичерпність і безмежність такого стану й приводить до нераціонального, безцільного, безплідного розтрачання фізичних і духовних сил. Саме в студентському віці відбувається перегляд ціннісно-духовних категорій, аксіологічна переорієнтація. Студентський вік — пора активної самооцінки. Вона може бути об´єктивною, завищеною і заниженою. Характерними для людини із заниженою самооцінкою є занижена самоповага, нестійка власна думка про себе, намагання приховати від оточення своє справжнє "Я", виконати роль, яка, на її думку, буде більш прийнятною й

ефектною у конкретному середовищі. Молоді люди такого типу підвищено чутливі й ранимі.

Студентський вік має свої особливості, про які наведено нище, відповідно вони впливають також на ненасильницьке спілкування. Серед таких особливостей є:

1. Потреба в самоствердженні.

Студенти часто прагнуть виразити свою унікальність і позицію, що може викликати конфлікти. Ненасильницьке спілкування допомогає зробити це екологічно.

2. Чутливість до оцінок.

Вразливість до критики підкреслює важливість використання підтримуючої комунікації.

3. Формування соціальних навичок.

Вік студентів є критичним періодом для набуття вмінь вирішення конфліктів та побудови стосунків.

Завдяки ненасильницькому спілкуванню в студентському середовищі відбувається розвиток емпатії, адже вони навчаються краще розуміти почуття та потреби інших людей, що сприяє створенню довірливих відносин, гармонійний розвиток особистості, підвищується рівень самосвідомості, формуються позитивні стосунки і знижується рівень конфліктності. Однозначно, його впровадження вимагає системного підходу, що включає як навчання студентів, так і підтримку з боку освітніх інституцій.

1.3 Проблеми формування і розвитку ненасильницького спілкування сучасного студентства

Р. Грановська зазначає, що самосвідомість, котра 40-50 років тому розвивалася до 17-19 років, на даний час формується у 23-25 років. «Інтервал навчання, який затягується, призводить певних юнаків до безвідповідального інфантилізму. Пізно розпочинаючи своє власне трудове життя, вони довше

залишаються на утриманні в батьків. Почуття володіння благами, що не зароблені самостійно, але отримані від батьків, якщо воно тактовно не коригується старшими, то може породжувати інфантилізм. Впевнені в тому, що батьки будуть довго їх забезпечувати, а молоді люди не хвилюються за своє майбутнє, в них немає необхідності боротись за своє існування, вони не розвивають в собі цілеспрямованість і силу волі. Особливість такого стану молоді не лише в тому, що багато хто із них починає працювати достатньо пізно, але й у тому, що в сім'ях зараз стало менше дітей. В результаті батьки, бабусі й дідусі прикладають усіх зусиль для того, аби вберегти єдину дитину від усіх помилок й ударів долі, вирішуючи замість неї всі життєві питання. Абсолютно очевидним наслідком даного виховання є несамостійність юнаків. Людина стає зрілою лиш тоді, коли несе відповідальність за себе й інших. Постійне опікування не дає можливості накопичити власний досвід і неминуче призводить до невпевненості й нездатності самостійно приймати рішення» [21].

Л. Сапожнікова зазначає, що зрілість особистості юнака визначається моральною зрілістю, яка виявляється у активності й інтересі до загальнолюдських справ та суспільства в цілому, його здатності відповідати за власні вчинки та поведінку, уміння працювати і активній життєвій позиції. За словами автора, юнацький вік – це вік морального удосконалення. Й про моральну зрілість особистості юнака свідчить наявність переконаності в своїх поглядах, що обумовлює якнайкраще виконання усіх своїх обов'язків; вимогливості до себе та сумлінності. Високоморальну особистість турбує не лише власна невдача у чомусь, але й невдачі інших. Байдужість до себе і до інших, приниження людської гідності несумісні із моральністю. У розвитку моральності в ранньому юнацькому віці спостерігаються протиріччя, які виникають здебільшого в результаті неправильного попереднього виховання. Ці протиріччя пов'язані із розривом між фізичною, моральною й соціальною зрілістю юнаків та дівчат, тому потреби часто не відповідають їх можливостям та виникають ускладнення у взаєминах юнаків з оточуючими [5].

Комунікативну зрілість визначає сформованість життєвої установки, із котрою пов’язане розуміння відносності сенсу життя. В юнацькому віці пошук сенсу власного існування, своєї необхідності в житті є однією з найголовніших проблем. Вирішенню даної проблеми сприятиме бачення, відчуття людиною взаємозв’язку між проблемою пошуку життєвого призначення та смислу існування й проблемою спілкування і взаєморозуміння; теж поглиблення самопізнання особистості та адекватне розуміння власних індивідуально-психологічних особливостей, певного етапу свого саморозвитку і його витоків. Не знаючи себе, перебуваючи в полоні ілюзій щодо свого «Я», людина не може прийняти себе, як реальність, подолати страхи та тривогу, бажання захищатись, відштовхувати від себе усіх й кожного, як «маніпуляторів» та «випадкових попутників» [18].

Формування та розвиток ненасильницького спілкування серед сучасного студентства є важливим завданням у контексті забезпечення гармонійного соціального середовища та особистісного розвитку молоді. Основні проблеми, які виникають у цьому процесі, можна розділити на кілька груп:

1. Особистісні проблеми:

– низький рівень емоційного інтелекту. Студенти часто не розуміють і не контролюють власні емоції, що призводять до агресивних реакцій.

– недостатній рівень емпатії. Складнощі з розумінням почуттів і потреб інших людей зменшують готовність до конструктивного діалогу.

– залежність від стереотипів. Молодь схильна до спрощених суджень, що часто породжує конфлікти.

2. Недостатнє розуміння концепції ненасильницького спілкування:

- брак знань про основні принципи ненасильницького спілкування, такі як емпатія, толерантність, активне слухання, відкритість у висловленні почуттів і потреб.

– відсутність системного підходу ненасильницького спілкування в освітніх закладах.

3. Вплив соціальних мереж та цифрового середовища:

– культура «хейту» та кібербулінгу у віртуальному середовищі, який часто стає моделлю для реального спілкування.

– складність у розпізнаванні емоцій та намірів співрозмовника через текстове спілкування, що може провокувати непорозуміння.

4. Психологічні бар'єри:

– емоційна незрілість, низький рівень саморефлексії та невміння управляти власними емоціями.

– схильність до стериотипного мислення та упередженості.

5. Соціокультурні розбіжності:

– невміння адаптуватися до спілкування з людьми, які мають різні культурні, релігійні чи соціальні погляди.

– складність толерантного прийняття іншості в багатокультурному середовищі.

6. Тиск освітнього та соціального середовища

– висока конкуренція серед студентів, яка посилює стрес і конфлікти.

– неефективна комунікація між викладачами та студентами, що може призводити до непорозумінь.

Варто зауважити про необхідність підвищення рівня культури спілкування між самими студентами, а саме:

– дотримання правил культури говоріння та культури слухання, оскільки це робить людину гарним співрозмовником, з акцентуванням уваги саме на умінні слухання;

– для підвищення культури мови слід опоновувати засоби літературної мови, якими варто користуватись залежно від умов спілкування, мети та змісту мовлення;

– об'єднання «мови слова» та «мови тіла», тобто не тільки вміти передавати інформацію, грамотно висловлювати свої думки, ідеї, вести коректно спілкування, а й володіти і невербальними засобами комунікації (вираз обличчя, зацікавлений погляд, посмішка, пози, жести, інтонація, модуляція голосу тощо);

– не проявляти неповагу та зневагу до співрозмовника, оскільки це може викликати негативну реакцію й спровокувати суперечку і навіть конфлікт;

– прагнути ефективно взаємодіяти, ураховувати інтереси один одного, уникати смислових і емоційних полюсів, не піддаватись маніпуляціям і також самим не використовувати наївність, довірливість та відкритість співрозмовника для маніпуляцій. Для впевненої та ефективної роботи викладачів зі студентами необхідно спрямовувати зусилля викладачів на безперервну підтримку зворотного зв'язку до, під час і після процесу спілкування, приділяти увагу тому, щоб слухати і відповідати на питання студентів [37]. З'ясовано, що тільки пізнання шляхом діалогу викладача зі студентом, студента зі студентом і, нарешті, шляхом внутрішнього діалогу студента із собою – є запорукою розв'язання проблемних питань у період навчання та у майбутній діяльності. Культура діалогу - це володіння вміннями і навичками діалогічної взаємодії у мотиваційній, пізнавальній, діяльнісній, почуттєвій і комунікативній сферах. Її формування у студентів має відбуватись регулярно й послідовно з використанням інтерактивних методів навчання, групової роботи, методів проблемного навчання та наявності зворотного зв'язку у спілкуванні викладачів зі студентами. Таким чином, в період навачання в університеті формується особистість студента, відбувається не тільки розвиток різних форм мислення, а й розкриваються його потенційні можливості, оскільки відбувається процес самоосвіти, самовиховання, самооцінки [12, 10]

Значний вплив на процес соціальної адаптації молоді має психічне здоров'я (зокрема відсутність депресивних і невротичних проявів у поведінці), а також індивідуальні особистісні фактори: уявлення про себе, інтелект (у тому числі емоційний), особливості характеру тощо[11].

Крім того, важливою є відсутність в індивіда проявів тривожності щодо спілкування з оточуючими [11], оскільки рівень соціальної тривожності має негативну кореляцію з рівнем соціальної адаптації молод і [43].

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методи дослідження ненасильницького спілкування у студентському середовищі

Студентський вік характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного та соціального розвитку. У цей період найвища швидкість пам’яті, реакції, пластичності у формуванні навичок. Тому формувати ненасильницьке спілкування можливо ще в студентський період, проте важливим місцем у розвитку особистості посідає родина, в якій вони виховувалась. Приклад та атмосфера сім’ї є важливою ланкою формування людини, в більшості стосунки батьків відображаються на подальших стосунках дітей. Саме в дитячому середовищі найкраще формувати ненасильницьке спілкування, щоб застосовувати його протягом різних етапів свого життя.

На даний час спосіб такого спілкування не є поширений в нашому суспільстві, проте, на нашу думку, є дуже важливим і потрібним у сучасному світі.

Дане дослідження проводилось як онлайн так і очно зі студентами першого та третього курсів навчання декількох університетів м. Львова. Дослідження розпочато у січні 2024 року та проводилось у три етапи: підготовчий, основний та заключний. Зважаючи на умови сьогодення та застосовуючи правила безпеки у роботі ми використовували соціальні мережі Viber, Facebook та програму для конференції Zoom. Для комфорту учасників опитування та діагностики опитування проводились в зручний для рецепієнтів час. Це дозволяло учасникам уникнути втоми і зосередитись на запитаннях.

Підготовчий етап тривав з січня 2024 року по лютий 2024 року. Складовим цього етапу стало формулювання теми дослідження, огляд зарубіжної та вітчизняної літератури щодо проблем та необхідності впровадження ненасильницького спілкування в студентському середовищі, розробка методів збору даних, а саме аналіз відповідей опитувальників.

Основний етап тривав з червня по липень 2024 року. На цьому етапі проводилось опитування серед студентів першого та третього курсів навчання, які навчаються на денній формі навчання та відвідують навчальний процес очно та проведено тренінг на тему: “Аспекти ненасильницького спілкування” з рефлексією від учасників.

Заключний етап тривав протягом серпня – вересня 2024 року. У даний період були досліджені результати зібрані під час основного етапу дослідження та підготовлені висновки щодо впровадження ненасильницького спілкування в студентському середовищі.

Саме на підготовчому етапі опрацьовано літературу, в якій основною складовою є ненасильницьке спілкування, яке висвітлене в зарубіжних та вітчизняних дослідників, а також дослідження, які характеризують студентський вік та його собливості, відмінності від інших етапів розвитку людини. Також в цьому етапі дослідження визначено тип активностей дослідження, цільову аудиторію, мету, ціль та результати.

В основному етапі ми використали набір психодіагностичних методик, призначених для емпіричного дослідження емоційних станів студентів. Комплекс склали наступні методики:

– «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс);

– опитувальник «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман);

– опитувальник «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF) (Дж. Ендікот).

Першою методикою, яку ми використали – «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс). За її допомогою можливо оцінити емоційний стан опитуваного вимірюючи рівень тривоги, страху, втомлюваності, пригніченості та безпорадності. Використовувана методика містить такі біполярні шкали:

1. «Спокій – тривога». Даний параметр виявляє емоції людини, які характеризуються появою скутості, страху, безпідставного занепокоєння. Особистості, що мають низький показник даної шкали можуть демонструвати нерішучість, нервозність, а також відчувати постійне напруження, яке виникає незалежно від дії подразника. Дана характеристика впливає на витривалість особистості та можливість контролювати свої емоції та їх прояв.

2. «Енергійність – втомлюваність». Ця шкала дозволяє визначити наскільки особистість є здатною до значних дій та проявів своєї ініціативності, спрямованості, активності тощо. Дані параметри залежать від ресурсів та можливостей людини, що є залежними від сприйняття особистості самої себе та її зв’язків з соціумом.

3. «Піднесення – пригнічення». Дана біполярність дозволяє визначити, як особистість оцінює себе з призми ініціативності й волелюбності. Опитуваний, який має високий показник за даною шкалою проявляє себе як темпераментну, діяльнісну особистість, й виявляє свою розкутість та жвавість у зовнішньому світі. Низькі ж бали за даною шкалою характеризують емоційний стан особистості, як пригнічений. Людина, якою володіє даний стан відчуває невпевненість, страх, нерішучість, скутість, задавленість.

4. «Впевненість – почуття безпорадності». Ця шкала оцінює особистість як самодостатню та самостійну, в руках якої зосереджені усі ресурси для розвитку та досягнення цілей. Таку особистість можна охарактеризувати як відважну, цілеспрямовану та впевнену у собі. Але під дією великої кількості чинників дана характеристика може змінитись. Її антиподом є пригнічена, тобто слабка людина, яка нездатна протистояти сторонньому впливу та не може впоратись з поставленими перед нею завданнями.

Названа методика пропонує чотири шкали, що містять десять тверджень. Така кількість є однаковою у всіх групах. Перед опитуваними ставиться завдання обрати одне твердження з кожної шкали, яке на їхню думку є найбільш точним та цілісним відображенням їхнього емоційного стану. Кількість балів за обране твердження відповідає безпосередньо його номеру. Відповідно до цього максимальна кількість балів з однієї групи сягає – 10 балів, мінімальна – 1 бал.

За формулою, враховуючи індивідуальні показники кожної з описаних шкал, обчислюється інтегральне значення, що є показником загального емоційного стану особистості. Даний параметр дорівнює середньому арифметичному індивідуальних показників чотирьох шкал. Інтегральне значення співвідноситься до шкали, що містить такі чотири рівні оцінки емоційного стану: поганий, погіршений, задовільний, дуже добрий.

За результатами методики «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс), що дозволила визначити стани опитуваних вимірюючи різні їх фактори: 28% респондентів оцінюють свій емоційний стан як відмінний, 30% надають йому середню оцінку та 42% опитуваних оцінюють його як негативний. Описані результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Кількісний показник емоційних станів студентів за результатами методики «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс)

Рівень вираженості	**Кількість опитуваних**	**Кількість опитуваних (%)**
Високий	12	28%
Середній	13	30%
Низький	18	42%

Аналізуючи шкалу «Спокій – тривога» ми отримали такі результати: 26% досліджуваних переживають стан спокою, 30% - мають середні показники, без переваги одного з полюсів, 44% - відчувають напругу, полохливість та інші емоції, які супроводжують переживання тривоги.

За шкалою «Енергійність – втома» відповіді студентів розділились таким чином: 35% - оцінюють себе як ініціативну, спрямовану, активну особистість; 16% - не мають вираженості полюсу; 49% - оцінюють себе як нерішучу, байдужу, пасивну особистість.

Шкала «Піднесення – пригнічення» виражається такими результатами: 23% студентів оцінюють себе як темпераментну, енергійну, волелюбну особистість; 37% - не переживають сильних емоцій, які могли б визначити домінування одного з полюсів; 40% опитаних відчувають наляканість, пригніченість, задавленість.

За шкалою «Впевненість у собі – почуття безпорадності» досліджувані отримали такі результати: 25% респондентів відчувають впевненість у собі, рішучість, відважність; 35% - не мають вираженого полюсу; 40% - відчувають себе безпорадними, слабкими, безмовними. Описані результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Кількісний показник емоційних станів студентів за шкалами методики «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс)

Рівень вираженості	**Найменування шкали**			
	«Спокій – тривога»	**«Енергійність – втома»**	**«Піднесення – пригнічення»**	**«Впевненість у собі – почуття безпорадності»**
Високий	26%	35%	23%	25%
Середній	30%	16%	37%	35%
Низький	44%	49%	40%	40%

Піддаючи аналізу представлені дані у таблиці 2.1.2. ми чітко бачимо, що більша частина опитаних дають низьку оцінку своєму емоційному стану. Тобто, у більшості студентів переважає відчуття тривоги, знервованості, напруженості, пасивності, безініціативності, байдужості, нерішучості, пригніченості. Самі ці характеристики емоційного стану за даною методикою розділяються на чотири

групи. Аналізуючи кожну з заданих шкал окремо, ми чіткіше можемо проаналізувати особливості емоційного стану студентів.

За шкалою «Спокій – тривога» більша частина досліджуваної групи надала низьку оцінку своєму існуючому емоційному стану (44%). Такі дані свідчать про присутність напруги, невпевненість, хвилювання. Постійна наявність надокучливих думок та настороженості заважають об'єктивно оцінювати ситуацію. У такому стані людина витрачає багато енергії, не вирішуючи основної проблеми. Це стає перешкодою для діяльності та розвитку студентів.

Найчіткіший біполярний розподіл зафіксовано за групою «Енергійність – втома». У даній шкалі визначено найвищий (35%) та водночас найнижчий відсотковий показник (49%). Можна припустити, що така різна реакція студентів зумовлена особливостями їх характеру та поглядами на життя. Частині опитаних карантинні обмеження, воєнні дії стали поштовхом для особистого розвитку, реалізації своїх задумів. Студенти були змушені замислитись про майбутнє, спрямованість своєї діяльності, своє місце та призначення. Тобто, нові умови життя дали змогу приділити більшу частину уваги своєму захопленню, а можливо й перетворити його у щось маштабне. Інша ж частина студентів відчуває лише обмеженість своїх можливостей. Новоутворені умови виснажують їх, знищують бажання розвиватись та шукати нові шляхи для самореалізації. Такі студенти стають інертними, втрачають інтерес та захопленість життям.

За шкалою «Піднесення – пригнічення» більший відсоток опитуваних мають пригнічений емоційний стан (40%). Такі переживання знаходять свої відбитки у появі байдужості, задавленості, втраті інтересу. Особистість не бачить сенсу розвиватись і вдосконалюватись у сферах, де соціальні зв'язки відіграють важливу роль. Саме у період юності ця потреба є значущою.

За шкалою «Впевненість у собі – почуття безпорадності» ми отримали такі ж результати як і за попередніми. Знову ж таки, більша частина студентів (40%) надали низьку оцінку своєму емоційному стану. Отримані результати за

вказаною шкалою свідчать про наявність у студентів почуття безпорадності, неможливості впливати на хід подій. При тривалому переживанні названих станів у юнаків формується несміливість, безініціативність та слабовільність. За таких умов, коли студенти змушені «плисти за течією» зникає бажання боротись, так як зусилля все одно залишаються неоціненними.

Наступну методикою нашого дослідження була – «Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцовою)». Цей опитувальник був розроблений у рамках когнітивної концепції базових переконань особистості. Відповідно до неї одним із базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки. На думку американського психолога Ронні Янов-Бульман, воно засноване на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу:

- віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей. Переконання, що світ сповнений сенсу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості.

- переконання у цінності свого «Я». Тут основне значення мають три аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я правильно поводжуся» (контроль) і оцінка власної успішності. Базові переконання особистості зазнають серйозних змін під впливом перенесених особистістю дитячих психологічних травм та травматичних подій, внаслідок яких ґрунтовно руйнуються звичні життєві уявлення та схеми поведінки. Негативний досвід викликає довгострокові та важкі психологічні проблеми. Почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям може зберігатися ще довгий час після того, як зникнуть первісні симптоми ПТСР. Таким чином, базові переконання як щодо самого себе, так і щодо навколишнього світу можуть істотно відрізнятися у осіб, які пережили травматичну подію і не пережили такого досвіду. Перед респондентами в даному опитувальнику стоїть 29 завдання оцінити наскільки вони згодні або не згодні з твердженням. Пропонується 6

варіантів відповіді: 1- абсолютно не згоден, 2 - не згоден, 3 -не зовсім згоден, 4 загалом, згоден, 5 – згоден, 6- цілком згоден. Обробка результатів опитувальника базисних переконань відбувається за ключем. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями. Для прямих тверджень це бали, підраховуються у прямому порядку, а для зворотних (помічених у «ключі» знаком мінус) – реверсивні значення (протилежні відзначеним щодо середини шкали, тобто «1» відповідає «6», «2» – «5», «3» - «4» і так далі). З метою діагностики базових переконань Р. Янов-Бульман включив до Шкали базових переконань вісім категорій переконань:

1) прихильність світу (BW, benevolence of world) 5, 9, 25, 30

2) доброта людей (BP, benevolence of people) -2, 4, -12, 26

3) справедливість світу (J, justice) 1, 7, 14, 19

4) контрольованість світу (C, control) 11, 20, 22, 29

5) випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness) 3, 6, 15, 24

6) цінність власного «Я» (SW, self-worth) -8, -18, 28, -31

7) ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control) 13, 17, 23, 27

8) ступінь удачі, чи везіння (L, luckiness) 10, 16, 21, 32.

Їх результати описані в таблиці 2.3

Таблиця 2.3.

Результати дослідження базових переконань студентів

№	Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла	Переконання, що світ сповнений сенсу	Переконання в цінності свого «Я»
Нижче середнього рівня	4(7,7%)	-	-
Вижче середнього рівня	48 (92,3%)	52 (100%)	52 (100%)

У результаті аналізу відсоткового співвідношення між показниками за шкалами методики було встановлено наступні результати: «Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла». Показники рівня нижче середнього мають 4 особи, що становить 7,7%, а вище середнього показники представлені в 48 респондентів, тобто 92,3%.

Завершальною використаною нами методикою є Шкала задоволеності життям Е. Дінера із співавторами (Satisfaction With Life Scale – SWLS) в українській версії А. Стадніка, Ю. Мельника [35]. Шкала містить 5 тверджень, згоду з кожним із яких пропонується оцінити за 7 – бальною шкалою, і вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням особи. Показник є тісно пов'язаним з об'єктивними показниками успішності життя. Важливо відмітити, що твердження індивіда про те, наскільки він задоволений життям в даний момент, залежить від результатів його порівняння з певним стандартом, еталонним станом справ, що його індивід виробив для себе. Здоров'я, доходи, стосунки з іншими, безумовно, багато значать для людей, але різні люди можуть вибудовувати різні ієрархії важливості цих сфер життя для свого щастя. В дослідженні брали студенти різної вікової категорії. До підліткової категорії ми віднесли студентів І курсу, яким виповнилось 17-18 років, юнацька категорія – це студенти ІІ-ІІІ курсів, вік яких становить 19-20 років, та середня дорослість – це студенти завершальних курсів навчання, вік яких становить 21-23 роки.

Відповідно було визначено середні значення задоволеністю життям по кожній віковій групі. Результати представлено в таблиці 2. 4.

Таблиця 2.4.

Рівень задоволеності життям на трьох етапах онтогенезу

Рівень задоволеності життям	**Підлітковий вік**	**Юнацький вік**	**Середня дорослість**
Низький			
Середній	18	22	
Високий			28

У даній таблиці ми можемо спостерігати наступне явище: у підлітковому та юнацькому віці групи досліджуваних набрали 18 та 22 бали відповідно, при цьому мова йде про середнє значення по групі. Це свідчить про те, що вцілому досліджувані задоволені своїм життям, але хотіли б поліпшити своє життя та погляди на нього в більшості життєвих сфер, наприклад, в роботі, навчанні або в особистому житті та фінансах.

Середнє значення досліджуваних віку середньої дорослості 28, що свідчить про високий рівень задоволеності життям. Люди, які набрали таку кількість балів, зазвичай цілком задоволені своїм життям. Звичайно, і у них є складнощі і помилки, є якісь області, які вони хотіли б поліпшити, але вцілому вони насолоджуються життям, і відчувають, що в основних областях їх життя - навчання, робота, сім'я, фінанси, розвиток і здоров'я – все більш-менш стабільно.

За допомогою «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера (адаптація Є. М. Осіна, Д. Лєонтьєва) визначили, що на початку навчання студенти демонструють середній рівень задоволеності життям, оскільки вони починають звикати до нових правил життя, нести відповідальність за свої вчинки, вчитись налагоджувати стосунки в новому середовищі з новими людьми. Така новизна може дестабілізувати емоційний стан юного студента та призвести до невдоволення. Проте адаптивний період переходить у новий етап життя, в якому старші студенти вже налагодили контакти в соціумі, знайшли «вектор» свого руху, – відповідно рівень задоволеності їхнім життям високий.

Крім того, ми провели опитування студентів. В опитуванні взяло участь 46 студентів, серед яких взяло участь 18 студентів першого курсу та 28 студентів третього курсу навчання. Основна мета опитування зрозуміти чи володіють студенти аспектами “ненасильницького спілкування” та дослідити на якому етапі навчання виникають менше конфліктів та використовуються правила ненасильницького спілкування.

В опитувальнику використовувались запитання, які розкривали тему ненасильницького спілкування та завдяки, яким ми мали змагу проаналізувати

ставлення студентів до методики ненасильницького спілкування, визначити їхню обізнаність з даною темою та бажання навчатися цьому виду спілкування з подальшим використанням у своєму майбутньому.

Одним із запитань опитувальника ми поставили «Чи можете ви слухати співрозмовника не перебиваючи?». Відповіді студентів першого та третього курсу різнилися. Студенти першого курсу більш здатні перебивати свого співрозмовника, ніж студенти третього курсу.(рис.2.1; рис.2.2)



Рис. 2.1. Відповіді студентів 1 курсу



Рис. 2.2. Відповіді студентів 3 курсу

Також в опитувальнику ми визначали реакцію студентів двох курсів на критику в свою сторону. Саме на дане запитання 33% студентів першого курсу дали відповідь, що реагують оборонно, проте на третьому курсі навчання 44% опитувальних студентів намагаються уникати критики.(рис 2.3, рис.2.4) .

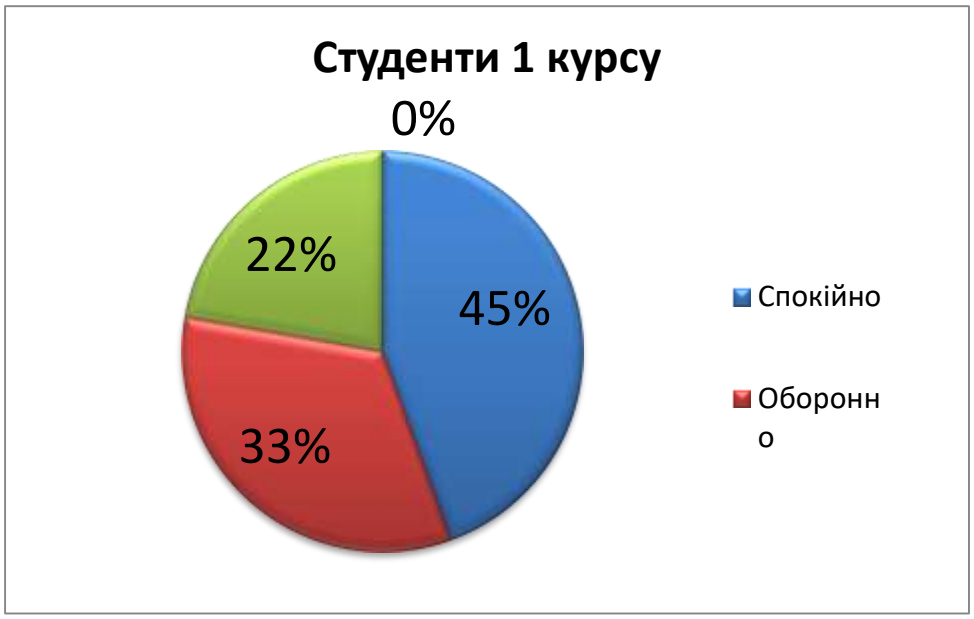


Рис. 2.3. Реакція студентів на критику 1 курсу

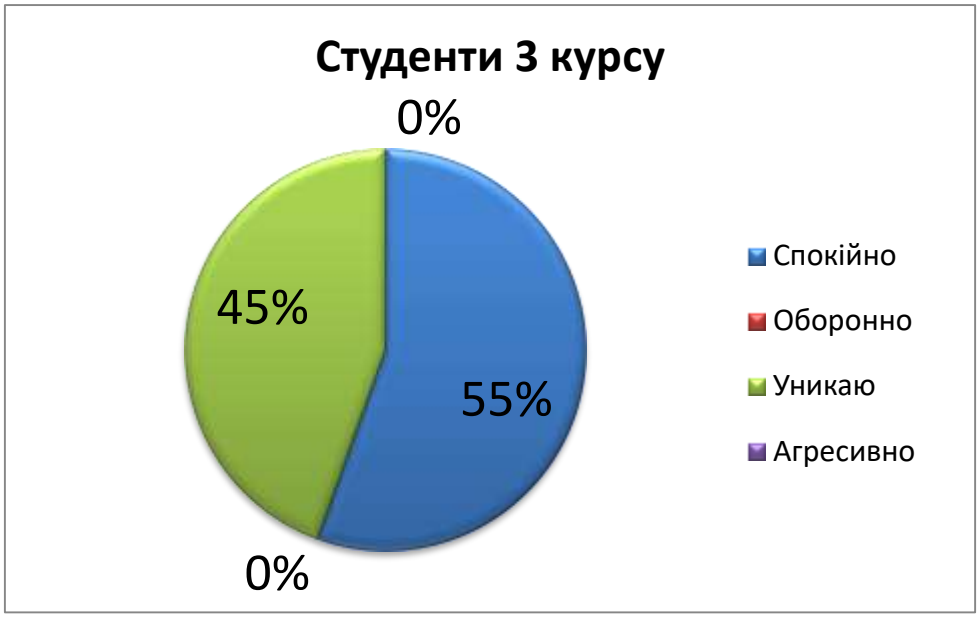


Рис. 2.4. Реакція студентів на критику 3 курсу

Важливою складовою опитувальника було визначити чи зацікавлені студенти у тренінгах, воркшопах ненасильницького спілкування. Про що серед опитуваних студентів першого курсу навчання 25% відповіли, що вони не

зацікавлені, 25% – можливо б взяли участь у тренінгах чи воркшопах та 50% погодились би взяти участь. Проте 75% студентів третього курсу не проти брати участь у запропоновах заходах .

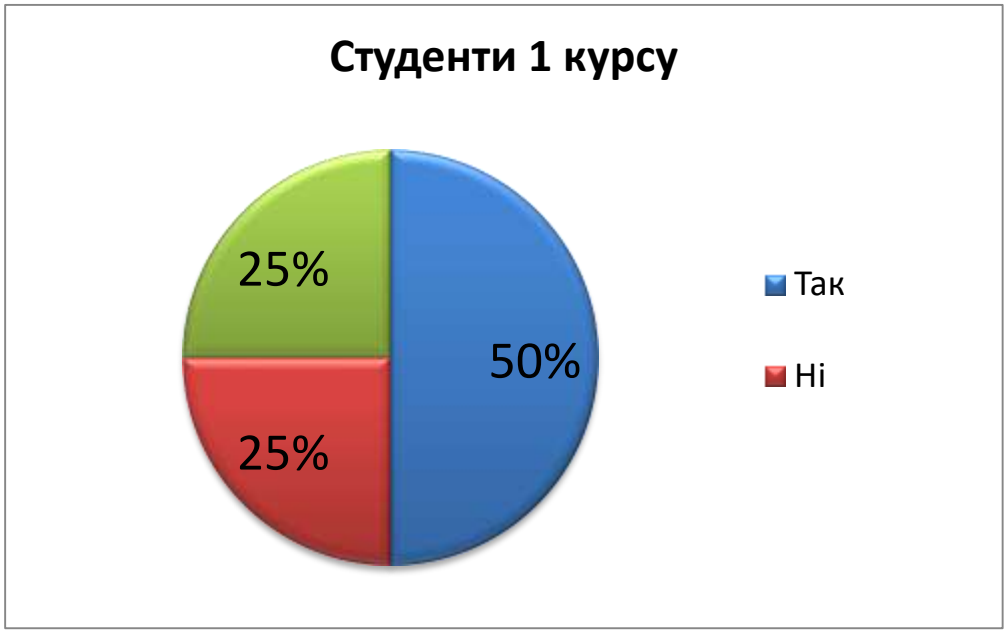


Рис.2.5. Чи зацікавлені студенти 1 курсу у тренінгах, воркшопах ненасильницького спілкування

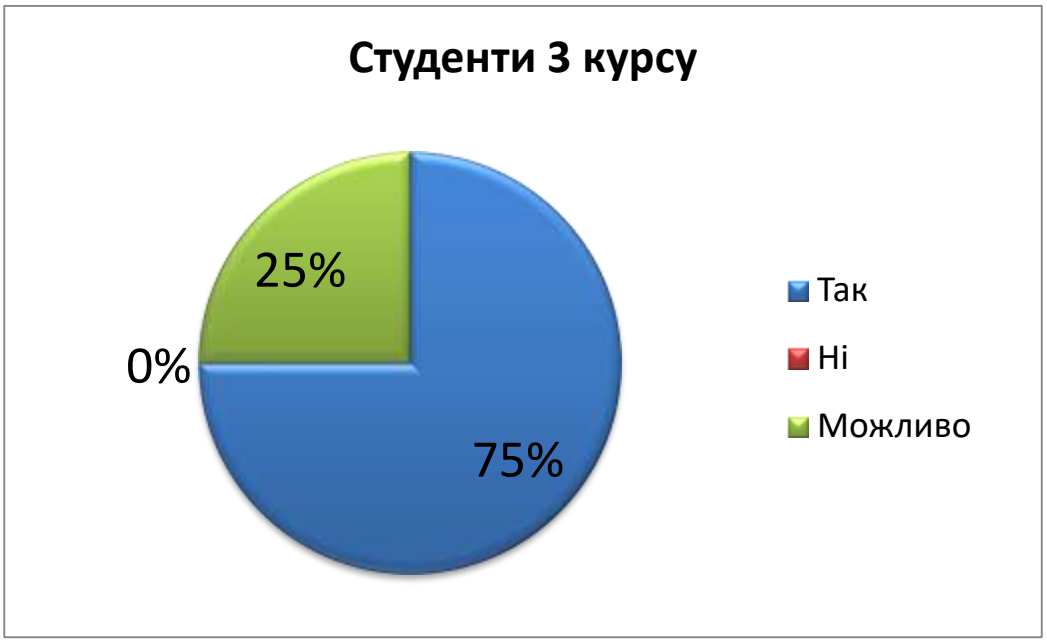


Рис.2.6. Чи зацікавлені студенти 3 курсу у тренінгах, воркшопах ненасильницького спілкування

Саме на другому етапі ми використовували методи підвищення рівня ненасильницького спілкування, а саме тренінги, анкетування, бесіди.

Проведення тренінгу є одним з найважливіших методів навчання ненасильницького спілкування, адже саме під час проведення тренінгу якісно подається теорія із застосуванням практичних занять. Саме наш тренінг спрямований на прийняття відмінностей у різних формах спілкування та вміння взаємодіяти та досягати взаєморозуміння, не вражаючи свого співрозмовника. Завдяки ньому учасники формували свою думку та відпрацьовували навички.

Важливо під час тренінгу створювати неформальне, невимушене спілкування учасників тренінгу, завдяки чому можна знайти безліч варіантів розв'язання проблеми, розвиток групової динаміки, встановлення міжособистісних відносин. Головне завдання тренінгу це комфортність, унікальність, розкриття нових горизонтів та перспектив. Тренінг – це одна із форм навчання, відповідно він має мету.

Саме тренінг складається з трьох частин:

– вступна

– основна

– заключна.

Вступна частина носила рекомендаційний характер, де встановлювались правила для комфортності в роботі, відбувалося знайомства учасників та створювались доброзичлива та продуктивна атмосфера в цілому.

Основна частина включала кілька теоритичні завдання та аналіз дослідження М. Розенберга у поєднанні з вправами та прикладами ненасильницького спілкування. На початку та в кінці тренінгу ми провели анкетування, щоб дослідити значимість та ефективність тренінгу.

В даному тренінгу брало участь 11 учасників, які навчаються на першому курсі. На початку тренінгу 9 учасників не знали, що таке ненасильницьке спілкування та не мали на меті вчитися використовувати таку форму спілкування у своєму житті. Проте після завершення тренінгу думка більшості учасників змінилась та збільшилась кількість учасників, які б

продовжували навчатися аспектам ненасильницького спілкування. Більша половина респодентів, які на початку проявили свій низький рівень обізнаності у питаннях ненасильницького спілкування усвідомили його перевагу та зменшилась кількість тих студентів, які зовсім не виявили інтересу до цієї теми.

2.2. Рівні розвитку ненасильницького спілкування у студентському середовищі

Ненасильницьке спілкування включає різні рівні розвитку, які допомагають людям взаємодіяти більш ефектно, зосереджуючись на потребах, почуттях та взаємній повазі.

М. Розенберг вивчав стилі спілкування по всьому світу. Він зауважив, що у важких ситуаціях більшість людей в різних світових культурах схильні до різких слів. Для простоти сприйняття він назвав цю мову "Мовою Шакала" (в інших перекладах – "Мовою Вовка"). При цьому не має значення, яка мова є для людей рідною. "Мова Шакала" – це мова вимог, наказів, моралізування, оцінки, навішування ярликів. Але М. Розенберг зауважив також, що не в кожній культурі користуються "Мовою Шакала". Були виявлені такі культури, де не було воєн, і рідко траплялися конфлікти. У представників таких культур спосіб взаємодії один з одним виявився більш гуманним і серцевим, заснованим на бажанні зрозуміти один одного, а не засуджувати, докоряти, навішувати ярлики. Він вирішив назвати цю мову "Мовою Жирафи". Саме ця тварина асоціюється з великим серцем і здатністю бачити далеко вперед. Якщо говорити мовою метафор – "Мова Жирафи" – це мова серця, мова, яка нас єднає. "Мова Шакала" – мова, яка нас розділяє. За даними М. Розенберга, лише 6-8% людей освоюють "Мову Жирафи", тобто володіють умінням спілкуватися від щирого серця.

"Мова Шакала" – мова персонажа, який хоче з'ясувати, хто ж правий, хто буде винагороджений, а хто покараний. "Мова Шакала" руйнівна, якщо ставиться мета комунікації. Це мова побудови ієрархічних відносин. Це мова

всіляких табу. Коли Шакал говорить, він класифікує, оцінює: "Не можу"; "Це небезпечно"; "Це не правильно"; "Ви погано мислите"; "Ви не можете працювати".

"Мова Жирафа" нікого не оцінює і не навішує ярликів, але реагує на те, що відбувається. Жираф бачить перспективу спілкування, ним рухає доброта і сила. Каже ясно, чітко, прямо. Відкритість до партнера, дає побачити, що діється в серці.

Чи можна навчитися "Мові Жирафа" М. Розенберг дає на це позитивну відповідь і пропонує свою унікальну технологію оволодіння ненасильницької комунікацією. Він називає її "ненасильницьким спілкуванням". Суть запропонованої ним моделі проста та базується на чотирьох основних рівнях ненасильницького спілкування, які сприяють більш чутливому, емпатичному, конструктивному способу взаємодії з іншими.

Спостереження без оцінки – це перший рівень, на якому ми вчимося розрізняти факти від оцінки. З нього починається ненасильницьке спілкування. Слідство першого компонента ненасильницького спілкування – відділення спостереження від оцінки. Те, що ми бачимо, чуємо або помічаємо, те, що впливає на наше відчуття гармонії, – все це нам необхідно розглядати неупереджено, не виносячи з цього оцінки. Але, поєднуючи спостереження з оцінкою, як пише М. Розенберг, ми зменшуємо ймовірність того, що інші почують те, що ми збиралися сказати. Замість цього вони швидше почують критику і постараються так чи інакше чинити опір нашим словам. Ненасильницьке спілкування не вимагає, щоб ми залишалися повністю об'єктивними і утримувалися від оцінки. Воно лише закликає намагатися розділяти наші спостереження та оцінки. Ненасильницьке спілкування – мова того процесу, який не заохочує статичних узагальнень. Навпаки, оцінки повинні бути засновані на різних спостереженнях для різного часу і контексту, наприклад: "Хенк Сміт не забив жодного гола за 20 ігор", а не "Хенк Сміт – поганий футболіст" (приклад М. Розенберга).

Замість того, щоб критикувати або судити іншу людину, ми акцентуємо на тому, що відбулося, не виносячи власних упереджень. Це означає, що ми маємо на меті об'єктивно зафіксувати те, що сталося без накладання суб'єктивних думок та суджень. Наприклад, замість того, щоб сказати "Ти завжди запізнюєшся", потрібно сказати "Ти прийшов через 20 хвилин після призначеного часу".

Спостереження без оцінки створює основу для емпатії та розуміння, що є центральним елементом в ненасильницькому спілкуванні. Це допомагає уникнути конфліктів та зробити спілкування більш ефектним для людей.

Висловлювання власних почуттів – це другий рівень розвитку ненасильницького спілкування та другий компонент, який виражає те, що ми відчуваємо. Розвиваючи словник емоцій, що дозволяє ясно і виразно позначити або виявити наші емоції, ми легше знаходимо шлях один до одного. Визнання власної вразливості при вираженні наших почуттів може допомогти у вирішенні конфліктів. Ненасильницьке спілкування розрізняє вираз власне почуттів, з одного боку, і слова і твердження, які описують думки, оцінки та інтерпретації, з іншого.

Саме на другому рівні ми вчимося виражати свої емоції, які викликані ситуацією без звинувачень. Замість того, щоб говорити "Ти мене дратуєш", можна сказати: "Я почуваюсь розчарованим, коли це відбувається".

Почуття – це емоційний стан, який виникає у відповідь на ситуацію. М.Розенберг наголошує, що важливо відрізняти справжні почуття від інтерпретації чи оцінок інших людей. Важливо використовувати "Я-повідомлення", а це означає говорити від свого імені та не звинувачувати чи оцінювати інших. Бо головним є те, що висловлювання чесних почуттів зміцнює стосунки, оскільки створює простір для довіри та взаємоповаги.

Визначення потреб – це третій рівень, на якому ми розуміємо та озвучуємо власні потреби, які стоять за емоціями та лежать в основі наших почуттів. Ненасильницьке спілкування поглиблює розуміння того, що слова і вчинки оточуючих можуть бути стимулом, але ніколи не бувають причиною

наших почуттів. Ми бачимо, що наші почуття випливають з того, що ми вважаємо за краще прийняти зІ слів і дій оточуючих, а також з наших конкретних потреб і очікувань на даний момент. Третій компонент приводить нас до відповідальності за те, яким саме почуттям ми даємо хід у відповідь. Те, що роблять і говорять інші, може бути стимулом, але ніколи не є причиною наших почуттів. Коли хтось адресує нам негативний повідомлення, у нас є чотири способи сприйняти його:

1) звинуватити себе;

2) звинуватити інших;

3) відчути наші власні почуття і потреби;

4) відчути почуття і потреби, приховані в негативному повідомленні іншу людину. Судження, критика, діагнози і тлумачення – все це відчужений вираз наших власних потреб і цінностей.

Наприклад, якщо ви почуваєтесь розчарованим через запізнення, то ймовірно, ваше почуття пов’язане з потребою у повазі до часу чи надійності. Важливо зрозуміти на даному етапі, що емоції, як позитивні так і негативні виникають у відповідь на задоволені або незадоволені потреби. Усвідомлення своїх потреб допомагає краще зрозуміти себе і ефективно спілкуватися з іншими. Коли потреби задоволені, людина відчуває: радість, наповненість, захоплення, бадьорість, задоволення, насолоду, цікавість, ентузіазм, піднесення, вдячність, щастя, надію. Коли потреби не задоволені, людина відчуває: сум, біль, розчарування, роздратованість, напруження, відчай, самотність, стурбованість, тривогу, збентеження, страх, безпорадність, безнадію, образу.

Кожна критика – це вираження незадоволеної потреби. Якщо людина починає вас критикувати, то в неї теж є певна незадоволена потреба.

Запит на дію – це останній рівень розвитку ненасильницького спілкування. Він включає чіткий конкретний запит щодо того, що потрібно зробити для задоволення потреб. Це має бути позитивна пропозиція для зміни

поведінки іншої особи, наприклад: “Можеш, будь-ласка, на наступний раз попереджати, якщо будеш запізнюватися?”

Запит на дію покликаний допомогти з'ясувати, чого хотіли б ми просити у інших, щоб збагатити наше життя. Коли наші потреби не задоволені, ми поспішаємо висловити те, що спостерігаємо, відчуваємо і чого потребуємо з певною метою: ми просимо про ті дії, які можуть задовольнити наші потреби. Як же слід висловлювати наші прохання, щоб інші охочіше відповідали співчуттям на наші потреби? Необхідно намагатися уникати туманних, абстрактних або двозначних формулювань і не забувати про використання мови позитивних дій, тобто просити про щось, а не про те, щоб чогось не було. Чим ясніше ми висловлюємо в розмові те, що ми хочемо отримати у відповідь, тим імовірніше, що ми це отримаємо. Оскільки надіслане і отримане послання не завжди збігаються, варто навчитися з'ясовувати, чи було наше повідомлення точно почуте. Особливо в тих випадках, коли ми висловлюємося перед групою, нам варто чітко вказати, якого роду відгук ми бажаємо отримати у відповідь. В іншому випадку результатом стануть непродуктивні розмови, які забирають багато часу. Прохання будуть виглядати як вимоги, якщо слухачі подумають, що при непокорі їх каратимуть, або звинувачувати в чомусь. Ми можемо допомогти їм переконатися в тому, що це – прохання, а не вимога, вказавши на наше бажання, щоб вони зробили це тільки в тому випадку, якщо вони можуть це зробити за власним рішенням. Мета ненасильницького спілкування не в зміні людей і зміні їхньої поведінки заради досягнення наших цілей, а у встановленні відносин, заснованих на чесності та емпатії, які в результаті дадуть задоволення всіх потреб.

Отже, ми коротко описали процес ненасильницького спілкування по М. Розенберга з боку людини, що виступає безпосереднім суб'єктом спілкування. Вона ж допомагає і в тому випадку, якщо ініціатором спілкування є інша особистість. Цю частину процесу спілкування М. Розенберг називає "прийом з емпатією".

Емпатія – це шанобливе розуміння переживань інших. Замість пропозиції емпатії люди часто піддаються сильному спонуканню почати давати поради, підбадьорювати або вдаватися до пояснень власної позиції або власних почуттів. У ненасильницькому спілкуванні – незалежно від того, які слова використовують інші люди для самовираження, важливо просто чути їх спостереження, почуття, потреби і прохання. Потім при бажанні можна відтворити це, висловивши словами те, що ми розуміємо. Здатність пропонувати емпатію може дозволити нам залишатися уразливими, розчиняти потенційне насильство, допомагати чути слово "ні", не беручи його як відкидання, оживити мертву розмову і навіть почути почуття і потреби, виражені через мовчання.

Особлива увага тут приділяється проблемі встановлення позитивних відносин з самим собою. Коли ми робимо помилки, то замість того, щоб плутатися в моралізаторському засудження самих себе, ми можемо скористатися технікою жалю і прощення себе, щоб побачити, куди нам рости. Оцінка поведінки з точки зору власних незадоволених потреб – це стимул для змін, що відбуваються не з сорому, почуття провини, гніву або депресії, а з справжнього бажання внести свій вклад в свій добробут і добробут оточуючих. Ми також культивуємо співпереживання до себе тим, що свідомо щодня робимо вибір на користь того щоб діяти тільки виходячи з власних потреб і цінностей, а не з почуття обов'язку заради нагороди ззовні або заради того, щоб уникнути сорому, покарання і почуття провини. Якщо ми переглядаємо безрадісні обов'язки, яким підпорядковані в даний момент, і здійснюємо перехід з "Я зобов'язаний" в "Я вибираю", ми виявляємо більше гри і цілісності в своєму житті.

М. Розенберг обговорює і проблеми сильних емоцій, які можуть виникати в ході комунікації, наприклад почуття гніву. З цього приводу він говорить наступне. Звинувачення і покарання інших – це поверхневі вирази гніву. Якщо ми хочемо повністю виразити свій гнів, перший крок полягає в позбавленні іншої людину від будь-якої відповідальності за наш гнів. Замість цього ми проливаємо світло усвідомлення на наші власні почуття і потреби.

Висловлюючи потреби, ми отримуємо набагато більшу ймовірність їх задовольнити, ніж, якщо намагаємося це зробити через вираження засудження, звинувачення або покарання інших. Чотири кроки вираження гніву:

1) зупинитися, подихати:

2) зазначити власні оціночні думки;

3) увійти в контакт зі своїми потребами;

4) висловити свої почуття і незадоволені потреби.

Іноді між кроками 3 і 4 ми можемо вирішити проявити емпатію до іншої людини, щоб вона змігла краще почути нас, коли ми приступимо до вираження себе на кроці 4.

У ситуаціях, де відсутня можливість спілкування, – таких, як наявність безпосередньої загрози, – нам може знадобитися використання сили заради захисту. Намір, що стоїть за цим, – запобігти біль або несправедливість, але не покарати або заподіяти людям страждання з метою змусити їх покаятися або змінитися. Використання сили в якості кари породжує ворожість і підсилює опір тієї самої поведінки, якої ми намагаємося досягти. Покарання шкодить добрій волі і самоповазі, зміщує увагу з цінності самої дії на зовнішні наслідки. Звинувачення і покарання не можуть створити у інших мотивації, які ми прагнемо їм передати.

Як бачимо, описувана модель ненасильницького спілкування повністю вписується в концепцію психології ненасильства, і є найбільш адекватним виразом однойменної позиції. На жаль, слід констатувати, що далеко не всі люди володіють нею і здатні застосувати на практиці, в результаті чого виникають численні труднощі у взаєморозумінні, налагодженні контактів, що породжує конфліктні ситуації і призводить до насильства у всіх його формах. Більш того, "Мова Шакала" є переважною у взаємодії більшості людей та основою їхнього щоденного безпосереднього спілкування. В результаті багато хто відчуває постійну напругу, страх, тривогу, що накопичується роздратуванням та переростає часто в пряму і непряму агресію.

У той же час слід з усією відповідальністю зазначити, що оволодіння тільки технологією ненасильницького спілкування не дозволяє вирішити всіх проблем психології ненасильства. Комунікація і її технології всього лише спосіб вираження того, що вже є у людини. Головне завдання полягає в тому, щоб сформувати у особистості базові основи позиції ненасильства, найважливішою з яких є внутрішнє прийняття ідей ненасильства. Тільки в цьому випадку навчання технологіям ненасильницької комунікації дасть відповідний позитивний ефект.

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Програма забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі

Студентське середовище це не тільки навчання, заліки та сесії, але й дружба, саморозвиток, яскраві емоції та незабутні моменти і дуже важливо, щоб спілкування студентів було відкритим, із взаємоповагою, щирим та спрямованим на обмін ідеями та підтримку один одного. Саме в такій атмосфері може розвиватися ненасильницьке спілкування і виділити декілька шляхів розвитку ненасильницького спілкування, з яких ми сформували програму розвитку ненасильницького спілкування у студентському середовищі.

Отже, в програму розвитку ненасильницького спілкування ми включили;

1. Освітні заходи.

Освітні заходи є головним та дієвим напрямком для розвитку ненасильницького спілкування в студентському середовищі, серед яких можуть бути:

- проведення тренінгів та семінарів із ненасильницького спілкування, адже психологічний рівень попередження конфліктів передбачає вплив на суб'єктивні чинники і здійснюється за допомогою психотерапії, психологічного консультування та соціально-психологічного тренінгу [14];
- інформування студентів про види і наслідки насильницького спілкування;
- навчання медіації як способу розв’язання конфліктів.

На думку більшості психологів, метою і завданням тренінгу та семінару є розвиток соціально-психологічної компетентності особистості, тобто здатності індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими його людьми. Але це не єдина мета. Є ще дві супутні цілі:

1) розвиток активної соціально-психологічної позиції учасника тренінгу, тобто здатності людини виробляти суспільно значущі перетворення в сфері міжособистісних відносин;

2) підвищення психологічної культури як істотного аспекту всебічного розвитку особистості.

Загальні цілі соціально-психологічного навчання конкретизуються в наступних психолого-педагогічних завданнях, до яких ми відносимо:

а) оволодіння певними психолого-педагогічними знаннями;

б) корекцію і формування соціально-психологічних умінь і навичок учасників;

в) усвідомлення цілісності свого соціально-психологічного буття серед людей;

г) розвиток здатності адекватного і повного пізнання себе та інших;

д) оволодіння прийомами декодування психологічних повідомлень, що йдуть від оточуючих людей і груп;

е) навчання індивідуалізованим прийомам міжособистісного спілкування;

ж) чуттєве пізнання группо-динамічних феноменів і усвідомлення своєї причетності до виникаючих міжособистісних ситуацій.

Прийнято вважати, що найбільш оптимальний віковий період для такого навчання – з 16 до 40 років. У більш ранньому віці, з 14 до 16 років, таке навчання можна рекомендувати тільки в разі соціальної дезадаптації, різних форм дезадаптивної поведінки. Після 40 років структура особистості, як правило, стабілізується, і її зміна буде вимагати від суб'єкта значних зусиль, на що людина не завжди згодна та здатна.

У Китаї, Єгипті, Греції та Римі були поширені індивідуальна, а згодом і індивідуально-групова форми організації навчання. Навчально-пізнавальна діяльність може вважатися груповою (на відміну від навчання в групі) тільки в тому випадку, якщо її мета усвідомлюється всіма учасниками навчального процесу як єдина, що вимагає об'єднання зусиль усієї групи, що припускає поділ навчальної праці на основі кооперації, при цьому між учнями

формуються відносини відповідальної залежності, а контроль з боку педагога поєднується з взаємоконтролем.

Тобто, саме освітні заходи у формі тренінгів, семінарів, інформаційні кампанії дають можливість дають можливість ширше побачити та відчути перваги ненасильницького спілкування.

1. Формувавання культури та взаємоповаги.

Сюди можна віднести:

- впровадження курсів або лекцій з етики та толерантності;
- заохочення до взаємоповаги в групових роботах;
- популяризація принципу «Золоте правило», тобто ставитись до інших, як хочеш, щоб ставились до тебе.

Формування особистості студента слід розуміти як процес, в ході якого він одержує професійно важливі знання, уміння і навички. Умовою успішного формування його особистості є позитивне ставлення до навчання, однокурсників, встановленого порядку в університеті, до виконання завдань відповідно з програмами підготовки тощо. Студента як особистість формується зі сукупності впливів: організація навчання, заняття з різних предметів, особистий приклад викладачів, стосунки з товаришами тощо [22].

Вагомий внесок у справу дієвості виховання, взагалі, та на формування культури особистості студента, зокрема, можуть зробити викладачі вищого навчального закладу шляхом особистого прикладу взаємоповаги, коректності, почуттям міри у висловлюванні своїх думок при спілкуванні із студентами і колегами, в умінні слухати співрозмовника тощо. Ці якості і властивості проявляються лише через систему взаємовідносин викладачів із студентами.

Крім навчального матеріалу, важливо зі студентами проводити заохочувальні заходи викладачам та бути прикладом тієї ж толерантності та тактовності.

3. Підтримка психологічного здоров’я.

До цього напрямку ми віднесли наступні заходи:

- організація доступу до консультації психолога чи соціального працівника;

– регулярні зустрічі з метою обговорення проблем, що виникають у студентському середовищі;

– створення гарячих ліній для анонімних звернень у випадку булінгу чи конфліктів.

Стан війни, в якому перебуває наша держава відображається на психічному здоров'ї кожного мешканця нашої країни, в тому числі і на студентській молоді. Що породжує почуття провини, стрес, тривогу, страх паніку, агресію, апатію, порушення сну. Відповідно це нормальне реагування організму людини на ненормальні обставини, що відбуваються з нею. Такі ж відчуття часто породжують насильницьке спілкування серед студнтів. Саме піклування про психічне здоров'я та доступ до вище перерахованих сервісів дає можливість стабілізувати стан студента та віднайти ресурс, відновити себе та не шкодити іншим.

4. Розвиток комунікаційних навичок.

Даний напрямок також основним заходів для підвищення рівня ненасильницького спілкування серед студентського середовища. Саме в цьому напрямку важливо застосувати:

– навчання активного слухання, емпатії та конструктивного висловлювання та думок;

– впровадження посади омбудсмена для студентів;

– модеразація складних дискусій та залучення медіаторів.

5. Використання технологій.

Цей напрямок дуже популярний серед молоді, яким вони завзято користуються. Саме в цьому напрямку можна віднести такі заходи:

– створення платформи для анонімного зворотнього зв'язку та повідомлення про конфлікти;

– створення онлайн курсів про ненасильницьке спілкування.

У сучасному світі студентам цікаво розвиватися використовуючи різні технології, вони активно користуються різними платформами та онлайн курсами.

Однією з популярних чат-ботів серед підлітків та молоді є «Не дрібниці», який розповідає про здорові та токсичні стосунки, про почуття та переживання, які спричинила війна. У цьому чат-боті можна пройти чек-ап емоційного стану та визначитись із проблемою, що хвилює. Бот також пропонує корисні тематичні матеріали або сесію з психологом. Розмова відбувається у чаті, безкоштовно та анонімно. Саме у чат боті є вправи для заспокоєння, що допомагають впорядкувати думки. Проєкт має додаткові дві гілки – стосунки зі своїм «Я» та стосунки з оточенням. Це взаємооб'єднані речі, адже всі негативні емоції, непрожитий стрес відбиваються на стосунках з іншими та можуть призвести до збільшення насильства. Дослідження показують, що молоді легше повідомити про проблему в чат-боті анонімно написати психологу, якого він бачить і який не бачить його та зрозуміти свій стан, адже розуміння свого стану знімає велику кількість напруги. Комунікація з цільовою аудиторією відбувається на платформах сторінки та чат- бота «Не дрібниці» в Telegram- @no_trivia_bot.

6. Спільні позанавчальні заходи.

Саме такі заходи є також одним шляхів для підвищення комунікації та користування методами ненасильницького спілкування в студентському середовищі, та дають змогу об'єднуватися за спільними інтересами, підтримувати один одного та розширяти коло спілкування серед однолітків за професійним спрямуванням.

Такими заходами можуть бути:

– організація командних ігор, спортивних заходів чи культурних подій створення дружньої атмосфери;

– волонтерські ініціативи, що сприяють згуртованості студентів.

Доречним є приклад щодо занурення в особливе активне середовище, яке спонукає як студентів, так і викладачів, до творчої діяльності, до активної життєвої позиції, зі статті Н. Волкової [9] про ефект «солоного огірка». Огірок, потрапляючи в солоний розчин, незалежно від його бажання, починає солитися. Так і студенти, потрапляючи в інноваційно-розвивальне освітнє середовище

університету, «змушені» ставати активними учасниками цього середовища (бо інакше неможливо), яке надає безліч можливостей, спонукає, «запускає» їхні внутрішні механізми саморозвитку, самореалізації й самовдосконалення у різновидах діяльності; допомагає усвідомити необхідність особистісних змін і професійного зростання.

Адже такі заходи дють можливість юним студентам знайомитись зі старшим поколінням, обмінюватись досвідом, отримувати підтримку та в багатьох випадках старші студенти стають наставниками, супервізорами, експертами, модераторами для студентів початківців і це дає можливість їм соціалізовуватись та вчитись спілкуватись без насильства.

Всі вище перераховані шляхи позитивно впливають на розвиток студентства та їх згуртованість, тому що саме в дружньому колі, безпечному просторі з розумінням та взаємопідтримкою може розвиватись середовище з ненасильницьким спілкуванням, яке в подальшому позитивно впливає на розвиток студента та вміння застосовувати його методики на практиці.

3.2. Аналіз ефективності програми забезпечення ненасильницького спілкування у студентському середовищі

Програма ненасильницького спілкування може виступати фундаментальною частиною вирішення конфліктів та здорових відносин, це стосується не тільки студентів, а й усіх, хто хоче жити в мирі та злагоді. Ненасильницьке спілкування дуже легко пояснити і зрозуміти. Однак для того, щоб воно стало парадигмою, яка змінює життя, потрібно багато зусиль та відданості, щоб впровадити його в своє приватне чи професійне життя.

Впровадження програми ненасильницького спілкування в освітній процес студентів передбачає наявність високого рівня професіоналізму серед викладачів та психологів навчального закладу, їхню обізнаність з особливостями ненасильницького спілкування, умілим володінням діагностичним інструментарієм та навичками ненасильницького спілкування.

Важливою умовою є підтримка комфортного та безпечного сприятливого психологічного мікроклімату в навчальному середовищі, запобігання булінгу, авторитетних методів викладання. Партнерська взаємодія з учнями, вміння вислухати та зрозуміти кожного студента, постаратися зрозуміти, підтримати та розібратися в своїх почуттях і переживаннях. Це один із прикладів, які і створюють ненасильницький мікроклімат в студентському середовищі. Завдяки програмі ненасильницького спілкування розробленій нами в цій роботі, можемо стверджувати, що саме вона допомагає студентам усвідомлювати свої потреби, навчитися висловитись без агресії та враховувати почуття інших.

Аналіз ефективності програми забезпечення ненасильницького спілкування в студентському середовищі, яку ми підготували передбачає оцінку її результатів, досягнення поставлених цілей, а також впливу на учасників. Ключовими аспектами аналізу нашої програми є:

1. Мета та завдання програми:

– формування культури ненасильницького спілкування серед студентів.

– зменшення кількості конфліктів у студентському середовищі.

– розвиток навичок емпатії, активного слухання, толерантності.

Головними показниками якості програми є:

– збільшення обізнаності студентів про ненасильницьке спілкування.

– покращення міжособистісних стосунків у студентському середовищі.

– зменшення рівня стресу та конфліктів у групах.

Результати такої програми мають як позитивні так і негатині показники. До позитивних показників ми віднесли такі критерії, як:

– учасники краще розуміють принципи ненасильницького спілкування.

– більше взаємної підтримки та співпраці між студентами.

– зменшення кількості конфліктів.

Серед викликів, які передбачає наша програма – це:

– пасивність частини учасників.

– недостатня підтримка з боку адміністрації або викладачів.

– складність довготривалого впровадження змін.

До рекомендацій для підвищення ефективності даної програми ми віднесли:

– залучення більшої кількості студентів та викладачів.

– впровадження інтерактивних методів (тренінги, ігри, рольові моделі).

– регулярний моніторинг і зворотній зв’язок.

– створення студентських груп підтримки.

Ефективність програми залежить від рівня її адаптації до потреб студентів, якості впровадження та підтримки з боку адміністрації й викладачів. Проте, саме тренінги з ненасильницького спілкування є потужним інструментом для розвитку культури діалогу та співпраці. Вони сприяють гармонійному спілкуванню, допомагають гармонійному спілкуванню, допомагають уникати конфліктів та створюють атмосферу взаємоповаги.

Програма ненасильницького спілкування позитивно впливає на життя студентів, допомагаючи їм розвивати емоційний інтелект, покращувати

стосунки та ефективніше вирішувати конфлікти. Завдяки їй у студентів покращуються комунікативні навички, знижується рівень стресу та конфліктності, розвивається самосвідомість та відповідальність, підвищується академічна успішність, зміцнюються дружні та професійні зв’язки. Саме тому впровадження ненасильницького спілкування у студентське життя сприяє гармонійним стосункам, ефективнішому навчанню та загальному добробуту.

ВИСНОВКИ

Емоційна сфера є основною складовою психологічного здоров'я людини. Вона відображає внутрішні стани та переживання особистості. Основою для емоційного благополуччя та рівноваги виступає характеристика особистісних якостей та обсяг ресурсів.

Юнацький вік можна охарактеризувати домінуванням прагнення віднайти себе, своє місце, а на основі цього сформувати основні очікування від життя. На цьому етапі відбувається становлення людини, як самодостатньої особистості зі своїми індивідуальними баченнями та переконаннями стосовно зовнішнього світу.

Ненасильницьке спілкування – це спілкування при якому застосовується метод ефективної комунікації, який розроблений Маршалом Розенбнргом. В основі цього спілкування покладено побудову взаєморозуміння, співчуття, емпатії між людьми, уникаючи зауважень, критик чи конфліктів.

Оскільки у студентів постійно відбувається процес самоствердження, загострюється почуття власної гідності, максималізму, категоричності, етичних критеріїв, оцінки фактів, власної поведінки, що може призвести до конфліктів та нетактовної поведінки між самими студентами так і між студентами та викладачами.

Невпевненість у завтрашньому дні, відсутність гарантів безпеки, недовіра до зовнішнього світу, джерел надання інформації, відчуття загрози для власного здоров'я, обмеженість дій та волі й інші чинники створюють вагомі перешкоди для емоційного благополуччя людини. Усі перераховані умови характерні для студентів сьогодення. Вони безпосередньо виступають основою емоційного стресу. Це вплинуло на збільшення кількості психологічних проблем. Депресія, апатія, тривожність, розвиток існуючих та поява нових фобій, загострення вже наявних проблем, конфліктність, агресія стали відповіддю емоційної сфери особистості на існуючі, складні умови життя.

Особливістю, цього етапу є побудова очікувань від майбутнього життя і відповідно його планування. Молодь у студентські роки проходить персоналізацію, яка втілюється завдяки цілеспрямованому засвоєнню нових знань, якостей, вмінь та роботі над своїм майбутнім. У цьому віці людина стає самостійною, зрілою особистістю, яка бере на себе відповідальність за свої дії та вирішення проблемних ситуацій.

Саме в таких випадках методи ненасильницького спілкування будуть сприяти побудові довіри, розуміння та конструктивного вирішення конфліктів. Адже уникнення агресивної чи пасивно-агресивної поведінки знижує рівень стресу і емоційного виснаження. Це особливо важливо для студентів, які часто перебувають під тиском дедлайнів, академічних вимог. Таким чином, метод ненасильницького спілкування допомагає не лише будувати здорові взаємини, але й формувати зрілу, свідому особистість, здатну ефективновзаємодіяти в сучасному світі.

Насильницьке спілкування характеризується агресивними проявами, маніпуляціями, звинуваченнями та зневажливим ставленням до потреб і почуттів інших людей. Такі форми взаємодії часто є джерелом конфліктів у студентському середовищі, що негативно впливає на психологічний комфорт, навчальну успішність і групову динаміку.

Причини насильницького спілкування серед студентів є:

- низький рівень комунікативної культури, який включає недостатнє вміння висловлювати свої почуття та поважати інших;

- емоційна нестабільність, характерна для періоду юності;

- вплив зовнішніх факторів, таких як стрес, конкуренція в навчальному процесі, соціальний тиск і нерівність у стосунках.

У магістерській роботі досліджено концепцію ненасильницького спілкування як інструменту ефективної комунікації в студентському середовищі. Аналіз теоретичних джерел та емпіричних даних дозволив зробити такі висновки, що ненасильницьке спілкування, запропоноване Маршаллом Розенбергом, є дієвим підходом, що базується на емпатії, повазі та потребо-

орієнтованій взаємодії. Цей підхід сприяє розв'язанню конфліктів, поліпшенню міжособистісних відносин та формуванню довірчої атмосфери. Саме студенти знаходяться в особливому соціально-психологічному періоді, коли важливими є розвиток особистої ідентичності, формування соціальних навичок і встановлення міцних зв’язків із однолітками. Ненасильницьке спілкування сприяє зниженню рівня агресії, покращенню співпраці та розвитку командної роботи. Завдяки емпіричному дослідженні ненасильницького спілкування у студентському середовищі ми дослідили рівень розвитку навичок ненасильницького спілкування та їхній вплив на якість взаємодії в навчальному середовищі, а також встановили високу ефективність тренінгів та навчальних програм з ненасильницького спілкування, що дало можливість підвищити рівень емпатії, толерантності, а також здатності конструктивно вирішувати конфлікти студентів.

Для ефективного впровадження ненасильницького спілкування доцільно організовувати тренінги, інтерактивні заняття та освітні заходи, спрямовані на розвиток комунікативних навичок. Особливу увагу слід приділити формуванню у студентів навичок активного слухання, вираження потреб і почуттів, а також пошуку взаємовигідних рішень.

Таким чином, використання ненасильницького спілкування в студентському середовищі є ефективним інструментом для гармонізації взаємин, розвитку соціально-емоційних компетенцій та створення сприятливої атмосфери для навчання і самореалізації. Застосування цього підходу є перспективним напрямом для подальших досліджень та практичної діяльності в освітніх установах, адже результати дослідження підкреслюють важливість створення умов для формування культури толерантності, взаємоповаги та емпатії серед студентів. Застосування розроблених стратегій сприятиме не лише мінімізації насильницької комунікації, а й забезпеченню гармонійного розвитку особистості в умовах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2004. 176 с.

2. Анищенко Л. О. Вивчення окремих аспектів впливу епідемії covid-19 на психосоматичні прояви жителів північних регіонів України. *Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка* : матеріали онлайн-семінарів «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» (23 квітня 2020 року) та «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» (15 травня 2020 року) / за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с.

3. Бєлякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений, 2018. № 5 (57). С. 454-458.

4. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(46).С. 17-23.

5. Булах І. С., Долинська Л. В. Викладач – студент : психологія міжособистісних взаємодій : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2005. 106 с.

6. Бунаков С. В., Петренко А. О. Організація індивідуально-виховної роботи зі студентами вищого навчального закладу. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2016. №1. С. 161–16.

7. Вербицька Л. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. *Вісник КНТЕУ*. 2012. № 4. С. 104-112.

8. Вікова і педагогічна психологія / за О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., 2-е вид., допов. Київ: Каравела, 2019. 400 с.

9. Волкова Н. П. Засоби стимулювання та мотивації творчої діяльності студентів Н. П. Волкова. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля:* Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 161–170.

10. Галецька І .І. Психологія здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні Проблеми Людини*. Вип. 1. 2005. С. 91–100.

12. Галицька Е. В. Роль «Ділової етики» у формуванні особистості студента Е. В. Галицька, Н. А. Донкоглова. *Наукові записки НаУКМА*. Тернопіль, 2009. С. 10-13.

13. Дикун М. Метод ненасильницької комунікації як шлях до ефективного спілкування. *Національна ідентичність в мові і культурі*, С. 153-155. URL: http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/42659 (дата звернення 24.12.2024).

14. Долинська Л. В. Психологія конфлікту. навчальний посібник / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. Київ : Каравела, 2011. 304 с.

15. Дробот О. В. Предметний аналіз поняття «соціальне дистанціювання» в різних суспільних та наукових контекстах. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. Київ : Талком, 2020. С. 23 – 27.

16. Іванишина М. Етика насильства і ненасильства. *Київські філософські студії* : матеріали наукової конференції. (2018). URL: http://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3719/document.pdf#page=117 (дата звернення 24.12.2024).

17. Казмиренко В. П. Засади когнітивної психології спілкування. *Наукові студії із соціальної та політичної психології:* зб. ст. Інституту соціальної та політичної психології АПН України; за ред. С. Д. Максименка, М. М. Слюсаревського. Вип. 23 (26). Київ : Міленіум, 2019. С. 140−164.

18. Кравець В. Формування комунікативної культури школярів : гендерний аспект. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. 2006. № 9. С. 3–13.

19. Матяш-Заяц Л. П. Агресивність як чинник виникнення міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Психологія:* зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 21. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. С. 153 – 160.

20. Матяш-Заяц Л. П. Стиль спілкування як чинник міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Психологія:* зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 15. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2002. С. 178 – 183.

21. Мусатов С. О. Комунікація і компетентність : психологічні витоки та особливості. *Освіта і управління*. 1999. Т.3. № 3. С. 47–52.

22. Нагорний Б. Г., Яковенко Л. М., Яковенко А. В. Студентство і сучасність. Київ : Арістей, 2005. 164 с.

23. Нова українська школа. Що таке емоційний інтелект, ненасильницьке спілкування та як мирно розв'язувати конфлікти. 2021. URL: https://surl.li/spkdur (дата звернення 27.03.2024).

24. Петрова С. Застосування методу ненасильницького спілкування в сфері соціальної роботи сучасної України. 2020. URL: https://surl.li/afddpg (дата звернення 10.01.2025).

25. Попередження насильства в закладах освіти: методичний посібник для педагогічних працівників. 2020. URL: https://surl.li/wfcirw (дата звернення 12.11.2024).

26. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 28.09.2017 URL: https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 (дата звернення: 28.09.2024).

27. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Дата оновлення: 19.01.2019. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 28.09.2024).

28. Про професійну (професійно-технічну) освіту : Закон України від 10. 02. 1998 р. № 103/98-ВР. Дата оновлення: 01.01.2019. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/103/98-%D0%B2%D1%80 (дата звернення: 28.09.2024).

29. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні : Закон України від 05.02.1993 р. № 2998 – XII. Дата оновлення: 02.10.2018. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2998-12 (дата звернення: 13.11.2024).

30. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.

31. Пташник-Середюк О. І. Студенство як соціокультурна група. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Science.* 2014. №18. С. 110 – 113.

32. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. Вип. №7. С. 196–199.

33. Розенберг М. Мова життя. Ненасильницьке спілкування. Харків: Вид-во Ранок, 2020. 256 с.

34. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Київ : Академвидав Альма-матер, 2005. 360 с.

35. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод.посіб.(укр. версія). Харків. ХОГОКЗ. 2023. 8 с.

36. Тур О. М. Соціально-історичні передумови становлення й розвитку проблеми формування комунікативної компетентності: антична доба. *Наукові записки.* Серія «Педагогічні науки». Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2016. Вип. 147. С. 138–141.

37. Федулова Л. І. Методика викладання економічних дисциплін : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Л. І. Федулова ; НАН України, ДУ Ін-т економіки та прогнозування. Миколаїв : Іліон, 2011. 372 с.

38. Царькова О. В. Почуття провини та її візуалізація в архетип ній символіці. *Педагогіка та психологія:сучасні проблеми та перспективи розвитку :* матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 3 листопада 2012 року). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології» 2012.

39. Чуніхіна С. Л. Дослідження на інформаційній преференції: проблема пошуку і мотивації респондентів для участі у опитуваннях, присвячених не пандемії. *Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка*: матеріали онлайн-семінарів «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» (23 квітня 2020 року) та «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» (15 травня 2020 року) / За наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 112 – 114.

40. Шевчук В. Студентське життя: проблеми, виклики, перспективи. Київ: Новий світ - 2000. 2016. С. 7-8.

41. Branscomb, J. Summative Evaluation of AWorkshop in Collaborative Communication.Thesis Emory University. 2011.

42. Epinat-Duclos, J., Foncelle, A., Quesque, F., Chabanat, E., Duguet, A., Van der Henst, J. B., & Rossetti, Y. Does nonviolent communication education improve empathy in French medical students?. *International journal of medical education*, Vol. 12, 2021. P. 205–218. DOI: https://doi.org/10.5116/ijme.615e.c507Press

43. Peleg, O. (2012). Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology of Education*. Vol. 15(2), P. 207–218. DOI: https://doi.org/10.1007/s11218-011-9164-0

44. Qudsyi H., Trimulyaningsih N., Novitasari R., Stueck M. Developing module of nonviolent communication among children in Yogyakarta. *Proceeding of International Conference On Child-Friendly Education*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018.

45. Rogers C. A way of being. Houghton Mifflin Harcourt. 1995.

46. Rosenberg M. Nonviolent communication: a language of compassion. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press. 1999.

47. Rosenberg, B. M. Non-violent Communication, A Language of Life. 2006.

48. Rosenberg, M.B. Nonviolent Communi-cation: A Language of Life. Encinitas, CA:Puddledancer. 2015.

49. Roy S, Narula S. Alternative views on the theory of communication: an exploration through the strands of Buddhism. *Journal of Mass Communication and Journalism.* 2017.

50. Zölzer, F., & Zölzer, N. (2019). Empathy as an ethical principle for environmental health. *Science of The Total Environment*. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S004896971935917

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник, що проводився серед студентів з метою визначення рівня ненасильницького спілкування серед студентського середовища.

1.Ваша стать:

а) Чоловіча

б) Жіноча

2. Студентом якого курсу навчання Ви є?

3. За якою формою навчання Ви навчаєтесь?

4. Чи можете Ви слухати співрозмовника, не перебиваючи?

а) Так

б) Ні

в) Іноді

г) Ніколи

5. Як часто Ви намагаєтесь зрозуміти почуття іншої людини під час спілкування?

а) Завжди

б) Часто

в) Рідко

г) Ніколи

6. Чи легко Вам співчувати людині, навіть якщо її точка зору відрізняється від Вашої?

а) Так

б) Ні

в)Іноді

г) Ніколи

7. Як часто Ви можете чітко висловлювати свої почуття в конфліктних ситуаціях?

а) Часто

б) Іноді

в) Рідко

г) Не можу зовсім

8. Чи можете Ви пояснити свої потреби без звинувачень у бік інших?

а) Часто

б) Рідко

в)Іноді

г)Не можу зовсім

9. Чи легко Вам попросити про допомогу, якщо це потрібно?

а) Так

б) Ні

в) Іноді

г) Ніколи

10. Як часто Ваші прохання звучать як вимоги?

а) Часто

б) Іноді

в) Рідко

г) Ніколи

11. Як ви,зазвичай, реагуєте на критику?

а) Спокійо

б) Оборонно

в) Агресивно

45

г) Уникаю

12. Чи намагаєтесь Ви вирішити конфлікт шляхом обговорення потреб усіх сторін?

а) Так

б) Ні

в) Іноді

г) Ніколи

13. Чи часто Ви застосовуєте підхід "Я-висловлюваання" у спілкуванні? (Наприклад: "Я відчуваю..", "Мені важливо..." замість "Ти завжди...")

а) Часто

б) Рідко

в) Інколи

г) Ніколи

14. Як часто Ви намагаєтесь перевірити, чи правильно Ви зрозуміли людину?

а)Часто

б) Рідко

в) Інколи

г) Ніколи

15. Чи чули Ви про поняття ненасильницького спілкування?

а) Так

б) Ні

в) Частково

16. Як би Ви оцінили свої знання про ненасильницьке спілкувння?

а) Не знаю, що це таке

б) знаю основу

46

в) Володію глибокими знаннями

17. Чи часто Ви використовуєте принципи ненасильницького спілкування?

а) Ніколи

б) Рідко

в) Іноді

г) Часто

д) Постійно

18. З якими труднощами Ви стикаєтесь під час спілкування в конфліктних ситуаціях?

19. Чи помічали Ви, що спілкування з використанням ненасильницького спілкування сприяє вирішенню конфліктів?

а) Так

б) Ні

в) Не впливає

20. Як би Ви оцінили рівень відкритості та взаморозуміння в студентській групі?

а) Дуже низький

б) Низький

в) Середній

г) Високий

21. Як Ви, зазвичай, реагуєте на конфлікти зі студентами?

а) Уникаю конфліктів

б) Намагаюсь вирішити мирним шляхом

в) Часто відповідаю емоційно

22. Що, на Вашу думку, покращило б комунікацію студентів?

47

23. Чи зацікавлені Ви в тренінгах або воркшопах з ненасильницького спілкування?

а) Так

б) Ні

в) Можливо

24. Які теми щодо ненасильницького спілкування цікавлять найбільше? (Наприклад: управління емоціями, ефективне слухання, вирішення конфліктів тощо.)

Додаток Б

«Тренінг комунікативної зрілості» (розробка заняття)

Заняття 1

Тема 1. Цілі тренінгу. Формування групи

Мета: знайомство учасників між собою; створення атмосфери довіри, психологічної безпеки; ознайомлення з метою тренінгу, з основними правилами і принципами роботи у групі.

1. Мета «Тренінгу особистісної зрілості».

Мета: ознайомлення учасників тренінгу з його цілями.

Інструкція: ведучий знайомить учасників із метою тренінгу:

«Кожному із вас знайомі слова: «Він ще не дозрів», «Він поводить себе, як примхлива дитина», «Ця людина не готова зрозуміти», «Цей соціальний працівник гарно викладає предмет, але в особистісному плані він недобра людина», «Він вчинив мудро» тощо. Зрілість є характеристикою не лише овочів та фруктів, але й людини. Зріла людина – це людина, яка досягає високих результатів своєї діяльності, вона знає, як реалізувати власні плани. Така людина уміє приймати рішення та відповідально ставитися до самої себе, до інших та до всього, що її оточує. Їй властивий творчий підхід до справи і толерантне, розуміюче ставлення до людей. Вона вміє знаходити спільну мову з іншими людьми, здатна до психологічної близькості з ними. У неї багатий внутрішній світ та індивідуальна цікава життєва філософія. Ні у кого не викликає сумнівів те, що соціальний працівник має бути особистісно зрілою людиною, позаяк його професія належить до професій типу «людина – людина», де особистісні якості займають чільне місце та визначають успішність професійної діяльності.

Отже, на заняттях тренінгу ми будемо вчитись поводити себе зріло, думати і почуватися, як зріла особа. Навчимося виявляти повною мірою ті

особистісні риси, які вже є в нас і, разом із тим, є яскравими рисами зрілої людини. Ми не переробляємо себе, ми вчимося краще себе розуміти, настільки, щоб притаманні нам властивості використовувати у позитивному, конструктивному саморозвитку.

Усе сказане дозволяє чітко окреслити мету тренінгу: це самопізнання, саморозуміння і саморозвиток. Чому «само-?» Тому що для того, щоб стати особистісно зрілим, вам необхідно буде задіяти значні сили для внутрішньої роботи над собою, самоаналіз та самоспостереження. Вам необхідна буде сила волі для того, щоб завершити розпочату цікаву роботу. Необхідна буде мужність, щоб побачити себе об'єктивно, відкритість, щоб обмінятися своїм життєвим досвідом з іншим учасниками тренінгу».

2. Обговорення правил роботи у групі.

Мета: формування уявлень про правила роботи у групі.

Інструкція: ведучий пояснює учасникам основні принципи та особливості цієї форми роботи. Члени групи при необхідності обговорюють правила роботи у групі та приймають їх.

Основні правила роботи у групі. Правило «Я», правило довірливого стилю та щирості у спілкуванні, правило «тут і тепер», правило «зворотного зв'язку», правило заборони безпосередніх оцінок людини (оцінювати дії людини), правило конфіденційності, правило активності та ін.

1. *Правило «Я»* означає, що усі висловлювання повинні будуватися з використанням власних займенників в однині: «Я відчуваю…», «Мені здається…» Це пов'язано з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе та приймати себе таким, який я є.

2. *Правило довірливого стилю та щирості у спілкуванні.* Обговорюйте особистісно значущі проблеми. Щирість повинна виявлятися у відкритому вияві своїх почуттів та думок по відношенню до дій інших учасників.

3. *Правило «тут і тепер».* Для багатьох учасників характерне прагнення відійти до загальних міркувань, обговорення подій, які відбулися з іншими людьми тощо. Це спрацьовує механізм психологічного захисту. Головна ж ідея

тренінгу – перетворити групу у своєрідне дзеркало, у якому кожен член групи міг би побачити себе за своїх різнобічних проявів, краще пізнати себе та свої особистісні якості. Тому необхідно говорити про ті проблеми, які хвилюють зараз (навіть, якщо вони і відбувалися раніше). Другий аспект цього правила полягає у тому, що необхідно обговорювати ті процеси, які відбуваються у групі (стиль спілкування, взаємостосунки, конфлікти тощо).

4. *Правило «зворотного зв'язку».* По-перше, намагайтеся дати відчути тому, хто говорить, як ви ставитесь до його повідомлення. По-друге, той, хто говорить повинен намагатися «вловити» наданий йому «зворотній зв'язок».

5. *Правило заборони безпосередніх оцінок людини.* При обговоренні того, що відбувається у групі, необхідно оцінювати не учасників, а тільки їх дії (висловлювання). Не можна використовувати висловлювання на зразок: «Ти балакучий…». Необхідно говорити: «Ти говориш дуже багато і не конкретно…», або замість фрази «Ти мені не подобаєшся», правильніше сказати «Мені не подобається твій тон спілкування» та ін. Важливо підкреслити, що замість оцінювати іншу людину, ми повинні говорити про свої почуття, які вона (або її дії) у нас викликає.

6. *Правило «Стоп».* Не можна змушувати людину говорити про те, чого він не бажає говорити. У цій ситуації кожен може скористатися «Стоп».

7. *Правило конфіденційності.* Все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи. Це полегшує включення учасників у групові процеси, сприяє їхньому саморозкриттю. Завдяки дотриманню цього правила, можна не хвилюватися, що ті проблеми, які обговорюються на тренінгу, можуть стати загальновідомими. Звичайно, психологічні знання та конкретні прийоми, ігри можуть і повинні використовуватися поза групою – у професійній діяльності, у навчанні, у повсякденному житті, при спілкуванні з різними та близькими, з метою саморозвитку.

8. *Правила спільних пошуків.* Говори про те, що відбувається у групі, тут і тепер. Учись довіряти своїм суб'єктивним відчуттям, вони допомагають глибше зрозуміти, що відбувається у самих людях та між ними. Намагайтеся

бути відкритим, коли говориш або коли слухаєш інших. Зосереджуйся на тому, що говорять та роблять інші, намагайся усвідомити свої почуття, які виникають у цей момент. Не уникай ризику.

9. *Правило активності* передбачає обов'язкову активну участь усіх членів тренінгової групи. Більшість вправ передбачає включення усіх учасників. Але навіть якщо вправа носить демонстративний характер або передбачає індивідуальну роботу у присутності групи, всі учасники мають право висловити свою думку після завершення вправи.

Під час обговорення правил ведучий дає можливість висловитися усім бажаючим, вислухати усі пропозиції, зауваження та обговорити їх.

3. Вправа «Самопрезентація».

Мета: виявлення уявлення учасників групи про себе; формування установки про значущість своєї особистості; створення умов для саморозкриття.

Інструкція: ведучий просить усіх учасників по черзі розказати про себе. Важливо говорити не стільки про біографію, хоч це також важливо, скільки про свої особистісні якості. Завдання може бути уточнене, наприклад, назвати 5(10) найбільш характерних особистісних якостей. Акцент необхідно робити на позитивних якостях. («Самопрезентація»).

Усі члени групи та ведучий можуть задавати питання: Твоя найвизначніша позитивна якість? – Чи є в тебе негативні якості? Чи можеш ти їх назвати?

На самопрезентацію однієї людини відводиться 3-5 хвилин.

4. Вправа «Шеренга».

Мета: зняття емоційної напруги, скорочення дистанції в спілкуванні.

Інструкція: учасники групи стають у шеренгу (або дві – у залежності від чисельності групи). Якомога швидше та водночас точніше необхідно розміститися в шерензі так, щоб з одного боку стояв той, у кого найдовше волосся, з іншого – той, у кого найкоротше. Вправа виконується за допомогою невербальної комунікації. На наступному етапі за тим же принципом

розміщуються учасники, що мають найвищий зріст з одного боку, та ті, що мають найменший зріст – з іншого. Модифікації завдань: розмітитися за кольором очей, за датою народження тощо.

Обговорення: що допомагало порозумітися в процесі виконання вправи, що заважало?

5. Вправа «Моніторинг цілей».

Мета: чітке формулювання учасниками власних очікувань щодо тренінгу та цілей власної участі у ньому.

Інструкція: учасникам пропонується по черзі висловитися щодо власних очікувань від тренінгу та своїх цілей у ньому. В чому вони хочуть себе зрозуміти, що змінити, чого навчитися?

Обговорення: наскільки подібні цілі учасників групи? Чи є суперечливими? Що об'єднує учасників тренінгу?

6. Вправа «Лист до себе».

Мета: моделювання учасниками власного Я-образу після тренінгу.

Матеріали: папір (А4).

Інструкція: «На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитеся. Також запишіть, як ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на згорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте всій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у ведучого».

7. Вправа «Знайди однодумців».

Мета: самопізнання та взаємозацікавленість учасників, створення ситуації саморозкриття.

Матеріал: бланки із запитаннями («17 питань Джонсона»)

1. Що для тебе важко робити?
2. Який твій улюблений жарт?

3. Що таке, на твою думку, дружба?
4. Що ти найбільше цінуєш?
5. Коли ти почуваєшся найкраще?
6. Якби ти не був тим, ким ти є зараз, ким би ти хотів бути?
7. Як ти справляєшся зі своїм гнівом?
8. Куди б пішов, якби захотів побути наодинці?
9. Яка твоя улюблена річ?
10. Про що ти найчастіше мрієш?
11. Кому ти найбільше довіряєш?
12. Коли ти почуваєшся дуже незручно?
13. За яких обставин ти б сказав неправду?
14. Де б тобі найбільше сподобалося жити?
15. Яка твоя головна мета у житті?
16. Що сказав би про тебе найзапекліший ворог?
17. Що сказав би про тебе твій найкращий друг?

Інструкція: учасникам пропонується письмово відповісти на запитання. Після цього кожен із учасників вибирає із запропонованого переліку 3-4 запитання, найбільш значущі для нього і цікавиться в інших учасників, які відповіді вони дали на ці запитання. Вони, у свою чергу, запитують його.

Обговорення: кожен по черзі говорить, які запитання він вважав за найважливіші, чи знайшов однодумців, що нового дізнався про себе.

8. Обмін досвідом набутим впродовж заняття. Обмін набутим досвідом та обговорення підсумків роботи – обов'язкова частина кожного заняття. Учасники групи обговорюють свої враження про роботу групи та відповідають на питання ведучого: «Що ви отримали у ході сьогоднішнього заняття? Чи допомогла робота в групі зрозуміти вам щось? тощо».

9. Гра «Аплодування».

Мета: символічне закінчення заняття, прояв накопичених, але невиявлених почуттів та емоцій, налаштування на повсякденні справи.

Інструкція: ведучий говорить учасникам: «Ми гарно попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, при проведенні якої ви аплодуєте спочатку тихо, а потім все гучніше та гучніше».

Ведучий аплодує, повільно підходячи до одного із учасників групи. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, якому вони аплодують вони уже вдвох. Третій вибирає четвертого і т.д. Останньому учаснику аплодує уже вся група.

10. Домашнє завдання. Напишіть твір на тему: «Який Я?»