Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _ 241028

номер ІНП

Виконала: здобувачка ІІ курсу, гр. ІПмз-24-2 _____ Ольга БУКШІЙ

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент _____ Людмила МІХЕЄВА

науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет *здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*
Кафедра *психології та педагогіки*
Освітній рівень *другий (магістерський)*
Галузь знань *05 «Соціальні та поведінкові науки»*
Спеціальність *053 «Психологія»*
Освітня програма *освітньо-професійна програма «Психологія»*

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки
_____ Таїсія КОМАР
підпис
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Ольги БУКШІЙ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі».
Керівник кваліфікаційної роботи: Людмила МІХЕЄВА, кандидат педагогічних наук, доцент
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (адаптація О. Верітової); методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко); методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак); методика «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко); методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.
4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади дослідження ненасильницької комунікації у студентському середовищі, поняття та сутність ненасильницької комунікації у сучасній психології, соціально-психологічні особливості студентського спілкування, психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку ненасильницької комунікації у студентів, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, програма тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
6 рисунків, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	І розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	ІІ розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	17.11.2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	17 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач _____ Ольга БУКШИЙ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Людмила МІХЄЄВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

4

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі».

Здобувач Ольга БУКШІЙ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Людмила МІХЕЄВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 65 сторінок, 6 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 68 найменувань, 1 додаток.

Ключові слова: ненасильницька комунікація, психологічні чинники, емпатія, емоційний інтелект, толерантність, гуманістичні цінності, міжособистісна взаємодія, студентське середовище, конфлікт.

Об'єкт дослідження: ненасильницька комунікація у студентському середовищі.

Предмет дослідження: психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентської молоді.

За результатами дослідження розроблено програму тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі.

Одержані результати можуть бути використані психологами, кураторами академічних груп та викладачами закладів вищої освіти для підвищення культури міжособистісної взаємодії, профілактики конфліктів і створення сприятливого психологічного клімату у студентських колективах.

Дипломник _____ Ольга БУКШІЙ
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП ……. 6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ ……..…….. 10
1.1 Поняття та сутність ненасильницької комунікації у сучасній психології ……..……...…… 10
1.2 Соціально-психологічні особливості студентського спілкування … 19
1.3 Психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі ……..……... 27
Висновки до розділу …… 32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ……...……. 34
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження …….……. 34
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів ……..… 41
2.3 Програма тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі …….……..….. 55
Висновки до розділу …… 62
ВИСНОВКИ …… 64
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ …….. 66
ДОДАТКИ ……... 73
ДОДАТОК А ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩ ……...….... 73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена глибокими соціальними трансформаціями, що відбуваються в українському суспільстві, зокрема під впливом воєнних подій, інформаційної турбулентності, емоційного виснаження та зростання рівня соціальної напруженості. У цих умовах актуалізується потреба у формуванні в молодого покоління таких якостей, як толерантність, емпатійність, здатність до саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів і мирного співіснування. Студентська молодь, яка перебуває на етапі активного становлення особистісної та професійної ідентичності, є надзвичайно чутливою до соціальних впливів і водночас виступає носієм потенціалу для відновлення гуманістичних цінностей суспільства. Саме тому розвиток ненасильницької комунікації у студентському середовищі набуває особливого значення як засобу забезпечення психологічного благополуччя, формування здорового соціально-психологічного клімату в академічних групах та підвищення ефективності міжособистісної взаємодії.

Дослідження проблеми розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі також відповідає стратегічним завданням реформування вищої освіти в Україні, орієнтованим на створення безпечного, інклюзивного, партнерського освітнього простору. Сучасна вища школа дедалі частіше розглядає розвиток комунікативної компетентності не лише як професійну вимогу, але й як важливий компонент психологічного здоров’я та соціальної зрілості майбутніх фахівців. Саме тому формування у студентів навичок ненасильницької комунікації має безпосередній вплив на підготовку майбутніх педагогів, психологів, соціальних працівників, фахівців з фізичної культури та спорту – тих, хто у своїй діяльності взаємодіє з людьми й формує культуру людяності, взаємоповаги та співробітництва.

Проблема спілкування широко представлена у психолого-педагогічних і соціальних дослідженнях (А. Барташев, Г. Васянович, О. Дробницький, О. Киричук, В. Малахов, В. Рибалка, С. Рубінштейн, В. Сухомлинський, Г. Чайка та

ін.). Формування готовності до особистісно орієнтованої взаємодії розкрито у працях К. Богатирьова, І. Зязюна, В. Лівенцової, Л. Савенкової. Культуру спілкування досліджували А. Коваль, В. Малахов, Я. Радевич-Винницький, які підкреслюють її роль у становленні гармонійних міжособистісних відносин.

Сучасні українські науковці (Н. Гончарук, В. Рибалка, Т. Іщенко, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко та ін.) розглядають спілкування як багатовимірний феномен, що охоплює комунікативний, перцептивний і інтерактивний аспекти. Питання розвитку ненасильницької комунікації у студентів стали предметом досліджень Н. Антонової, О. Грейліх, Л. Долинської, Н. Максимчук, Л. Маліцької, О. Мороз, Г. Микитюк, Т. Яценко та ін. учених, які підкреслюють, що вміння спілкуватися доброзичливо, емпатійно й тактовно є важливою складовою особистісного та професійного зростання сучасної молоді.

Попри значну кількість досліджень у сфері міжособистісної взаємодії, проблема розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі залишається недостатньо опрацьованою. У процесі професійної підготовки часто недооцінюється роль психологічних чинників, які забезпечують конструктивне спілкування та попередження конфліктів. Це призводить до труднощів у налагодженні взаєморозуміння, емоційної напруженості й проявів агресії у студентських колективах.

Таким чином, обрана тема є актуальною, оскільки сприяє вдосконаленню освітнього процесу, зміцненню психологічного клімату в академічних групах і становленню майбутніх фахівців, здатних до відповідального, гуманістично орієнтованого спілкування.

Об’єктом дослідження є ненасильницька комунікація у студентському середовищі.

Предмет дослідження: психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентської молоді.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі, а також розробка програми тренінгу, спрямованої на її розвиток.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми ненасильницької комунікації у контексті сучасної психологічної науки.

2. Визначити й обґрунтувати психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентської молоді.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку ненасильницької комунікації у здобувачів вищої освіти.

4. Розробити програму тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що розвиток ненасильницької комунікації у студентському середовищі визначається рівнем сформованості емоційного інтелекту, емпатії, толерантності та гуманістичних ціннісних орієнтацій, а впровадження спеціально розробленої тренінгової програми сприятиме підвищенню культури спілкування, покращенню міжособистісної взаємодії та зниженню рівня конфліктності серед студентів.

Методи дослідження: в процесі здійснення дослідження для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

– *емпіричні методи:* 1) опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (адаптація О. Верітової); 2) методика «Діагностика рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко); 3) методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак); 4) методика «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко); 5) методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення дослідження полягає у розробці тренінгової програми з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі, спрямованої на формування емпатійності, емоційного інтелекту, толерантності та гуманістичних ціннісних орієнтацій. Запропоновані методичні матеріали можуть бути використані психологами, кураторами академічних груп та

викладачами закладів вищої освіти для підвищення культури міжособистісної взаємодії, профілактики конфліктів і створення сприятливого психологічного клімату у студентських колективах.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету. До експерименту було залучено 29 студентів 2 курсу факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту спеціальності Фізична культура і спорт, із них: 4 дівчини і 25 хлопців.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: кафедральному науковому семінарі «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2025», тема доповіді: «Результати дослідження психологічних чинників ненасильницької комунікації у студентів», (м. Хмельницький, 17-18 листопада 2025 року); Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи» (28 листопада 2025 року), тема доповіді: «Ненасильницька комунікація як феномен сучасної психології: сутність, структура, функції», стаття «Ненасильницька комунікація як засіб подолання конфліктів у студентському середовищі» (Психологічні травелоги. Науковий журнал. Хмельницький, 2025, № 4).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (68 найменування) та 1 додатку. Загальний обсяг дипломної роботи – 88 сторінок машинописного тексту (основна частина – 65 сторінок). Робота містить 6 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Поняття та сутність ненасильницької комунікації у сучасній психології

Спілкування посідає ключове місце у процесі соціалізації особистості, виступаючи базовим механізмом її адаптації до соціального середовища. Без ефективної комунікації людина не може повною мірою інтегруватися у суспільство, реалізовувати професійну діяльність чи налагоджувати міжособистісні зв'язки. Уміння грамотно будувати комунікативну стратегію потребує цілеспрямованих зусиль, досвіду та розвитку соціально-психологічних навичок. Таким чином, спілкування розглядається не лише як форма інформаційного обміну, але й як практичне вміння, що формується упродовж життя та визначає успішність особистісної й професійної самореалізації.

У сучасній психологічній науці спілкування трактується як взаємопов'язаний процес передавання та приймання повідомлень, який включає як вербальні, так і невербальні засоби вираження. Це двостороння взаємодія, спрямована на обмін інформацією, взаємовплив і досягнення певних змін у поведінці, свідомості або діяльності партнерів по комунікації [25].

Змістовна структура спілкування, згідно з науковими підходами, охоплює три основні компоненти [7]:

1. Комунікативно-інформативний компонент забезпечує процес передавання та приймання інформації між учасниками взаємодії. Важливим його елементом є зворотний зв'язок, який дозволяє уточнити зміст повідомлення, оцінити ефективність спілкування та підтримати взаєморозуміння. Без якісного інформаційного обміну неможливо досягти психологічного контакту, що є основою конструктивної комунікації.

2. Пізнавальний (перцептивний) компонент визначає процес сприймання, осмислення та розуміння партнерами один одного. Його значення полягає у формуванні адекватного уявлення про емоційний стан, мотиви та наміри співрозмовника, що сприяє розвитку емпатії та довіри.

3. Інтерактивний компонент відображає поведінковий аспект спілкування – способи організації взаємодії, координацію дій, вплив на поведінку інших і регулювання власної активності. Він охоплює процеси впливу, співпраці, суперництва або взаємодопомоги, що реалізуються у різних соціальних контекстах.

Отже, спілкування в сучасній психології постає як складна система взаємопов'язаних процесів, у межах якої особистість не лише передає інформацію, а й формує власне ставлення до іншого, засвоює соціальні норми та цінності, вибудовує міжособистісні зв'язки. Ефективне володіння всіма компонентами комунікації забезпечує гармонійний розвиток особистості та її успішну соціальну інтеграцію.

У контексті розвитку теорій комунікації різні науковці висвітлювали спілкування як багатовимірне соціально-психологічне явище. Зокрема, Дж. Мід підкреслював, що будь-який діалог між співрозмовниками є свідомим і осмисленим процесом, у якому відбувається взаємне розуміння позицій та смислів. Г. Гарфінкель, розвиваючи ідеї етнометодології, розглядав комунікацію не лише як вербальний процес, але й як комплексний феномен, у якому важливу роль відіграють невербальні елементи – жести, міміка, рухи, інтонація, а також мовчання, що може мати не менше значення, ніж слова [43].

І. Гофман трактував спілкування як своєрідний соціальний ритуал або «театралізовану взаємодію», де кожен учасник виконує певну роль відповідно до соціального контексту та очікувань інших. Такий підхід дає змогу розглядати комунікацію як процес управління враженнями, у якому формується соціальна ідентичність індивіда [43].

У свою чергу, Е. Хол у межах теорії міжкультурної комунікації наголошував на важливості культурних кодів і контекстуальних особливостей у

процесі спілкування. На його думку, комунікативна поведінка людини значною мірою визначається культурною належністю, системою цінностей і традицій, що формують особливий спосіб сприйняття, інтерпретації та передавання інформації [43]. Отже, сучасні підходи до вивчення спілкування відображають його як складний, полікомпонентний процес, у якому поєднуються когнітивні, емоційні, поведінкові та культурні аспекти взаємодії.

Більшість міжособистісних чи групових конфліктів виникає внаслідок неефективної або неправильно побудованої комунікації. Це може бути ігнорування потреб співрозмовника, використання тиску, примусу чи маніпулятивних прийомів – усього того, що викликає в людини почуття страху, провини або сорому. Подібні «насильницькі» моделі спілкування зазвичай не спрямовані на взаєморозуміння чи виявлення справжніх потреб і переживань учасників взаємодії. Навпаки, вони часто призводять до подальшого загострення конфлікту, ускладнюючи пошук конструктивного вирішення ситуації [7].

Сучасна психологічна практика дедалі частіше звертається до методів комунікації, що сприяють гармонізації взаємин між людьми та створенню атмосфери довіри й поваги у процесі взаємодії. Одним із таких ефективних підходів є ненасильницьке спілкування – система міжособистісної взаємодії, заснована на принципах емпатії, щирості, прийняття та рівноправності сторін. Цей метод виявився особливо цінним у ситуаціях, коли потрібно уникнути конфронтації, знизити емоційне напруження чи запобігти ескалації конфлікту. Ненасильницьке спілкування не лише сприяє кращому порозумінню між опонентами, а й допомагає кожному учаснику висловити власні почуття та потреби без страху бути осудженим або відкинутим. Відтак, воно розглядається як важливий інструмент розвитку емоційної культури, формування толерантності та побудови партнерських взаємин у міжособистісному й професійному спілкуванні.

Проблематика ненасильницької комунікації набуває особливої значущості в умовах сучасного суспільства, де комунікативні процеси дедалі частіше супроводжуються проявами агресії, ворожості та емоційного відчуження.

Ненасильницька комунікація була розроблена американським психологом М. Розенбергом у 1960-1970-х роках і висвітлена у книзі «Ненасильницьке спілкування. Мова життя» [13; 67]. Ненасильницька комунікація (англ. Nonviolent Communication) розглядається в сучасній психології як гуманістично орієнтована модель взаємодії, спрямована на формування емпатії, усвідомлення власних почуттів і потреб, а також прийняття позиції співрозмовника без оцінювання чи звинувачення [67].

Філософські засади ненасильницької комунікації беруть свій початок у вченні про ненасильство та любов, сформульованому М. Ганді, у гуманістичній ідеї мирного спротиву й рівноправності, яку відстоював М. Лютер Кінг, а також у концепції гуманістичної психології К. Роджерса, що наголошує на прийнятті, емпатії та щирості у міжособистісних стосунках.

З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), ненасильницька комунікація є невід'ємним чинником самореалізації та розвитку особистості. Вона ґрунтується на принципах автентичності, безумовного прийняття й емпатійного слухання, що дозволяє встановити психологічну безпеку у стосунках і сприяє особистісному зростанню [65].

У сучасних психологічних дослідженнях ненасильницька комунікація також розглядається як технологія соціально-психологічної профілактики агресії та насильства [59; 68]. Її застосування у тренінгових програмах дозволяє підвищити рівень емоційної компетентності, здатність до співпереживання та рефлексивного сприйняття конфліктних ситуацій.

У вітчизняній психології проблема ненасильницької комунікації розглядається в контексті гуманізації освітнього процесу, розвитку емоційного інтелекту та формування культури спілкування [5]. Психологи підкреслюють, що ненасильницька комунікація сприяє розвитку рефлексивності, толерантності, емпатії та здатності до саморегуляції у процесі соціальної взаємодії. У студентському середовищі цей феномен набуває особливої ваги, адже саме в юнацькому віці формується ціннісне ставлення до іншої людини, навички

конструктивного спілкування та здатність до ненасильницького вирішення конфліктів.

Наукова література звертає увагу, що концепція НВК розглядається як міждисциплінарна – вона інтегрує лінгвістику (усвідомлене мовлення), психологію емоцій і соціальну етику (ціннісне ставлення до іншого) [64].

Згідно з концепцією М. Розенберга, ненасильницьке спілкування – це не лише техніка взаєморозуміння, а й цілісна філософія міжособистісних стосунків, що ґрунтується на принципах поваги, щирості, співпереживання та співпраці. Автор виділяє чотири основні компоненти процесу ненасильницької комунікації: спостереження, почуття, потреби та прохання. Така структура дозволяє особистості переходити від звичних реакцій звинувачення чи критики до конструктивного діалогу, заснованого на взаємній довірі та визнанні цінності кожного учасника взаємодії [67]. Кожен із цих компонентів відображає певний рівень саморефлексії, усвідомлення й відповідальності у процесі міжособистісної взаємодії.

Перший крок у моделі ненасильницької комунікації – відокремлення факту від судження. Йдеться про здатність описувати подію або поведінку іншої особи в термінах об’єктивно спостережуваних дій, не додаючи власних інтерпретацій, емоційних ярликів чи узагальнень. Як зазначає М. Розенберг, «коли ми змішуємо спостереження з оцінками, люди схильні сприймати це як критику, що часто провокує захисну реакцію» [66]. З психологічної точки зору, такий підхід знижує ризик проєкції, полегшує сприйняття інформації співрозмовником і сприяє створенню атмосфери довіри. Цей компонент відповідає когнітивному рівню комунікації, оскільки передбачає точне сприйняття реальності без її суб’єктивного спотворення. Він формує базу для конструктивного діалогу, де сторони спираються на факти, а не на судження.

Другий елемент ненасильницької комунікації – вербалізація власних емоцій і переживань, що виникають у зв’язку зі спостережуваною ситуацією. Усвідомлення та відкритий вираз почуттів дозволяють особистості зменшити напруження, підвищити рівень емоційної компетентності й стимулювати

емпатію в партнера по спілкуванню. М. Розенберг підкреслює, що ідентифікація почуттів – це акт внутрішньої чесності: замість звинувачення іншого («Ти мене роздратував») людина описує власний емоційний стан («Я відчуваю роздратування»). Така позиція відповідає принципам відповідальної комунікації, коли кожен бере відповідальність за власні реакції [67].

Важливою умовою цього компоненту є розвиток емоційного словника – здатності точно називати та диференціювати власні емоції [60]. Це допомагає не лише краще розуміти себе, а й полегшує процес емпатійного слухання між співрозмовниками.

Третій компонент ненасильницької комунікації – усвідомлення внутрішніх потреб або цінностей, які стоять за певними почуттями. У концепції М. Розенберга емоції розглядаються як сигнали задоволених або незадоволених потреб. Наприклад, почуття роздратування може свідчити про незадоволену потребу в повазі або увазі, тоді як радість – про задоволення потреби в прийнятті чи підтримці. Усвідомлення власних потреб переводить спілкування з рівня звинувачень на рівень взаєморозуміння, оскільки співрозмовники фокусуються не на тому, хто винен, а на тому, що важливо для кожного з них. Цей компонент має гуманістичне підґрунтя: він базується на переконанні, що всі люди мають спільні універсальні потреби – у безпеці, любові, самоповазі, свободі, приналежності тощо [62]. Визнання цих потреб створює передумови для партнерської, а не конфронтаційної взаємодії.

Завершальний елемент ненасильницької комунікації – формулювання чіткого, доброзичливого запиту, спрямованого на задоволення потреби, але без тиску чи маніпуляції. На відміну від вимоги, запит залишає свободу вибору співрозмовнику, що сприяє збереженню гідності обох сторін і підвищує ефективність комунікації. У психологічному сенсі цей етап поєднує асертивність (уміння прямо та впевнено виражати свої бажання) із емпатією (усвідомлення меж і свободи іншого). Такий стиль сприяє розвитку суб’єкт-суб’єктних стосунків і створює атмосферу співпраці, а не суперництва.

Отже, чотири компоненти ненасильницької комунікації – спостереження, почуття, потреби та запит – утворюють логічно послідовну систему, спрямовану на глибше усвідомлення себе та іншого. Вони сприяють розвитку емоційного інтелекту, формують емпатійне слухання та забезпечують психологічну безпеку у спілкуванні. У контексті студентського середовища цей підхід допомагає запобігати конфліктам, підвищує згуртованість групи та формує культуру діалогу, засновану на взаємоповазі.

У своїй тренінговій практиці М. Розенберг застосовував метафоричні образи Жирафа та Шакала як символічне відображення двох різних стилів комунікації – мови життя (Жирафа) та мови насильства (Шакала). Такий метод мав на меті не лише ілюструвати принципи ненасильницького спілкування, а й зробити їх більш наочними та зрозумілими для учасників навчального процесу [4].

Жираф у моделі М. Розенберга уособлює мову партнерства, емпатії та гуманістичного ставлення до іншої людини. Цей образ символізує мир, доброту, чуйність і здатність до глибокого розуміння. Високий зріст і довга шия жирафа метафорично позначають здатність бачити ситуацію з більшої перспективи, формувати об’єктивне уявлення про дійсність і приймати рішення, керуючись загальнолюдськими цінностями. Людина, яка «говорить мовою Жирафа», прагне до конструктивного діалогу, уникає оцінних суджень, звинувачень і вимог, натомість шукає шляхи задоволення потреб через співпрацю та взаємоповагу.

Шакал, навпаки, є символом агресивної, оцінювальної та егоцентричної манери спілкування, що ґрунтується на критиці, звинуваченнях, вимогах і відмові визнати свободу іншого. У цьому образі втілено тип поведінки, орієнтований на силу, маніпуляцію або уникнення відповідальності. Мова Шакала відображає установку на домінування й контроль, що призводить до деструктивних форм взаємодії, конфліктів та емоційного відчуження.

Водночас М. Розенберг підкреслював, що «внутрішній Шакал» присутній у кожній людині й виконує важливу сигнальну функцію. Його прояви вказують на незадоволені потреби або наявність внутрішнього дискомфорту.

Усвідомлення цього аспекту власного «Я» відкриває шлях до саморефлексії та глибшого розуміння власних емоційних станів. Саме здатність розпізнати і «перекласти» мову Шакала мовою Жирафа – тобто побачити за агресивними словами іншої людини її невисловлені потреби – вважається ключовою навичкою ненасильницької комунікації [54].

Отже, символічна дихотомія Жирафа і Шакала у моделі М. Розенберга є не просто метафорою, а психологічним інструментом самоспостереження, що допомагає людині усвідомити власні комунікативні реакції, розвивати емпатію та формувати культуру діалогу, засновану на співчутті, повазі й відповідальності.

Чотирикомпонентна схема ненасильницької комунікації у психологічному аспекті має такі функції:

– відокремлення факту від оцінки знижує захисні реакції, бо співрозмовник більше не відчуває нападу;

– вираження почуттів сприяє емоційній прозорості і встановленню внутрішнього контакту з собою;

– адресування потреб дає змогу перейти від взаємних звинувачень до пошуку задоволення інтересів;

– формулювання запитів (а не вимог) стимулює добровільну готовність взаємодіяти.

У наукових оглядах ненасильницька комунікація розглядається як технологія чи «soft technology» для розвитку міжособистісних відносин (зокрема в медичному, освітньому, соціальному контексті) [63].

Науковиця В. Кочубей виокремила низку принципів ненасильницького спілкування [32], які забезпечують ефективну, емоційно безпечну та взаємоповажну взаємодію між людьми, а саме:

1. Універсальність потреб. Кожна людина має ті ж базові потреби, що й інші, незалежно від соціального статусу, віку, статі, релігії чи етнічної приналежності. Визнання спільності потреб створює фундамент для порозуміння і взаємоповаги.

2. Різноманітність стратегій задоволення потреб. Одні й ті ж потреби можуть реалізовуватися різними способами. Конфлікти виникають саме на рівні стратегій їхнього задоволення. Розпізнавання прихованих потреб співрозмовників відкриває можливість знаходження рішень, що враховують інтереси всіх сторін.

3. Зв'язок почуттів і потреб. Почуття виступають сигналами про задоволені чи незадоволені потреби. Усвідомлення цього зв'язку допомагає точніше інтерпретувати емоційні реакції та відповідно коригувати комунікацію.

4. Відповідальність за власне життя. Кожна особа несе відповідальність за свої емоції та за розпізнавання й задоволення власних потреб. При цьому вона не відповідає за почуття інших людей та за забезпечення їхніх потреб.

5. Рівноправність потреб. Потреби кожного учасника взаємодії мають однакову цінність. Не допускається застосування насильства для задоволення власних потреб за рахунок іншої людини без її згоди.

6. Емпатія. Емпатія передбачає усвідомлену присутність у власних почуттях та в стані іншої людини. Самоемпатія є передумовою здатності проявляти емпатію до інших. Припущення щодо потреб і емоцій іншої людини слід висловлювати у формі запитання, а не оцінки чи критики.

7. Уникнення осуду. Осуд себе чи інших обмежує відкритість спілкування. Важливо висловлювати своє ставлення до дій, що не подобаються, без критики особистості.

8. Розмежування емпатії і схвалення. Прояв емпатії не означає автоматичне погодження з діями співрозмовника; емпатія полягає у розумінні його почуттів і потреб, а не в схваленні його поведінки.

Дотримання цих принципів дозволяє будувати взаємодію на засадах поваги, розуміння та конструктивного вирішення конфліктів, сприяє розвитку емоційної компетентності та формуванню психологічно безпечного середовища.

Таким чином, ненасильницька комунікація у сучасній психології виступає як багатовимірне поняття, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти. Вона передбачає розвиток внутрішньої культури

спілкування, яка ґрунтується на гуманістичних засадах, і водночас виконує регулятивну функцію у соціальних відносинах. Для студентської молоді опанування принципів ненасильницького спілкування є важливим чинником становлення особистісної зрілості, соціальної компетентності та психологічної стійкості у міжособистісній взаємодії.

1.2 Соціально-психологічні особливості студентського спілкування

Студентський період є одним із найважливіших етапів становлення особистості, коли інтенсивно розвиваються соціальні, комунікативні та ціннісно-смислові орієнтації. Саме у цей час відбувається активне входження молодої людини в нове соціальне середовище, формування її соціальної ідентичності, а також вироблення навичок конструктивної взаємодії з іншими. Університетський простір створює умови для встановлення різноманітних контактів – навчальних, дружніх, професійно орієнтованих, – які визначають специфіку міжособистісних стосунків студентів.

Проблематика студентського спілкування посідає центральне місце у сучасній соціальній та віковій психології, оскільки від рівня розвитку комунікативної культури, толерантності та емпатійності залежить не лише ефективність освітнього процесу, а й загальний психологічний клімат у студентському колективі. Розуміння соціально-психологічних особливостей спілкування студентів дає змогу глибше усвідомити закономірності їхньої поведінки, мотиви взаємодії, а також чинники, що сприяють або перешкоджають гармонійному розвитку особистості в період професійного становлення.

Спілкування у студентському віці відіграє ключову роль у становленні особистісної зрілості, розвитку здатності до саморегуляції, критичного мислення та відповідальності за власну поведінку. Саме через комунікативну взаємодію студент навчається усвідомлювати себе як частину соціальної спільноти, розвиває навички емпатії, толерантності, конструктивного вирішення конфліктів і спільного прийняття рішень. Цей період характеризується пошуком

індивідуального стилю спілкування, який відображає особистісні цінності, установки та рівень соціальної компетентності. Від якості міжособистісного спілкування залежить не лише ефективність навчальної діяльності, а й формування позитивного самосприйняття, почуття власної значущості та готовності до подальшої професійної й соціальної самореалізації.

І. Бех зазначає, що студентський вік є одним із найважливіших етапів соціалізації особистості, коли відбувається активне формування життєвих орієнтацій, професійного самовизначення, системи цінностей і соціальних навичок. У цей період спілкування стає провідним чинником розвитку, адже саме через взаємодію з оточенням людина засвоює соціальні норми, формує комунікативну компетентність і навчається співпраці [5].

І. Зимня розглядає студентство як особливу соціальну категорію, що становить специфічну спільність осіб, об'єднаних у межах інституту вищої освіти спільною навчальною та професійною діяльністю. Науковиця підкреслює, що цей віковий етап має низку відмінних характеристик, які вирізняють його серед інших соціальних груп. До них належать високий рівень освіченості, сформована пізнавальна мотивація, активна соціальна позиція, а також гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості. Студентський вік характеризується спрямованістю на систематичне засвоєння знань, розвиток професійних умінь і навичок, високим рівнем культурних запитів і потребою в інтелектуальному зростанні [22].

Студент, зазначає Ю. Александров, як особистість і представник певного вікового етапу розвитку може розглядатися крізь призму трьох взаємопов'язаних аспектів – психологічного, соціального та біологічного.

Психологічний аспект охоплює систему психічних процесів, станів і властивостей, які формують індивідуальність людини. Визначальними є такі психічні характеристики, як спрямованість, темперамент, характер і здібності. Саме вони зумовлюють особливості перебігу пізнавальних процесів, емоційних станів та поведінкових реакцій, а також впливають на формування індивідуального стилю діяльності та міжособистісної взаємодії.

Соціальний аспект відображає вплив суспільних відносин і соціокультурного середовища на становлення особистості студента. Йдеться про засвоєння ним соціальних ролей, норм, цінностей, що формуються під впливом належності до певної соціальної групи, культурного контексту, національної спільноти чи академічного середовища. Саме соціальні зв'язки визначають міру соціальної зрілості, рівень самосвідомості та соціальної відповідальності молодої людини.

Біологічний аспект пов'язаний із природними, фізіологічними та анатомічними характеристиками індивіда, зокрема типом вищої нервової діяльності, особливостями функціонування аналізаторів, інстинктами, спадковими задатками, фізичною силою та статурою. Хоча цей компонент значною мірою детермінований генетичними чинниками, він водночас піддається впливу соціального середовища, умов життя, навчання та професійної діяльності, що може модифікувати окремі прояви поведінки та емоційно-вольової регуляції особистості [2].

Л. Жданюк у статті «Соціально-психологічні особливості студентського віку» розглядає студентство як окрему соціальну групу, якій притаманні специфічні умови життя, навчання та праці, а також власна система цінностей і характерна соціальна активність. Науковиця підкреслює, що цей соціальний прошарок вирізняється інтенсивною взаємодією з різними соціальними групами, участю в діяльності неформальних об'єднань та громадських організацій, активним пошуком життєвих орієнтирів і професійного самовизначення. Важливими ознаками студентства є прагнення до самореалізації, готовність до впровадження інновацій, підтримка прогресивних ідей, цілеспрямованість, ініціативність, а також виражене бажання змінювати й удосконалювати соціальну дійсність [22].

Соціально-психологічні особливості студентського спілкування зумовлені низкою чинників: віковими характеристиками, рівнем емоційної зрілості, ціннісними орієнтаціями, умовами освітнього середовища та індивідуально-типологічними особливостями особистості. Молодь цього віку прагне

самоствердження, самопізнання, визнання своєї унікальності, що часто супроводжується підвищеною емоційністю, чутливістю до оцінки оточення та потребою у належності до певної соціальної групи.

Однією з провідних форм емоційного контакту в юнацькому віці є міжособистісне спілкування з однолітками. У цей період дружні взаємини набувають особливого, унікального значення, характеризуються глибиною емоційних переживань, щирістю та безкорисливістю. Позитивний емоційний досвід, отриманий у межах юнацької дружби, часто сприймається як один із найцінніших у подальшому житті. У цей період особистість активно шукає друзів-однодумців, формує коло значущих соціальних контактів, розвиває здатність до співпраці, взаєморозуміння та емоційної підтримки. Зростає потреба у тіснішій взаємодії з представниками соціальної групи, зокрема в розвитку інтимно-особистісних стосунків. Паралельно з посиленням емоційної зрілості відбувається становлення здатності до глибоких почуттів, зокрема любові, яка поступово стає домінуючою формою емоційної близькості, охоплюючи у собі риси дружби, довіри та взаємної прихильності. Процеси фізіологічного та гормонального дозрівання в цей час сприяють зростанню інтересу до питань статевих відносин і формуванню сексуальної поведінки. Водночас відбувається активне формування статевої ідентичності як психосоціального процесу засвоєння індивідом своєї статевої ролі, прийнятної в межах соціокультурних норм та очікувань суспільства [22].

Академічна група є важливою соціальною мікросистемою, у межах якої формуються первинні комунікативні навички, відбувається розвиток міжособистісного сприймання, емпатії, співпереживання, довіри та взаєморозуміння. Від характеру комунікативної взаємодії у студентському середовищі значною мірою залежить рівень згуртованості групи, психологічний клімат і ефективність навчальної діяльності.

Студентське спілкування має як горизонтальний, так і вертикальний вимір. Горизонтальні взаємозв’язки охоплюють комунікацію між студентами, які характеризуються рівноправністю, неформальністю, взаємною підтримкою.

Вертикальні стосунки формуються між студентами та викладачами й мають певну ієрархічну структуру, що вимагає дотримання академічної етики, поваги, вміння гнучко адаптувати комунікативну поведінку до ситуації спілкування [42].

Спілкування в студентському середовищі виконує мультифункціональну роль: воно одночасно забезпечує передачу знань, регулює емоційний стан, формує цінності й мотивує до навчальної та соціальної діяльності. Наведене нижче деталізоване обґрунтування кожної з чотирьох виділених функцій показує їхні механізми, типові прояви в університетському контексті та практичні наслідки.

1. Інформаційно-пізнавальна функція полягає у забезпеченні обміну знаннями, у спільному конструюванні смислів та у розвитку пізнавальних ресурсів суб'єктів комунікації.

2. Емоційно-регулятивна функція – спілкування виконує роль інструмента емоційної підтримки та регуляції, знижуючи рівень тривожності, сприяючи відновленню ресурсів і формуванню позитивного мікроклімату в групі.

3. Ціннісно-орієнтаційна функція: через комунікацію відбувається засвоєння норм, цінностей і етичних стандартів академічної та професійної спільноти. У міжособистісному контакті студент порівнює власні установки з нормами групи, коригує поведінку та внутрішньо інтерналізує професійні стандарти. Це формує професійну ідентичність і зменшує кількість девіантних проявів.

4. Мотиваційна функція – комунікація впливає на мотиваційні процеси: підсилює прагнення до навчання, підтримує сталість цілей і сприяє внутрішній мотивації.

Теоретичне обґрунтування: підтримка автономії, відчуття компетентності та належності (компоненти самодетермінаційної теорії) значно підсилюють мотивацію та навчальну залученість. Соціальний схвалювальний ефект і позитивні очікування викладачів також підвищують навчальні результати. Практичний висновок: формування культури конструктивного зворотного

зв’язку й підтримки командної роботи стимулює активність і відповідальність студентів.

Варто зазначити, що функції спілкування тісно взаємопов’язані: інформаційно-пізнавальна взаємодія посилюється, якщо вона відбувається в емоційно безпечному середовищі; ціннісна орієнтація формує мотивацію до відповідальної навчальної діяльності; мотиваційні практики підсилюють емоційну стійкість групи. Відповідно, освітня практика має цілеспрямовано розвивати комунікативну компетентність студентів і викладачів (включно з емпатією, навичками зворотного зв’язку, культурою дебатів), створювати умови для інтерактивних форм навчання та підтримуючих соціальних мереж у межах вищого навчального закладу.

Одним із ключових психологічних механізмів ефективного спілкування є емоційний інтелект, який забезпечує здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, регулювати їх і використовувати для побудови гармонійної взаємодії. Як зазначає Е. Носенко, емоційний інтелект відіграє ключову роль у досягненні життєвого успіху, оскільки передбачає здатність особистості усвідомлювати та розуміти власні емоції й емоційні стани інших людей, здійснювати ефективний самоконтроль, підтримувати конструктивні взаємини з оточенням і виявляти наполегливість у досягненні поставлених цілей. Ця здатність є важливою передумовою емоційної зрілості та соціальної адаптації [41].

Високий рівень емоційного інтелекту, на переконання Н. Буркало, сприяє гармонійному особистісному розвитку, зниженню рівня конфліктності у спілкуванні, підвищенню емпатійності та толерантності у взаємодії з іншими [10]. Цієї ж думки притримується і О. Боковець, яка емоційний інтелект визначає як здатність людини ефективно керувати власними емоційними станами, а також розуміти та впливати на емоції інших учасників комунікації. Це комплексна, інтегрована характеристика особистості, що охоплює уміння розпізнавати й усвідомлювати власні емоції, точно інтерпретувати емоційні прояви інших, адекватно реагувати на них, а також підтримувати внутрішню мотивацію,

долаючи труднощі на шляху до мети. Важливим компонентом емоційного інтелекту є здатність контролювати імпульсивні реакції, регулювати настрій і зберігати емоційну рівновагу під час соціальної взаємодії [6].

До диспозиційних характеристик емоційного інтелекту Е. Носенко і Н. Коврига відносять такі особистісні риси: сумлінність, що відображає здатність індивіда цілеспрямовано діяти та наполегливо досягати поставлених цілей; відкритість до нового досвіду, яка виявляється у гнучкості мислення, готовності до сприйняття нових ідей і толерантності до ситуацій невизначеності; емоційна стійкість, що забезпечує здатність долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на фрустраційні ситуації; доброзичливість, яка передбачає уміння контролювати власні емоційні реакції у спілкуванні, приймати інших такими, якими вони є, і підтримувати позитивні міжособистісні відносини; екстраверсія, що виступає підґрунтям соціальної активності та комунікативної компетентності [41]. Екстраверсія, на думку Е. Носенко, може розглядатися як одна з провідних диспозиційних ознак емоційного інтелекту, адже саме завдяки розвиненим соціальним контактам і досвіду міжособистісної взаємодії екстраверти здатні ефективніше розпізнавати, інтерпретувати й регулювати емоції інших людей. А це свідчить, що чим більш вираженими є такі риси, як сумлінність, відкритість до нового досвіду, доброзичливість та екстраверсія, тим вищим є рівень сформованості емоційного інтелекту особистості [40]. Отже, емоційний інтелект можна розглядати як важливий чинник ефективної міжособистісної комунікації, психологічного благополуччя та реалізації особистісного потенціалу в професійній і соціальній сферах. Дослідження доводять, що високий рівень емоційного інтелекту у студентів сприяє підвищенню рівня комунікативної компетентності, толерантності, емпатії та зниженню конфліктності у взаєминах.

Також варто зазначити, що спілкування у студентському середовищі часто спрямоване на пошук соціальної підтримки. Студентський період, як зазначає В. Мойсеєнко, відзначається високою інтенсивністю міжособистісних контактів і розширенням соціального кола взаємодії. Особливе значення в цей час набуває

неформальне спілкування, яке сприяє емоційній стабілізації особистості, забезпечує психологічну підтримку у складних життєвих обставинах і створює відчуття належності до групи. Для студентів характерна виражена потреба у визнанні, самоповазі та самоприйнятті, що виступають важливими чинниками становлення позитивної «Я-концепції» та формування адекватної самооцінки. Саме через систему міжособистісних взаємин студенти реалізують свої соціальні потреби, розвивають упевненість у собі та здатність до конструктивної взаємодії з іншими [38]. Для молоді важливими є взаєморозуміння, схвалення, прийняття групою, тому міжособистісні контакти нерідко мають виражений емоційно-афективний характер. З одного боку, це сприяє розвитку згуртованості, довіри та взаємодопомоги; з іншого – може породжувати конформізм, залежність від думки більшості, страх соціального відторгнення.

Як показують наукові дослідження, у більшості студентської молоді спостерігається досягнення певного рівня зрілості в інтелектуальному, моральному та соціальному розвитку. Цей період можна вважати етапом найбільш інтенсивного становлення особистісних якостей. Водночас юнацький вік характеризується схильністю до максималізму, категоричності суджень і недостатньої гнучкості у сприйнятті позицій інших. Такі особливості нерідко спричиняють труднощі у спілкуванні, непорозуміння між однолітками та навіть конфліктні ситуації. У цьому контексті особливого значення набуває комунікативна культура, яка виступає не лише важливою складовою загальної культури особистості, а й однією з ключових професійних характеристик майбутнього фахівця. Її формування відбувається у процесі навчання, засвоєння професійних знань та розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії [52].

Отже, соціально-психологічні особливості студентського спілкування полягають у поєднанні емоційної насиченості, прагнення до самореалізації, потреби у визнанні та встановленні довірливих міжособистісних стосунків. Ефективна комунікативна взаємодія у цьому віці є не лише запорукою гармонійного розвитку особистості, але й важливим чинником професійного

становлення майбутнього фахівця. Розвинуте спілкування сприяє формуванню комунікативної компетентності, яка є основою для побудови конструктивних відносин у професійному середовищі, забезпечує здатність до командної роботи, взаєморозуміння та вирішення конфліктних ситуацій. Саме у студентські роки відбувається активне формування навичок соціальної взаємодії, що допомагає молодій людині адаптуватися до нових соціальних умов, розширює коло міжособистісних контактів, підвищує рівень емоційного інтелекту. Крім того, ефективне спілкування сприяє становленню ціннісних орієнтацій, розвитку емпатії, відповідальності та толерантності – якостей, що визначають професійну зрілість і психологічну готовність до майбутньої діяльності. Таким чином, комунікативна активність студентів виконує не лише соціальну, але й особистісно-розвивальну функцію, виступаючи ключовим механізмом соціалізації та самореалізації молоді у процесі професійного становлення.

1.3 Психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі

У сучасному освітньому просторі, який характеризується високим рівнем динамічності, зростанням міжособистісних і міжкультурних контактів, формування ненасильницької комунікації постає як одне з ключових завдань розвитку особистості студента. В умовах інтенсивного соціального взаємодіяння, різноманітності ціннісних орієнтацій та зростання емоційної напруги у процесі навчання саме здатність спілкуватися без агресії, тиску чи маніпуляцій стає важливою умовою конструктивних міжособистісних відносин, психологічного благополуччя та успішної соціалізації молодої людини. Ненасильницька комунікація, за визначенням М. Розенберга, є не лише способом спілкування, а й світоглядним підходом, який ґрунтується на емпатії, повазі до потреб іншої людини, відкритості, довірі та прагненні до взаєморозуміння [66; 67]. У студентському середовищі, де відбувається активне формування цінностей, соціальних ролей і професійних компетентностей, опанування

принципів ненасильницької комунікації набуває особливої значущості, оскільки сприяє гармонійному становленню особистості, розвитку емоційної зрілості та формуванню навичок ефективної взаємодії в колективі.

Формування ненасильницької комунікації не є стихійним процесом – воно зумовлене сукупністю психологічних чинників, які визначають готовність особистості до гуманістично орієнтованої взаємодії. Від рівня розвитку емоційного інтелекту, самосвідомості, емпатії, толерантності, рефлексивності та саморегуляції залежить здатність студента усвідомлювати власні почуття, адекватно інтерпретувати переживання інших, уникати агресивних чи маніпулятивних реакцій у комунікації. Водночас важливу роль відіграє система цінностей та мотиваційна сфера особистості, адже саме внутрішня установка на повагу, прийняття, співпрацю та довіру створює психологічне підґрунтя для реалізації ненасильницьких стратегій у взаємодії.

Крім того, процес становлення ненасильницької комунікації у студентському колективі значною мірою визначається соціально-психологічними умовами освітнього середовища. Атмосфера психологічної безпеки, демократичний стиль спілкування викладачів, підтримка відкритого діалогу та партнерських стосунків між студентами є тими чинниками, що сприяють закріпленню навичок конструктивного спілкування на рівні групових норм. Натомість авторитарні або змагальні форми взаємодії, високий рівень тривожності та комунікативної напруженості можуть провокувати агресивні способи самоствердження, що ускладнює розвиток культури ненасильницького спілкування.

Отже, вивчення психологічних чинників розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі є важливим як у теоретичному, так і у практичному аспектах. З одного боку, воно дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми формування гуманістично спрямованої комунікативної поведінки, а з іншого – окреслити шляхи цілеспрямованого впливу через освітньо-виховні, тренінгові та психокорекційні програми. Саме завдяки розвитку ключових психологічних якостей – емпатії, емоційного інтелекту, рефлексивності,

саморегуляції та асертивності – студенти здатні опановувати ненасильницькі моделі спілкування, що сприяють не лише гармонізації міжособистісних відносин, але й формуванню зрілої, соціально відповідальної та професійно компетентної особистості.

Розвиток ненасильницької комунікації у студентському середовищі детермінується низкою взаємопов'язаних психологічних чинників, які охоплюють емоційно-вольову, когнітивну, особистісну, мотиваційну та соціально-психологічну сфери індивіда. Насамперед, провідне значення має емоційний інтелект, який забезпечує здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також адекватно сприймати емоційні стани інших людей.

В. Шаховський розглядав емоції як важливий складник мовленнєвої діяльності людини. На його думку, емоції не існують ізольовано, а проходять процес усвідомлення та мовного оформлення – вони осмислюються, вербалізуються й отримують мовні категорії. У процесі мовлення відбувається взаємодія та взаємопроникнення раціонального й емоційного компонентів, які разом формують цілісну інтелектуальну діяльність особистості. Таким чином, емоції в мові не лише виражають почуття, а й відображають інтелектуальне осмислення дійсності, що робить мовлення людини глибшим, особистісно забарвленим і змістовно насиченим [24].

На думку Д. Ґоулмана, емоційний інтелект – це динамічна система психологічних якостей, яка може формуватися і вдосконалюватися протягом усього життя людини. Дослідник розглядає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших людей і ефективно керувати як власними емоційними станами, так і міжособистісними взаєминами. У структурі емоційного інтелекту науковець виділяє чотири ключові компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чуйність та управління відносинами [18].

Самосвідомість – це здатність людини розпізнавати власні емоційні стани, розуміти їхній вплив на поведінку, мислення та взаємодію з іншими. Вона

передбачає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, цінностей, мотивів і реакцій. Розвинена самосвідомість дозволяє людині бути більш автентичною, відповідальною у спілкуванні, адекватно оцінювати власні почуття і не проектувати їх на інших. У контексті ненасильницької комунікації цей компонент є основою емпатійного спілкування, адже допомагає усвідомлювати, що саме ми відчуваємо і чому реагуємо певним чином.

Самоконтроль – це здатність керувати власними емоціями, імпульсами та поведінковими реакціями, зберігаючи внутрішню рівновагу навіть у стресових або конфліктних ситуаціях. Людина з високим рівнем самоконтролю вміє стримувати агресивні прояви, уникати імпульсивних рішень і діяти усвідомлено, а не емоційно. Самоконтроль сприяє розвитку толерантності, витримки, конструктивного реагування на критику й запобігає ескалації конфліктів, що є особливо важливим для підтримання ненасильницького стилю комунікації у студентському середовищі.

Соціальна чуйність (емпатія) – це здатність розуміти емоційні стани, потреби й мотиви інших людей, співпереживати їм та виявляти увагу до їхніх почуттів. Цей компонент є центральним для ефективної міжособистісної взаємодії, адже він дозволяє будувати довірливі стосунки, знижувати рівень напруження у спілкуванні та запобігати непорозумінням. Соціальна чуйність проявляється у вмінні слухати, помічати невербальні сигнали, правильно інтерпретувати емоції співрозмовника й реагувати на них із повагою та співчуттям.

Управління відносинами – це здатність ефективно будувати, підтримувати й розвивати міжособистісні зв’язки, впливати на емоційний клімат у колективі та сприяти конструктивній взаємодії. Цей компонент передбачає вміння вести переговори, розв’язувати конфлікти ненасильницьким шляхом, надихати інших і створювати атмосферу довіри та взаємної підтримки. Управління відносинами базується на синтезі попередніх компонентів – самосвідомості, самоконтролю та соціальної чуйності – і забезпечує гармонійне співіснування у студентському середовищі, сприяючи розвитку культури мирного діалогу.

Отже, запропонована Д. Ґоулманом структура емоційного інтелекту створює психологічне підґрунтя для розвитку ненасильницької комунікації, оскільки кожен із її компонентів допомагає людині глибше розуміти себе й інших, знижувати рівень агресивності у взаємодії та сприяти створенню гуманістичних стосунків, побудованих на емпатії, повазі та взаєморозумінні.

Вищевикладене дозволяє стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє уникненню імпульсивних, афективно забарвлених реакцій у процесі міжособистісного спілкування, що є ключовою передумовою реалізації принципів ненасильницької комунікації. Завдяки розвитку емоційної саморегуляції студенти вчаться керувати власними переживаннями, знижувати рівень внутрішньої напруги та обирати конструктивні способи реагування на комунікативні труднощі.

Важливим чинником є також емпатія, яка полягає у здатності розуміти емоційні переживання іншої людини, співпереживати їй, ставати на її позицію, усвідомлювати мотиви її поведінки. Емпатія уможливлює процес перспективозміщення – когнітивного механізму, завдяки якому суб’єкт спілкування здатний інтерпретувати ситуацію очима іншого, що суттєво знижує ризик виникнення конфліктів і сприяє побудові партнерських взаємин.

О. Вавринів у статті «Становлення поняття емпатії в психології» зазначає, що емпатія – це здатність людини емоційно відгукуватися на почуття, думки та переживання іншої особи, розуміти її внутрішній стан і співпереживати їй. Вона проявляється як уміння помічати та інтерпретувати емоційні сигнали, що передаються невербально або через слова. Науковці трактують емпатію по-різному: одні розглядають її передусім як емоційну здатність відчувати емоційний стан іншого, а інші – як поведінкову характеристику, що виявляється у готовності підтримати, допомогти чи виявити альтруїзм у ситуаціях, коли інша людина потребує розуміння та участі. Таким чином, емпатія поєднує емоційне, когнітивне та поведінкове начала, забезпечуючи гармонійні й гуманістично орієнтовані міжособистісні стосунки [11].

Висновки до розділу

Проведений теоретичний аналіз проблеми ненасильницької комунікації у студентському середовищі дозволяє дійти висновку, що це явище має складну, багатовимірну природу та розглядається у сучасній психології як важливий аспект міжособистісної взаємодії, спрямований на створення гуманістичних, толерантних і довірливих відносин між людьми. Ненасильницька комунікація є не лише технікою ефективного спілкування, а й світоглядною позицією, що ґрунтується на емпатії, повазі до гідності іншої людини, емоційній зрілості та здатності до саморефлексії. Її сутність полягає у здатності особистості виражати власні потреби й почуття без агресії, маніпуляції чи осуду, а також у готовності чути, розуміти й приймати емоційний стан іншого.

Аналіз наукових підходів засвідчив, що ненасильницька комунікація тісно пов’язана з розвитком емоційного інтелекту, емпатії, асертивності та високого рівня рефлексії. Саме ці особистісні характеристики формують здатність людини до ефективного, доброзичливого й конструктивного діалогу, заснованого на взаємоповазі та довірі.

Розглянуті соціально-психологічні особливості студентського спілкування свідчать про те, що період навчання у закладах вищої освіти є одним із найважливіших етапів соціалізації молоді. Студентський вік характеризується активним формуванням життєвих цінностей, розвитком емоційної сфери, пошуком власної ідентичності, становленням самосвідомості та потребою у визнанні. Для цього періоду властива інтенсивна міжособистісна взаємодія, переважно у неформальному середовищі, що сприяє розвитку комунікативних умінь, саморозкриття, емоційної підтримки й формуванню групової згуртованості.

З’ясовано, що у структурі психологічних чинників розвитку ненасильницької комунікації особливу роль відіграють: емоційний інтелект, який забезпечує усвідомлення власних емоцій, здатність до емоційної саморегуляції, розуміння почуттів інших і конструктивне управління міжособистісними стосунками; емпатія як здатність емоційно відгукуватися на

переживання іншої людини, співпереживати, розуміти її емоційний стан і реагувати на нього з доброзичливістю та повагою; асертивність, що передбачає впевнене, відповідальне й доброзичливе відстоювання власної позиції без приниження чи порушення прав інших; мотиваційно-ціннісна сфера, яка визначає внутрішню готовність до гуманістичного спілкування, орієнтацію на співробітництво, взаємоповагу та конструктивне вирішення конфліктів; міжкультурна компетентність, що дає змогу успішно взаємодіяти з представниками різних культурних і соціальних груп, розуміти відмінності у способах мислення, емоційного вираження та поведінкових реакціях.

Таким чином, ненасильницька комунікація у студентському середовищі є не лише інструментом ефективної взаємодії, а й показником сформованості гуманістичного світогляду, моральної зрілості та соціально-психологічної компетентності майбутнього фахівця. Її розвиток сприяє гармонізації міжособистісних відносин, підвищенню рівня емоційного добробуту, профілактиці конфліктів і створенню сприятливого мікроклімату у навчальному колективі. Отже, формування навичок ненасильницької комунікації є необхідною умовою особистісного та професійного становлення студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Беручи до уваги результати теоретичного аналізу, викладеного у першому розділі дослідження, у якому було розкрито сутність феномену ненасильницької комунікації, її психологічні чинники та особливості прояву у студентському середовищі, на наступному етапі роботи було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на комплексне вивчення рівня розвитку цих чинників у студентів. Метою емпіричної частини є визначення особливостей сформованості ключових психологічних компонентів, які забезпечують ефективність ненасильницької комунікації, а саме – емпатійності, емоційного інтелекту, асертивності, комунікативної толерантності та гуманістичних ціннісних орієнтацій.

З огляду на зазначену мету, для досягнення комплексності дослідження було обрано низку валідних і надійних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів комунікативної та емоційної сфери особистості студентів. У дослідженні використано такі інструменти:

1. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (адаптація О. Верітової) [1]) – для вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту як здатності розуміти й регулювати власні та чужі емоції.
2. Методика «Діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко) [47] – для оцінювання рівня емпатії як здатності до емоційного співпереживання та розуміння емоційного стану інших людей.
3. Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) [49] – для виявлення рівня впевненості у собі, самоповаги та здатності до конструктивного вираження власної позиції без порушення прав інших.

4. Методика «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко) [56] – для визначення рівня терпимості, прийняття індивідуальних відмінностей, емоційної стриманості та доброзичливості у спілкуванні.

5. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [47] – для виявлення системи термінальних та інструментальних цінностей, що визначають гуманістичну спрямованість особистості та її схильність до ненасильницьких форм взаємодії.

Зазначений діагностичний інструментарій дає змогу комплексно оцінити структурні складові ненасильницької комунікації – когнітивну (ціннісні орієнтації), емоційну (емпатія, емоційний інтелект), поведінкову (асертивність, толерантність). Нижче подано детальний опис методик, використаних у процесі емпіричного дослідження.

1. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін, адаптація О. Верітової) [1] є стандартизованою психодіагностичною методикою, спрямованою на вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту особистості як системної здатності до усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів – власних і чужих.

Методика побудована у вигляді опитувальника, що містить 46 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного функціонування людини. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою: «зовсім не погоджуюсь», «скоріше не погоджуюсь», «скоріше погоджуюсь», «абсолютно погоджуюсь».

Опитувальник має ієрархічну структуру, що включає чотири інтегральні шкали та п’ять субшкал, які дозволяють здійснити як загальну, так і диференційовану оцінку емоційного інтелекту.

1. Міжособистісний емоційний інтелект (MEI) – відображає здатність людини розуміти емоційні стани інших людей та ефективно управляти ними в процесі міжособистісної взаємодії.

2. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI) – характеризує здатність до усвідомлення власних емоцій, їх причин та механізмів, а також до саморегуляції емоційних реакцій.

3. Розуміння емоцій (РЕ) – узагальнює здатність ідентифікувати, диференціювати та інтерпретувати як власні емоційні переживання, так і емоції інших людей.

4. Управління емоціями (УЕ) – відображає здатність впливати на емоційний стан – як власний, так і партнерів по спілкуванню – з метою досягнення психологічного комфорту та ефективної комунікації.

До складу опитувальника входять такі субшкали: МР (розуміння чужих емоцій) – оцінює вміння розпізнавати емоційні стани інших людей на основі зовнішніх проявів (міміки, жестів, інтонацій) або інтуїтивного сприйняття; МУ (управління чужими емоціями) – визначає здатність впливати на емоційний стан інших людей, регулювати небажані емоційні реакції, а також потенційну схильність до емоційного маніпулювання; ВП (розуміння власних емоцій) – характеризує рівень усвідомлення, ідентифікації та вербалізації власних емоційних станів; ВУ (управління власними емоціями) – відображає здатність до емоційної саморегуляції, контролю негативних переживань і підтримання бажаного емоційного стану; ВЕ (контроль експресії) – оцінює рівень контролю над зовнішнім проявом емоцій, зокрема мімікою, інтонацією та поведінковими реакціями.

Оцінювання результатів здійснюється за допомогою бальної системи, де кожній відповіді приписується певне числове значення. Для частини тверджень застосовується зворотне шкалювання, що дозволяє уникнути тенденційності у відповідях і забезпечує валідність результатів.

2. Методика «Діагностика рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко) [47] є психодіагностичною методикою, спрямованою на виявлення ступеня розвитку емпатії як важливої соціально-психологічної властивості особистості, що забезпечує ефективне міжособистісне спілкування, розуміння емоційного стану інших людей і здатність до співпереживання.

Методика ґрунтується на уявленні про емпатію як багаторівневий феномен, який включає не лише емоційний, а й когнітивний та поведінковий компоненти. За допомогою тесту визначається не лише загальний рівень емпатійності, але й особливості її прояву у різних сферах міжособистісних стосунків.

Опитувальник складається з 36 тверджень, до кожного з яких респондент має висловити ступінь згоди чи незгоди (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Кожне твердження оцінюється за бальною шкалою, а сума балів інтерпретується відповідно до рівня вираженості емпатійних здібностей.

Методика дозволяє визначити шість показників емпатії, що відображають різні аспекти цього феномена:

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, - 13, +19, +25, -31.

2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.

3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.

4. Настанови, що сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.

5. Проникна здатність до емпатії: +5, -11, -17, -23, -29, -35.

6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

За результатами обробки відповідей обчислюється загальний індекс емпатійності:

– 30 балів і більше – дуже високий рівень емпатії;
– 29-22 – середній рівень емпатії;
– 21-15 – занижений рівень емпатії;
– Менше, ніж 14 балів – дуже низький.

3. Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) [49] призначена для вивчення індивідуальних особливостей особистості, пов’язаних із здатністю відстоювати власну позицію, висловлювати думки, почуття та потреби відкрито, але без порушення прав і гідності інших людей.

Методика складається з 24 запитань, кожне з яких передбачає два варіанти відповіді – позитивний і негативний. Респонденту пропонується обрати той варіант, який найбільше відповідає його звичній поведінці або самооцінці.

Структура тесту включає три шкали, які відображають ключові аспекти асертивної поведінки:

1. Шкала соціальної бажаності – визначає схильність респондента до відповідей, які відповідають соціальним очікуванням, а не його реальним переконанням: 7-8 балів – високий рівень соціальної бажаності; 4-6 балів – середній рівень; 0-3 бали – низький рівень.

2. Шкала незалежності, автономності – оцінює рівень самостійності та незалежності особистості у прийнятті рішень і поведінці: 7-8 балів – надмірна незалежність; 4-6 балів – збалансована незалежність; 0-3 бали – висока залежність від оточення.

3. Шкала впевненості, рішучості, опори на власні сили – виявляє здатність людини діяти рішуче, долати перешкоди та покладатися на власні ресурси: 7-8 балів – високий рівень впевненості; 4-6 балів – нестійка впевненість; 0-3 бали – низький рівень впевненості.

4. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [47] спрямована на виявлення індивідуальної ієрархії життєвих цінностей людини – тобто тих смисложиттєвих орієнтирів, які визначають її поведінку, цілі, життєву позицію, а також цінностей-засобів, що характеризують прийняті людиною норми та способи досягнення бажаних результатів.

У структурі системи цінностей М. Рокич виокремив два типи:

1. Термінальні цінності – уявлення людини про бажані кінцеві стани буття, до яких вона прагне (наприклад, щастя, мудрість, свобода, кохання, творчість, матеріальна забезпеченість, здоров’я тощо).

2. Інструментальні цінності – уявлення про бажані способи поведінки, риси характеру чи моральні норми, які сприяють досягненню термінальних цінностей (наприклад, чесність, відповідальність, самоконтроль, вихованість, ініціативність, чуйність тощо).

Методика складається з двох списків по 18 цінностей у кожному. Респонденту пропонується розташувати цінності кожного списку у порядку значущості – від найбільш важливої (1 бал) до найменш важливої (18 балів).

Після ранжування обох списків формується ієрархічний профіль цінностей особистості.

5. Методика «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко) [56] спрямована на виявлення рівня толерантності особистості у процесі спілкування, тобто на визначення міри прийняття, терпимості й поваги до індивідуально-психологічних відмінностей інших людей. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки людина здатна до конструктивної, ненасильницької взаємодії без проявів агресії, категоричності чи зверхності у міжособистісному спілкуванні.

Опитувальник складається з 45 тверджень, які відображають різні аспекти комунікативної поведінки. Респондент має обрати одну з двох можливих відповідей – «так» або «ні», що найбільше відповідає його звичним реакціям у спілкуванні. Методика охоплює 7 шкал (підшкал), кожна з яких розкриває окрему грань комунікативної толерантності:

1. Неприйняття або нерозуміння індивідуальності іншої людини. Відображає схильність суб’єкта оцінювати інших через призму власних стандартів, нетерпимість до поведінки, мотивів чи рис, що відрізняються від його уявлень про «норму». Високі бали свідчать про схильність до стереотипізації та відсутність гнучкості у міжособистісному сприйнятті.

2. Використання себе як еталону у спілкуванні. Показує, наскільки людина схильна порівнювати інших із власною особистістю, сприймаючи себе «мірою всіх речей». Такий стиль взаємодії часто супроводжується зверхністю, дидактизмом і прагненням домінувати у комунікації.

3. Категоричність або консерватизм у судженнях. Відображає ступінь гнучкості мислення у міжособистісному сприйнятті. Люди з високими показниками за цією шкалою схильні мислити у дихотомічних категоріях («правий – неправий», «добрий – злий»), що ускладнює взаєморозуміння.

4. Невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття під час спілкування. Характеризує здатність контролювати емоційні реакції у взаємодії. Високі результати свідчать про прямолінійність, емоційну імпульсивність, що може призводити до конфліктів.

5. Прагнення перевиховати партнера. Відображає тенденцію до нав’язування власних поглядів, намагання змінити іншу людину відповідно до власних очікувань. Такий підхід суперечить принципам ненасильницької комунікації, де головною є повага до автономії іншого.

6. Нетерпимість до дискомфортних проявів у поведінці партнера. Виявляє готовність чи неготовність приймати індивідуальні особливості інших людей, навіть якщо вони викликають незручність або роздратування.

7. Невміння адаптуватися до характеру та стилю поведінки партнера. Відображає рівень комунікативної гнучкості, уміння змінювати власну манеру спілкування залежно від ситуації та особистості співрозмовника.

Після підрахунку балів за кожною шкалою обчислюється загальний показник комунікативної толерантності.

– до 45 балів – високий рівень толерантності;
– 46–85 балів – середній рівень;
– понад 86 балів – низький рівень.

Таким чином, запропонований комплекс методик дозволяє всебічно охопити основні психологічні чинники розвитку ненасильницької комунікації – емоційно-рефлексивні (емоційний інтелект, емпатія), поведінково-комунікативні (асертивність, толерантність) та мотиваційно-ціннісні. Їхнє поєднане використання забезпечує комплексну діагностику внутрішніх передумов конструктивного спілкування студентів, що дає можливість виявити як рівень розвитку окремих компонентів, так і загальний потенціал ненасильницької взаємодії у студентському середовищі.

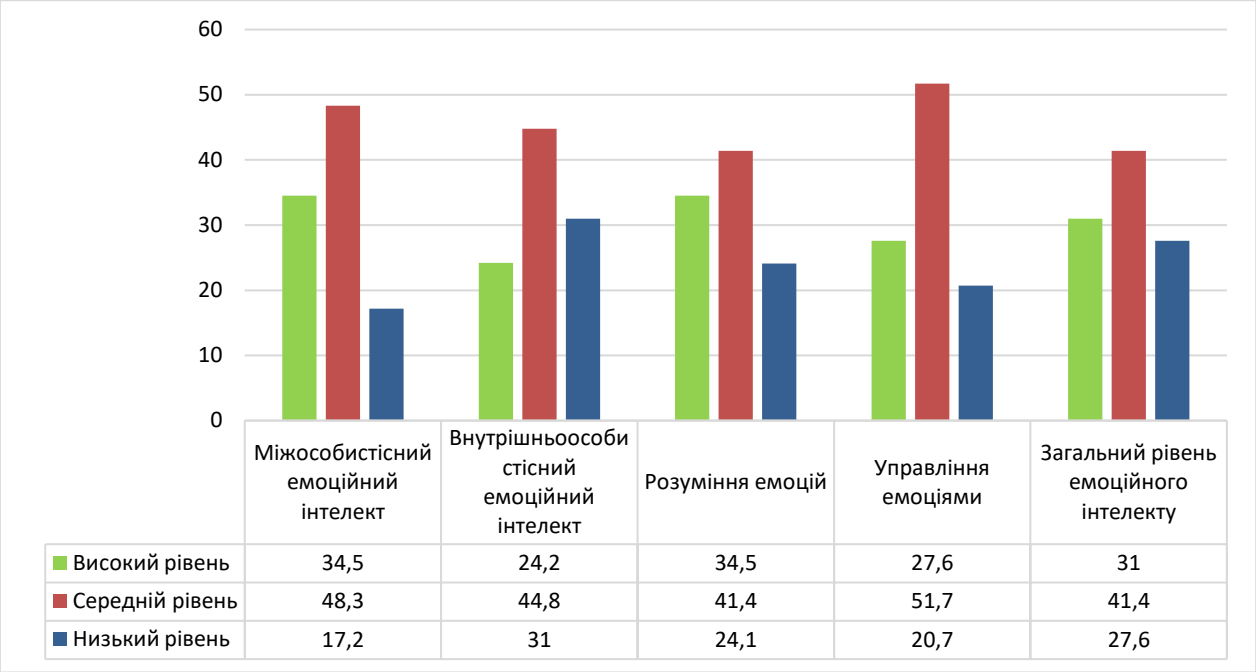
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі була підібрана вибірка, до якої залучено 29 студентів 2 курсу Хмельницького національного університету факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту спеціальності Фізична культура і спорт, із них: 4 дівчини і 25 хлопців.

Для вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх тренерів застосовувався опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (адаптація О. Верітової). Результати емпіричного дослідження проілюстровано в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Відсоткові співвідношення результатів, отриманих за допомогою опитувальника діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін), (у %)

Назва шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	n	%	n	%
Міжособистісний емоційний інтелект	5	17,2	14	48,3	10	34,5
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	9	31,0	13	44,8	7	24,2
Розуміння емоцій	7	24,1	12	41,4	10	34,5
Управління емоціями	6	20,7	15	51,7	8	27,6
Загальний рівень емоційного інтелекту	8	27,6	12	41,4	9	31,0



	Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Загальний рівень емоційного інтелекту
Високий рівень	34,5	24,2	34,5	27,6	31
Середній рівень	48,3	44,8	41,4	51,7	41,4
Низький рівень	17,2	31	24,1	20,7	27,6

Рисунок 2.1 – Рівні розвитку емоційного інтелекту студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», %

За шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» у 34,5% студентів спеціальності Фізична культура і спорт виявлено високий рівень, що свідчить про розвинену емпатійність, уміння «читати» емоційні сигнали інших і адекватно на них реагувати. Такі особи легко помічають вербальні та невербальні прояви стану співрозмовника, здатні співчутливо слухати, не знецінюючи досвід іншого. Середній рівень мають 48,3% респондентів, що свідчить про їх здатність розуміти базові емоції та підтримувати соціально прийнятну взаємодію, але за підвищеної напруги може виникати тенденція до емоційної закритості або непорозуміння. Низький рівень у 17,2% студентів вказує на труднощі у розпізнаванні емоцій інших людей, низьку емпатійність, що може спричиняти неусвідомлені конфліктогенні реакції (сарказм, звинувачення, відчуження).

За шкалою «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» 24,2% опитаних продемонстрували високий рівень, що притаманний емоційно зрілим особам, які добре усвідомлюють власні почуття, здатні ідентифікувати тригери стресу й контролювати реакції без агресії. Середній рівень (44,8%) вказує на

часткове усвідомлення емоцій, але можливі труднощі з емоційним самоконтролем у стресових ситуаціях. 31% майбутніх тренерів мають низький рівень – свідчить про слабку емоційну саморефлексію, що ускладнює розуміння власних потреб і може призводити до емоційних вибухів або уникання конфлікту.

За шкалою «Розуміння емоцій» 34,5% респондентів мають високий рівень, що свідчить про здатність до глибокого аналізу емоційних процесів, розуміння причин поведінки інших, прогнозування наслідків емоційних реакцій. Середній рівень, що виявлено у 41,4% студентів, характеризується загальною розвиненістю емоційного аналізу, але за складних соціальних ситуацій можливі помилки у тлумаченні мотивів інших. У 24,1% здобувачів освіти виявлено низький рівень, що свідчить про недостатній когнітивний контроль над емоціями, труднощі в диференціації емоційних станів.

27,6% студентів продемонстрували високий рівень за шкалою «Управління емоціями». Така молодь здатна ефективно регулювати емоційні реакції, підтримувати самоконтроль і стабільність навіть у конфліктних ситуаціях. Середній рівень у 51,7% респондентів свідчить про базову здатність до саморегуляції, але з ризиком втрати емоційного балансу під дією стресу. 20,7% опитаних мають низький рівень, що свідчить про їхню емоційну нестабільність, імпульсивність, невміння дистанціюватися від власного афекту.

За шкалою «Загальний рівень емоційного інтелекту» 31,0% студентів притаманний високий рівень емоційного інтелекту. Цей рівень притаманний студентам із вираженою емоційною зрілістю, емпатійністю, гнучкістю у спілкуванні та вмінням ефективно управляти емоційними станами в соціальних взаємодіях. Вони демонструють стабільну самооцінку, усвідомлення власних потреб і чутливість до емоцій оточення. Такі здобувачі здатні підтримувати доброзичливу атмосферу в групі, сприяють налагодженню партнерських стосунків і виступають своєрідними «емоційними регуляторами» колективу. Більшість студентів (41,4%) мають середній рівень сформованості емоційного інтелекту, що свідчить про достатню, але не повністю стабільну здатність до

емоційної саморегуляції та емпатійного розуміння. Такі особи загалом виявляють адекватні емоційні реакції, однак у стресових ситуаціях чи при емоційних перевантаженнях можуть втрачати баланс, демонструвати імпульсивність або емоційне уникнення. Низький рівень емоційного інтелекту (27,6%) характеризує здобувачів освіти із недостатньо сформованою емоційною саморефлексією, слабким контролем емоцій та труднощами в розумінні як власних, так і чужих почуттів. Для них типовими є емоційна імпульсивність, схильність до полярних оцінок, емоційна вразливість і конфліктність у міжособистісній сфері.

Отже, отримані емпіричні дані свідчать, що в більшості здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» рівень емоційного інтелекту перебуває в межах середнього або вище середнього рівня (72,4%). Це може бути зумовлено характером професійної діяльності, що передбачає постійні соціальні взаємодії, командну роботу, спільну відповідальність і необхідність швидкого реагування на емоційні стани інших. Проте наявність близько третини студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту вказує на потенційні труднощі у сфері міжособистісного спілкування – особливо в умовах конфлікту, конкуренції чи емоційного тиску. Низький рівень емоційного інтелекту підвищує ризик насильницьких, маніпулятивних або оборонних форм спілкування, оскільки емоції не усвідомлюються і не керуються свідомо.

Для визначення ступеня розвитку емпатійних здібностей майбутніх тренерів використовувалася методика «Діагностика рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко). Результати дослідження проілюстровані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Відсоткові співвідношення результатів, отриманих за методикою «Діагностика рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко), (у %)

Компонент емпатії	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	n	%	n	%
Раціональний	4	13,8	17	58,6	8	27,6
Емоційний	5	17,3	17	58,6	7	24,1

Інтуїтивний	9	31,0	14	48,3	6	20,7
Настанови	7	24,1	13	44,9	9	31,0
Проникна здатність до емпатії	8	27,6	12	41,4	9	31,0
Ідентифікація	5	17,3	16	55,1	8	27,6

За раціональним компонентом емпатії переважна більшість респондентів (58,6%) мають середній рівень розвитку раціонального компонента, що свідчить про здатність логічно розуміти поведінку та емоції інших, але не завжди – інтерпретувати їхні мотиви глибоко. Високий рівень (27,6%) притаманний студентам, схильним до аналітичного розуміння емоційних станів партнерів – це позитивно для тренерської роботи та командної взаємодії.

У 82,7% студентів рівень емоційного відгуку – середній або високий. Це свідчить про природну чутливість до емоцій інших людей, проте 17,3% студентів демонструють емоційну обережність, що може бути наслідком прагнення до самоконтролю – типового для спортсменів, які навчаються управляти емоціями в умовах стресу.

Майже половина студентів (48,3%) мають середній рівень інтуїтивного відчуття емоцій інших, що характеризується адекватною, але не надто глибокою здатністю до «зчитування» невербальних сигналів. 31% мають знижену інтуїтивність, що може проявлятися у труднощах передбачення реакцій інших людей, ускладнюючи емоційно насичене спілкування.

75,9% здобувачів мають позитивні комунікативні установки, орієнтовані на відкритість, повагу й довіру у спілкуванні. Проте для частини респондентів (24.1%) властиві обережність або недовіра, що може бути бар’єром до глибоких емоційних контактів у спортивному середовищі.

Рівень проникної здатності у більшості майбутніх тренерів коливається між середнім (41,4%) і високим (31%), що свідчить про вміння налагоджувати контакт, розпізнавати емоційні сигнали партнера та проявляти емпатійну

чуйність. Це позитивна якість для майбутніх фахівців, які працюватимуть у командній взаємодії.

51,8% здобувачів освіти мають середній рівень ідентифікації, що свідчить про здатність частково ставити себе на місце іншої людини, розуміти її почуття. У 27,6% спостерігається високий рівень – це свідчить про добре розвинену емпатійну уяву, важливу для ефективного лідерства, фасилітації та підтримки групових процесів.

Результати дослідження загального індексу емпатійності зафіксовано в таблиці 2.3 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.3 – Відсоткові співвідношення рівнів загального індексу емпатійності, отриманих за методикою «Діагностика рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко), (у %)

Рівень емпатії	n	%
Дуже низький	5	17,2
Занижений	8	27,6
Середній	10	34,5
Високий	6	20,7

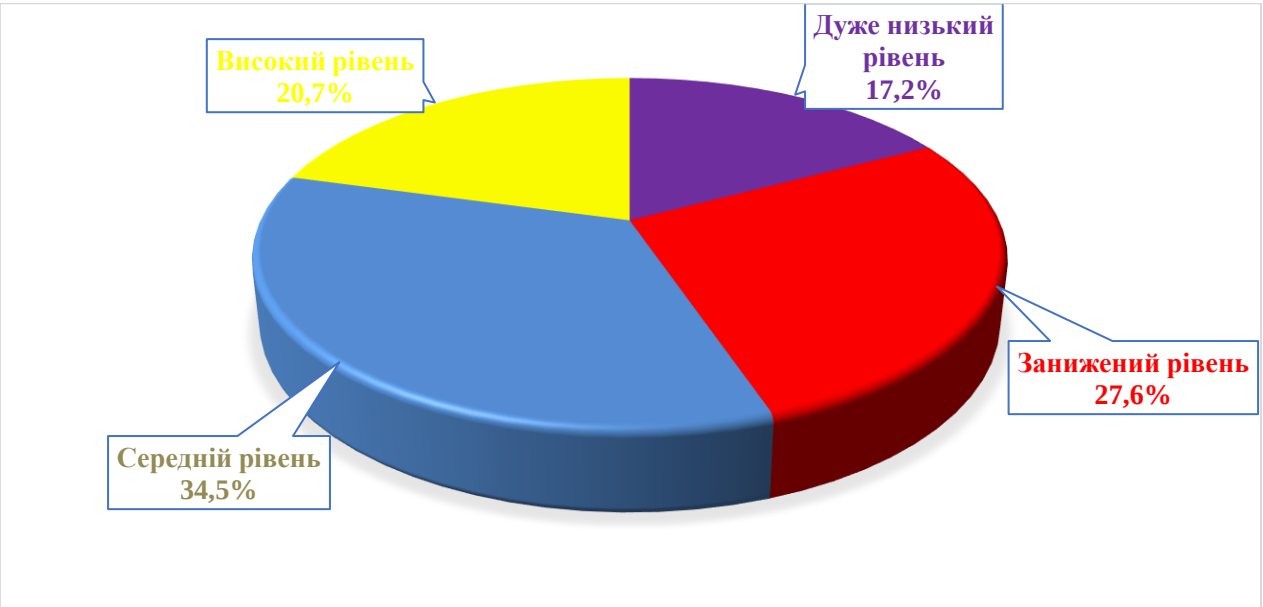


Рисунок 2.2 – Рівні загального індексу емпатійності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», %

Як видно з рис. 2.2 більшість здобувачів вищої освіти (34,5%) характеризуються середнім рівнем розвитку емпатійних здібностей, що свідчить про достатню, але ще не стійку здатність до емоційного відгуку, розуміння почуттів і мотивів інших людей.

27,6% студентів мають занижений рівень емпатії, що може проявлятися в емоційній стриманості, труднощах у встановленні довірливих контактів або схильності до раціоналізації у спілкуванні.

20,7% респондентів демонструють високий рівень емпатійності – це потенційні носії розвинених соціальних навичок, готові до ролі фасилітаторів групових процесів.

Натомість 17,2% мають дуже низький рівень емпатії, що може ускладнювати соціальну адаптацію та призводити до непорозумінь у спортивних колективах, особливо в умовах напруженого суперництва.

Таким чином, більшість студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» мають середній рівень емпатії, що забезпечує адекватне сприйняття емоцій партнерів і сприяє гармонійному спілкуванню. Занижені показники потребують розвитку навичок емоційної чутливості, ідентифікації та відкритості у спілкуванні. Отже, розвиток емпатії є важливим завданням професійної підготовки майбутніх педагогів і тренерів, адже саме вона виступає основою ненасильницької комунікації, командної взаємодії та психологічної підтримки спортсменів.

З метою виявлення рівня сформованості асертивної поведінки майбутніх тренерів, тобто здатності діяти впевнено, відкрито, самостійно, але з урахуванням прав і почуттів інших осіб, було застосовано методику «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак). Результати дослідження представлені в таблиці 2.4 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.4 – Відсоткові співвідношення результатів, отриманих за допомогою методики «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак), (у %)

Назва шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	n	%	n	%
Соціальна бажаність	6	20,7	15	51,7	8	27,6
Незалежність (автономність)	7	24,1	15	51,7	7	24,1
Упевненість, рішучість	8	27,6	13	44,8	8	27,6

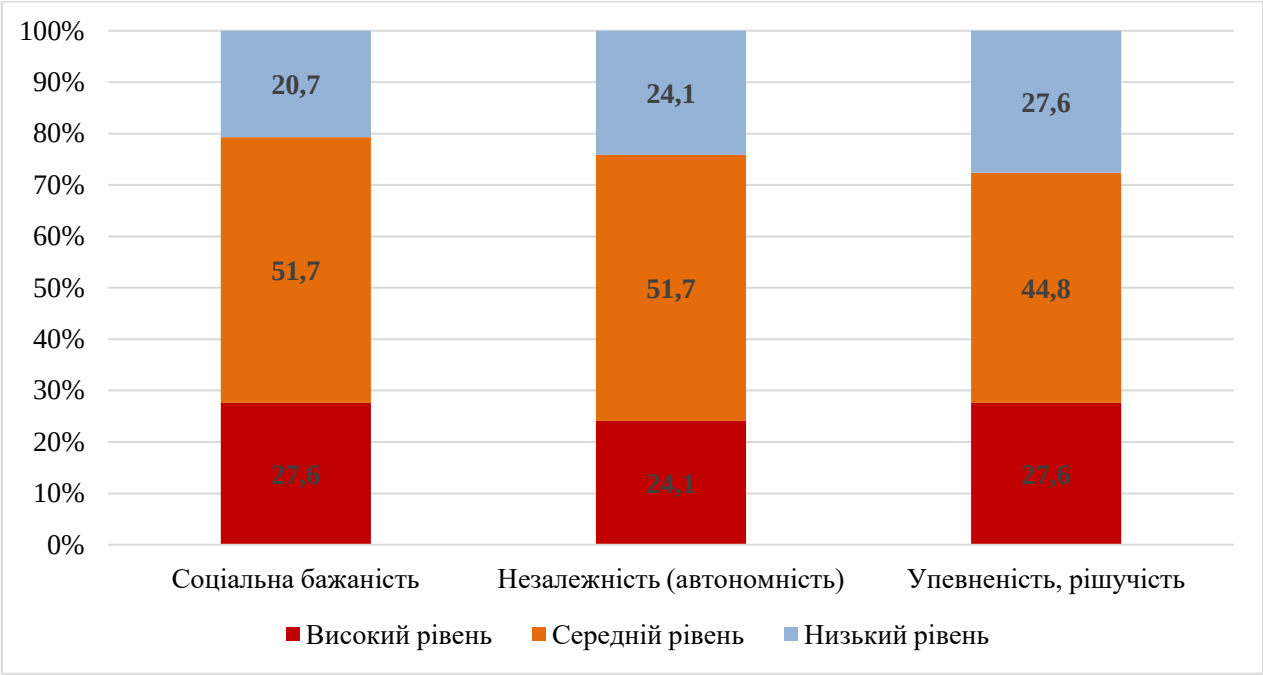


Рисунок 2.3 – Рівні асертивності здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт», %

За шкалою соціальної бажаності понад половина респондентів (51,7%) мають середній рівень соціальної бажаності, що свідчить про достатню щирість відповідей та адекватне ставлення до соціальних норм. Високий рівень (27,6%) вказує на тенденцію до демонстрації соціально схвалюваної поведінки, тобто бажання виглядати «кращими», ніж є насправді. Це може свідчити про залежність самооцінки від зовнішнього схвалення, що потенційно знижує

автентичність міжособистісного спілкування. Низький рівень у 20,7% респондентів – маркер більшої відвертості й готовності до саморефлексії, що сприяє розвитку ненасильницької комунікації, де важлива щирість та прозорість у вираженні емоцій.

Більшість студентів (51,7%) за шкалою незалежності (автономності) мають збалансований рівень автономності, що відображає зрілу позицію – здатність приймати рішення самостійно, зберігаючи водночас гнучкість у спілкуванні та враховуючи думку інших. 24.1% респондентів із надмірною незалежністю схильні до індивідуалізму й опору впливам, що може перешкоджати ефективній командній взаємодії – особливо у спортивному колективі. Натомість 24,1% майбутніх тренерів мають низьку автономність, тобто високу залежність від думки інших, що знижує асертивність і сприяє конформній або пасивній поведінці. У контексті ненасильницької комунікації це означає ризик втрати власної позиції та піддатливість зовнішньому тиску.

Переважна більшість здобувачів освіти (72,4%) за шкалою впевненості, рішучості, опори на власні сили мають нестійкий або низький рівень впевненості, що вказує на недостатню здатність наполягати на своїй думці, відкрито висловлювати незгоду або відстоювати власні кордони. Лише 27,6% студентів демонструють високий рівень впевненості, що є основою асертивної поведінки – уміння виражати позицію відкрито, без агресії, але й без поступок, які суперечать власним цінностям. Для студентів фізичної культури це особливо важливо, адже професійна діяльність часто передбачає ситуації змагальності, лідерства та необхідність прийняття швидких рішень.

Таким чином, отримані результати вказують, що у більшості студентів (понад 50%) сформована помірна асертивність, яка забезпечує достатній баланс між власними потребами та повагою до інших. Це створює сприятливий ґрунт для розвитку ненасильницької комунікації, що базується на чотирьох принципах: усвідомлення, емпатія, чесність і відповідальність. Студенти з високим рівнем автономності та впевненості здатні відкрито висловлювати почуття, захищати власну позицію без агресії, конструктивно вирішувати конфлікти. Особи з

низьким рівнем впевненості або високою соціальною бажаністю мають ризик уникати прямого спілкування, піддаватися маніпуляціям чи демонструвати пасивно-залежну поведінку, що ускладнює взаєморозуміння. Надмірна незалежність, навпаки, може переходити в домінування або емоційну нечутливість до потреб інших, що також суперечить принципам ненасильницької взаємодії. Отже, розвиток асертивності є важливим напрямом психологічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Це сприяє формуванню зрілої комунікативної культури, заснованої на взаємоповазі, відкритості та вмінні уникати агресивних чи пасивних стратегій спілкування.

З метою виявлення особливостей комунікативної взаємодії та визначення рівня толерантності у спілкуванні серед здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» було застосовано методику «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко). Дана методика спрямована на виявлення рівня прийняття чи неприйняття людиною індивідуальності іншої особи, здатності будувати міжособистісну взаємодію на засадах взаємоповаги, рівності та емпатії.

Оцінювання результатів передбачає поділ на три рівні комунікативної толерантності: високий, середній і низький, що дозволяє визначити, наскільки особистість схильна до проявів терпимості або нетерпимості в соціальній взаємодії. Отримані результати наведено в таблиці 2.5 та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.5 – Розподіл здобувачів за рівнями комунікативної толерантності, (у %)

Рівень комунікативної толерантності	Кількість осіб	%
Високий рівень	9	31
Середній рівень	15	51,7
Низький рівень	5	17,3

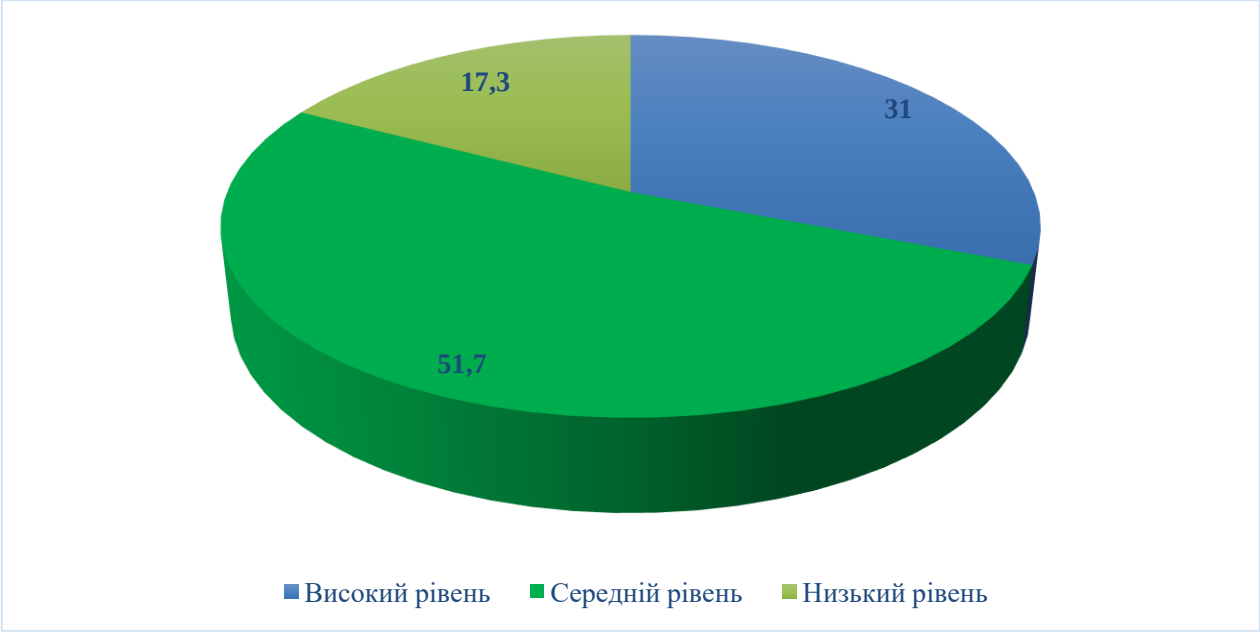


Рисунок 2.4 – Рівні комунікативної толерантності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» за методикою «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко), %

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість респондентів (51,7%) мають середній рівень комунікативної толерантності, що характеризує їх як осіб, які в цілому схильні дотримуватися принципів доброзичливості у взаємодії, проте в окремих ситуаціях можуть виявляти емоційну нетерпимість або надмірну критичність до поведінки інших людей. Такі студенти здатні до конструктивної комунікації, однак потребують розвитку емоційної гнучкості, самоконтролю та навичок емпатійного слухання.

Високий рівень комунікативної толерантності виявлено у 31,0% опитаних. Для цієї групи характерна стійка орієнтація на гуманістичні цінності спілкування, вміння приймати індивідуальні особливості партнерів по взаємодії, а також висока здатність до емоційної саморегуляції. Такі студенти проявляють відкритість, доброзичливість і схильність до конструктивного вирішення комунікативних конфліктів. Вони, як правило, демонструють сформовані навички ненасильницької комунікації, що передбачає повагу до почуттів і меж іншої людини, активне слухання та уникнення агресивних форм впливу.

Натомість низький рівень комунікативної толерантності зафіксовано у 17,3% здобувачів. Ця категорія характеризується тенденцією до проявів дратівливості, нетерпимості до відмінностей у поглядах, стилі поведінки або ціннісних орієнтаціях інших людей. Такі здобувачі освіти схильні оцінювати співрозмовників з позиції суб'єктивної правильності, що ускладнює ефективну міжособистісну взаємодію. Низька комунікативна толерантність часто супроводжується дефіцитом емпатії, схильністю до конфронтаційної позиції та труднощами у побудові ненасильницької комунікації.

Загалом, результати свідчать, що переважна частина майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту знаходиться на середньому або високому рівні розвитку комунікативної толерантності, що створює сприятливі передумови для ефективної професійної діяльності, побудованої на принципах партнерства, довіри та взаєморозуміння. Проте наявність частини здобувачів з низьким рівнем толерантності вказує на необхідність психолого-педагогічного супроводу у напрямі формування культури спілкування, розвитку навичок саморегуляції, емпатії та прийняття індивідуальних відмінностей. Таким чином, можна зробити висновок, що загальний рівень комунікативної толерантності серед студентів є задовільним, однак потребує цілеспрямованої роботи щодо формування навичок ненасильницької комунікації, що є важливим компонентом професійної компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Для виявлення особистісних смислів, що визначають мотиваційно-смислову сферу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, було використано методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Розподіл найбільш пріоритетних цінностей подано на рисунках 2.5 і 2.6.

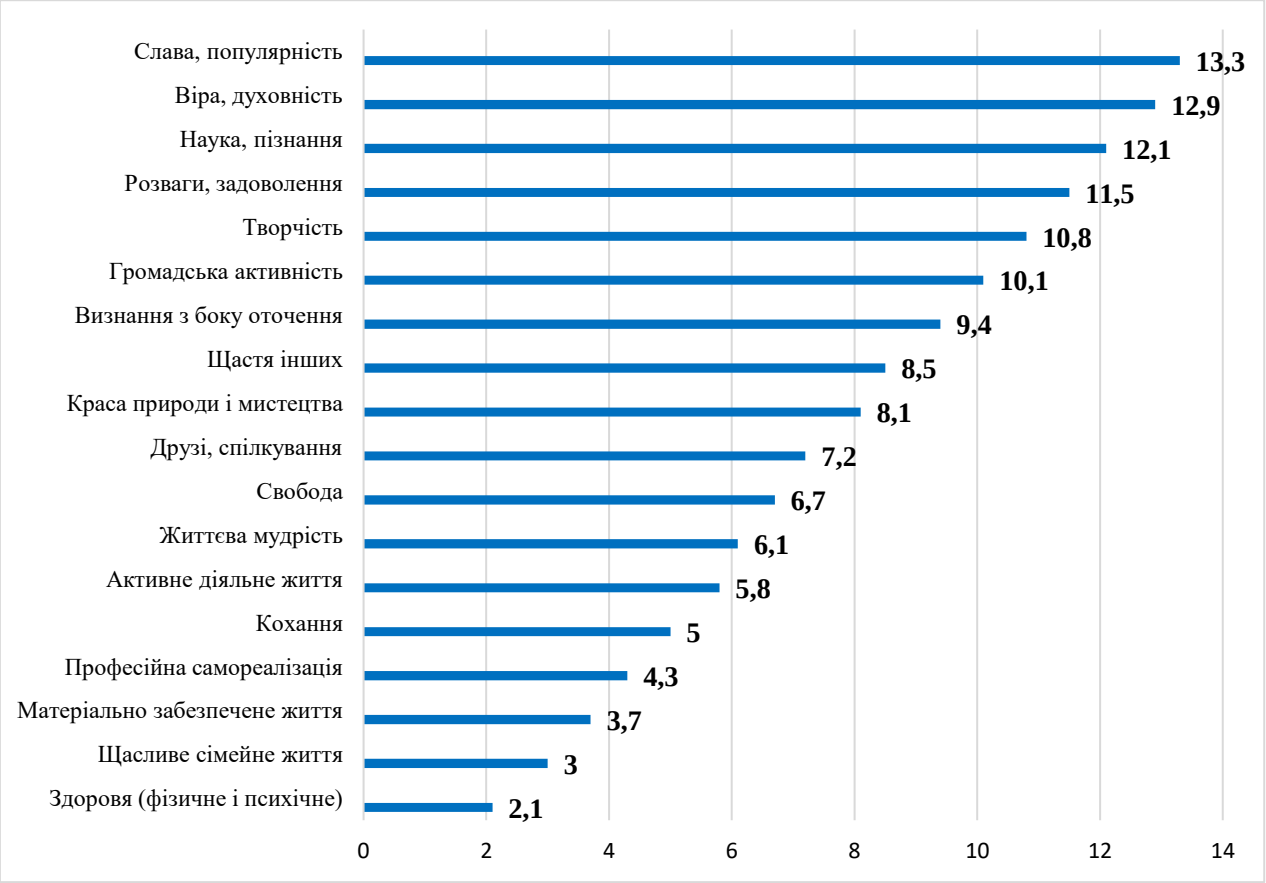


Рисунок 2.5 – Середні рангові показники термінальних цінностей здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт»

Результати, продемонстровані на рис. 2.5, свідчать, що у структурі термінальних цінностей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту провідними є здоров'я, щасливе сімейне життя, матеріальна забезпеченість і професійна самореалізація. Такі орієнтири відображають прагнення студентів до гармонійного поєднання фізичного благополуччя, стабільності та соціальної успішності. Високе місце цінності «здоров'я» є закономірним для осіб, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана зі збереженням, розвитком і популяризацією здорового способу життя. Водночас цінності «кохання», «активне життя» та «свобода» займають середні позиції у структурі, що свідчить про орієнтацію студентів на гармонійний розвиток особистості, соціальну активність і самовираження. Нижчі позиції цінностей «віра», «слава», «наука»

вказують на прагматичний характер ціннісних установок групи та перевагу життєвих і професійно-практичних орієнтацій над абстрактно-ідеологічними.

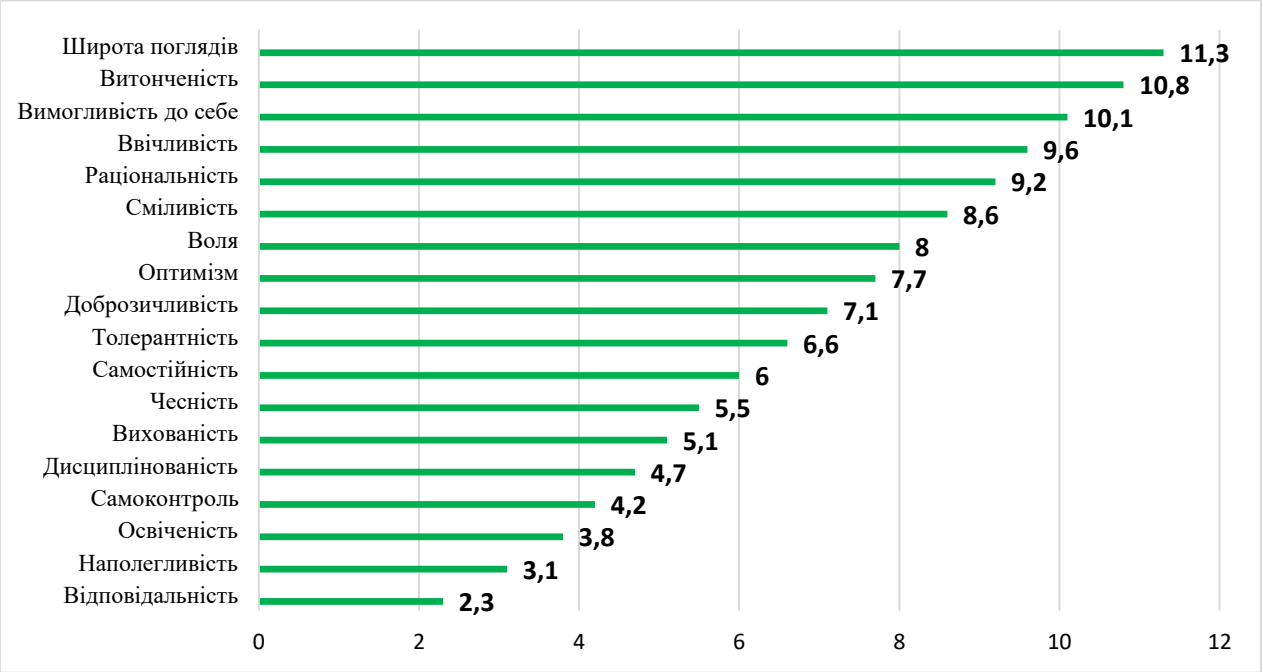


Рисунок 2.6 – Середні рангові показники інструментальних цінностей здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт»

З рис. 2.6 видно, що серед інструментальних цінностей у досліджуваних домінують відповідальність, наполегливість, самоконтроль, дисциплінованість і вихованість – тобто ті якості, що безпосередньо сприяють досягненню життєвих і професійних цілей, пов’язаних із спортивною діяльністю. Такі результати відображають орієнтацію студентів на саморозвиток, результативність, самодисципліну та соціальну адекватність поведінки. Наявність серед пріоритетних інструментальних цінностей толерантності, доброзичливості та чесності свідчить про гуманістичну спрямованість ціннісних орієнтацій, що є позитивним чинником розвитку навичок ненасильницької комунікації у майбутній професійній діяльності.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що ціннісна структура студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» є соціально орієнтованою, конструктивною і професійно спрямованою. Вона

поєднує прагнення до фізичного та емоційного благополуччя, соціальної стабільності, самореалізації і міжособистісної гармонії. Переважання морально-гуманістичних і професійно-етичних цінностей свідчить про сприятливий потенціал для розвитку емпатії, комунікативної толерантності та психологічної культури фахівця.

Таким чином, узагальнені результати дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту, асертивності, емпатії, комунікативної толерантності та ціннісної свідомості є взаємопов'язаними чинниками, що визначають здатність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до ефективної, етичної та ненасильницької професійної взаємодії. Показники, отримані в результаті дослідження, вказують на необхідність розроблення тренінгової програми, спрямованої на розвиток чинників ненасильницької комунікації у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Такий тренінг сприятиме підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії, формуванню професійно значущих якостей і гармонізації соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

2.3 Програма тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі

У процесі аналізу результатів емпіричного дослідження було виявлено певні труднощі у сфері комунікативної взаємодії студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», що проявлялися у схильності до нетолерантного спілкування, недостатньому рівні емпатійності та труднощах у конструктивному вирішенні конфліктів. Це засвідчує необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток навичок ненасильницької комунікації.

З огляду на це, було розроблено тренінгову програму розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі (Додаток А), спрямовану на формування вмінь емпатійного слухання, усвідомленого

вираження власних почуттів і потреб, толерантного ставлення до позиції співрозмовника та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Метою тренінгу є розвиток у студентів навичок ненасильницької комунікації, підвищення рівня емпатії, толерантності та здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у навчальному і побутовому середовищі.

Завдання тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі:

1. Формувати усвідомлення власних почуттів, емоцій і потреб.
2. Розвивати навички активного слухання та емпатійного розуміння.
3. Навчити висловлювати власні емоції без агресії і звинувачень.
4. Ознайомити з базовими принципами ненасильницької комунікації.
5. Розвинути здатність конструктивно вирішувати конфлікти.

Очікувані результати тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі:

- підвищення рівня комунікативної толерантності;
- розвиток емпатійності, уважного слухання;
- зниження рівня вербальної агресії;
- формування навичок конструктивного спілкування;
- підвищення соціально-психологічної зрілості студентів.

Форма роботи: груповий тренінг. Кількість занять: 8. Тривалість одного заняття: 90 хв. Кількість учасників: 10-15 осіб.

Методи: рольові ігри, групові дискусії, вправи на самопізнання, рефлексивні техніки, елементи арттерапії.

Хронометраж вправ тренінгу з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Тренінг з розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі

№ заняття	Тема	Мета заняття	Основні вправи та активності	Час, хв.
1	Знайомство. Формування довірчої атмосфери	Створення сприятливого психологічного клімату, знайомство учасників, визначення очікувань та правил роботи	1.1 Вправа «Ім’я та жест»	15
			1.2 Вправа «Очікування»	10
			1.3 Обговорення правил групи	10
			1.4 Міні-лекція «Що таке ненасильницька комунікація?»	15
			1.5 Вправа «Довіра у дії»	15
			1.6 Підсумкове коло	15
2	Усвідомлення власних емоцій і почуттів	Навчити учасників розпізнавати та адекватно виражати власні емоції	2.1 Розминка «Емоційна міміка»	10
			2.2 Вправа «Моє емоційне колесо»	20
			2.3 Міні-лекція «Роль емоцій у спілкуванні»	10
			2.4 Вправа «Я-повідомлення»	30

			2.5 Обговорення в малих групах «Що мені допомагає контролювати емоції?»	10
			2.6 Підбиття підсумків	10
3	Активне слухання та емпатія	Розвивати навички уважного слухання та емпатійного розуміння	3.1 Вправа «Телефон довіри»	15
			3.2 Міні-лекція «Компоненти емпатійного слухання»	10
			3.3 Вправа «Відчуй іншого»	25
			3.4 Рольова гра «Конфлікт у гуртожитку»	25
			3.5 Обговорення досвіду	10
			3.6 Підсумки заняття	5
4	Потреби як основа взаєморозуміння	Усвідомлення власних і чужих потреб як бази для ненасильницької комунікації	4.1 Вправа «Що стоїть за моїми емоціями?»	20
			4.2 Міні-лекція «Піраміда потреб людини»	10

			4.3 Робота в групах: «Як потреби впливають на поведінку?»	20
			4.4 Вправа «Переклади скаргу у потребу»	25
			4.5 Обговорення результатів	10
			4.6 Підсумкове коло	5
5	Мова ненасильства: як говорити, щоб тебе почули	Формувати навички конструктивного висловлювання думок і почуттів	5.1 Вправа «Слова, що ранять і слова, що лікують»	15
			5.2 Міні-лекція «Я-висловлювання як інструмент ННК»	10
			5.3 Практикум «Конфлікт без агресії» – робота в парах.	30
			5.4 Вправа «Від агресії до прохання»	20
			5.5 Підсумкове обговорення	15

6	Конфлікт як можливість порозуміння	Навчити учасників розпізнавати типи конфліктів і знаходити ненасильницькі способи їх вирішення	6.1 Вправа «Моя стратегія в конфлікті»	15
			6.2 Міні-лекція «Конструктивне вирішення конфліктів»	10
			6.3 Рольові ігри «Суперечка в студентській групі»	30
			6.4 Вправа «Медіатор» – практика посередництва	25
			6.5 Підсумкове обговорення	10
7	Емпатійна підтримка і прийняття	Розвинути здатність приймати інших і надавати психологічну підтримку	7.1 Розминка «Мости довіри»	10
			7.2 Міні-лекція «Прийняття без оцінки»	10
			7.3 Вправа «Емпатійний відгук»	30
			7.4 Робота в трійках: «Як я можу підтримати іншого?	25

			7.5 Обговорення досвіду	10
			7.6 Рефлексія	5
8	Підбиття підсумків. Інтеграція досвіду	Узагальнити отримані знання, оцінити особисті зміни, зміцнити почуття групової єдності	8.1 Вправа «Моє відкриття у тренінгу»	15
			8.2 Групова дискусія «Як я застосую це у житті?»	25
			8.3 Вправа «Коло вдячності»	20
			8.4 Анкетування для оцінки ефективності тренінгу	15
			8.5 Підсумкове слово тренера	15

Таким чином, отримані в процесі дослідження результати засвідчили необхідність розвитку комунікативної культури студентської молоді, зокрема формування навичок ненасильницької комунікації як важливої складової соціальної зрілості та професійної компетентності. Розроблена тренінгова програма є ефективним засобом підвищення рівня емпатії, толерантності та здатності до конструктивного вирішення конфліктів, що, у свою чергу, сприятиме гармонізації міжособистісних стосунків у студентському середовищі та розвитку позитивного соціально-психологічного клімату в академічних групах.

Висновки до розділу

У другому розділі представлено організацію, методи, результати та практичне впровадження емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних чинників, що впливають на формування ненасильницької комунікації у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Виявлено неоднорідність рівнів розвитку комунікативних якостей серед студентів. Значна частина вибірки продемонструвала середній рівень емоційного інтелекту, що засвідчує потенціал для вдосконалення емоційної саморегуляції та розуміння емоцій інших. Водночас виявлено групу студентів із низькими показниками внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, що може призводити до емоційної імпульсивності, труднощів у контролі власних реакцій і схильності до агресивних форм спілкування.

З’ясовано, що у частини студентів спостерігається нестійка впевненість у собі та залежність від соціального оточення, що знижує здатність до асертивної поведінки – важливого чинника ненасильницької комунікації.

Дані щодо емпатійності засвідчили переважання середнього рівня розвитку емпатичних здібностей, при цьому близько третини респондентів мають високі показники, що є ресурсом для розвитку емпатійного слухання й співпереживання.

Виявлено помірно виражену схильність до нетолерантних реакцій, що проявляється у нетерпимості до окремих рис інших людей, поспішних оцінках і тенденції до домінування у спілкуванні.

Результати методики «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич) показали, що для більшості студентів пріоритетними є цінності досягнення, активного життя, саморозвитку, дружби та здоров’я, що узгоджується зі специфікою спортивної діяльності. Водночас відносно нижчі позиції зайняли гуманістичні цінності – доброта, милосердя, толерантність, які безпосередньо пов’язані з ненасильницькою поведінкою.

Узагальнення результатів дало підстави стверджувати, що ефективний розвиток ненасильницької комунікації потребує комплексного впливу на такі

психологічні чинники, як: емоційна саморегуляція, асертивність, емпатійність і толерантність до іншого, гуманістичні ціннісні орієнтації.

З метою гармонізації цих аспектів було розроблено тренінгову програму розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі. Її структура охоплює вісім тематичних занять, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, навичок активного слухання, емпатійного розуміння, вираження власних потреб без звинувачень, конструктивного вирішення конфліктів і формування позитивного ставлення до себе та інших. Розроблена програма має психопрофілактичний, розвивальний і виховний ефект, оскільки сприяє усвідомленню студентами власних почуттів і потреб, підвищує рівень емоційної культури, допомагає оволодіти практичними інструментами ненасильницької взаємодії та створює умови для формування гармонійних міжособистісних відносин у студентській групі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність і доцільність розробки й реалізації психокорекційно-тренінгових заходів, спрямованих на розвиток ненасильницької комунікації як важливої складової професійної й особистісної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі дозволило комплексно розкрити сутність цього феномена, визначити його структурні компоненти, особливості прояву у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а також обґрунтувати ефективні шляхи його розвитку засобами тренінгової роботи.

У теоретичній частині дослідження встановлено, що ненасильницька комунікація є цілісною системою взаємодії, яка ґрунтується на емпатії, повазі, емоційній зрілості та вмінні усвідомлено виражати власні почуття і потреби без агресії, маніпуляції чи осуду. Це не лише технологія ефективного спілкування, а й гуманістична світоглядна позиція, що відображає високий рівень моральної зрілості та соціальної компетентності особистості.

Аналіз наукових джерел показав, що розвиток ненасильницької комунікації безпосередньо пов’язаний із формуванням таких психологічних якостей, як емоційний інтелект, емпатійність, асертивність, толерантність і гуманістичні ціннісні орієнтації. Ці характеристики забезпечують конструктивність міжособистісної взаємодії, здатність до співпереживання, рефлексії, прийняття іншого та відповідального самовираження.

У результаті емпіричного дослідження, проведеного серед 29 здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт», було встановлено, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатії та комунікативної толерантності. Водночас частина досліджуваних продемонструвала низький рівень емоційної саморегуляції та внутрішньої впевненості, що може зумовлювати імпульсивні або агресивні реакції у спілкуванні.

Результати за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» засвідчили перевагу інструментальних цінностей (активне життя, успіх, самореалізація) над гуманістичними (доброта, терпимість, милосердя). Така ієрархія відображає

специфіку спортивного середовища, однак одночасно вказує на необхідність посилення гуманістичного спрямування ціннісної системи майбутніх фахівців.

Отримані результати підтвердили, що розвиток ненасильницької комунікації у студентів потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на підвищення рівня емоційної компетентності, формування емпатійного слухання, розвиток толерантності та асертивності у взаємодії.

На основі проведеного аналізу було розроблено тренінгову програму розвитку ненасильницької комунікації у студентському середовищі, яка включає вісім тематичних занять і поєднує елементи самопізнання, групової взаємодії, рефлексії, рольових ігор та практичних вправ.

Запропонована програма сприяє усвідомленню власних емоцій і потреб, формує навички конструктивного вираження почуттів без насильства, розвиває здатність до емпатійного сприйняття співрозмовника, підвищує толерантність і рівень довіри у студентській групі, знижує конфліктність і сприяє створенню позитивного психологічного клімату.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що розвиток ненасильницької комунікації є важливим чинником професійного становлення та особистісного зростання студентів. Оволодіння її принципами й техніками сприяє формуванню зрілої, емоційно врівноваженої, соціально відповідальної особистості, здатної до гармонійної взаємодії у професійному та соціальному середовищі.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

2. Александров Ю. В. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Modern directions of scientific research development* : The 5 th International scientific and practical conference (October 28-30, 2021) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2021. С. 508-513.

3. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Випуск 13 (58). 2021. С. 5-16.

4. Басюк Н. Метод ненасильницького спілкування в розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. *Освіта. Інноватика. Практика,* 2024. Том 12, № 8. С. 13-19.

5. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.

6. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. Випуск 37. 2022. С. 68-75.

7. Бочаріна Н. О., Недибалюк О. С. Основні компоненти розвитку ненасильницького спілкування у дітей молодшого шкільного віку. *Наукові перспективи*. 2022. № 11 (29). С. 405-418.

8. Браніцька Т. Р. Міжкультурна компетентність як важливий чинник професійної діяльності фахівців соціальної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота* / голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2019. Вип. 1 (44). С. 18-22.

9. Букшій О. М., Міхеєва Л. В. Ненасильницька комунікація як феномен сучасної психології: сутність, структура, функції. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу:*

проблеми, рішення, перспективи : Збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (28 жовтня 2025 року). 2025.

10. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. С. 34-49.

11. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2, Т. 1. 2019. С. 28-31.

12. Василенко О. Міжкультурна компетентність: поняття, структура, принципи та методи розвитку. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 22(2). 2022. С. 59-67.

13. Вікіпедія. Ненасильницьке спілкування. URL: https://surl.li/keatpt

14. Волкова Н. П., Лебідь О. В. Професійно-педагогічна комунікація викладачів закладів вищої освіти: виклики війни. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. № 1 (23). С. 142.

15. Галицька Е. В., Донкоглова Н. А. Особливості культури спілкування студентів закладів вищої освіти. *Тенденції розвитку публічних та корпоративних секторів економіки України в умовах макроекономічної нестабільності* : Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених. Київ, 2020. С. 17-18.

16. Галян І., Галян О. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*, 8. 2018. С. 38-57.

17. Гуляк У., Лісневський В. Ціннісний компонент у структурі мотиваційної сфери особистості військовослужбовця. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 1(19). 2024. С. 11-16.

18. Ґоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2022. 512 с.

19. Дикун М. В. Метод ненасильницької комунікації як шлях до ефективного спілкування. *Національна ідентичність в мові і культурі: збірник наукових праць.* Київ : Талком, 2019. С. 153-155.

20. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2011. 304 с.

21. Донченко О., Слюсаревський М., Татенко В., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. та ін. Основи соціальної психології : Навчальний посібник. За ред. М. М. Слюсаревського. К. : Міленіум, 2008. 536 с.

22. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Серія Соціальні та поведінкові науки. Том 4, № 33/34. 2017. С. 28-40.

23. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5 (31). С. 39-46.

24. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 57-61.

25. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія спілкування педагога : інтегративний підхід [навчальний посібник; 2 видання: розширене та доповнене]. К., Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2018. 353 с.

26. Іванишина М. Етика насильства і ненасильства. *Київські філософські студії* : матеріали наукової конференції. (2018). URL: https://surl.li/lljnps

27. 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.

28. Кальницька К. О., Кальницька Ю. С. Дихотомія «насильство-ненасильство» у філософській антропології та етиці XX століття. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2011. Вип. 94. Т. 1. С. 177-180.

29. Карплюк С. О. Проблема соціальних взаємин в студентських колективах академічних груп вищих навчальних закладів. *Науковий пошук молодих дослідників : Збірник наукових праць* / За ред. Єремеєвої В. М. Випуск 2. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. С. 113-117.

30. Кириченко Р. В., Шеремет О. Г. Екологічне спілкування: правила ненасильницької комунікації. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Переяслав, 27 грудня 2022 р.). Вип. 89. Переяслав : Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2022. С. 221-223.

31. Кожушкіна Т. Л. Міжособистісна взаємодія як складова частина soft-skills студентів педагогічного коледжу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки : реалії та перспективи*. 2018. Вип. 63. С. 77-81.

32. Кочубей В. Принципи ненасильницького спілкування та вирішення конфліктів. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. С. 99-117.

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

34. Лещук Г. В. Ненасильницька комунікація як механізм ефективної міжособистісної взаємодії в соціономічних професіях. *Науковий журнал Хортицької національної академії*. № 2(7). 2022. С. 176-182.

35. 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.

36. 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.

37. Міхеєва Л. В., Букшій О. М. Ненасильницька комунікація як засіб подолання конфліктів у студентському середовищі. *Psychology Travelogs*. №4. 2025.

38. Мойсеєнко В. В. Соціально-психологічні особливості статусу особистості в студентській групі. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2. Т. 1. 2019. С. 165-169.

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

40. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.

41. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. К. : Вища школа, 2003. 159 с.

42. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти. П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

43. Основи теорії комунікації : Посібник / за заг. ред. М. А. Василика. М. : Гардарики, 2003. 615 с.

44. Павелків Р. В. Емоційний інтелект як чинник ефективного спілкування студентів. *Психологічні науки*, 8(2). 2022. С. 34-42.

45. Петрова С. О. Застосування методу ненасильницького спілкування в сфері соціальної роботи сучасної України. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціального працівника* : матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції (18 грудня 2020 року, м. Київ) / КПІ ім. Ігоря Сікорського, ФСП, КФ. Київ : Ліра-К, 2020. С. 172-175.

46. Пєтушкова Л. А. Ненасильницьке спілкування як технологія побудови діалогу працівника соціальної сфери з клієнтом. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки.* 2016. № 1. С. 64-69.

47. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник. Х. : НФаУ, 2016. 124 с.

48. Попередження насильства в закладах освіти: методичний посібник для педагогічних працівників. Видання друге, доповнене та оновлене. Київ :

Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2020. URL: https://surl.li/wfcirw

49. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський та ін.; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2004. 336 с.

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

51. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*. 2013. №3. С. 140-144.

52. Сорочан Т. В. Особливості міжособистісного спілкування студентської молоді. *Актуальні проблеми гуманітарно-правових наук* : Збірник наукових статей за матеріалами Всеукраїнської Internet конференції (Березень 2018 р.). Відп. ред. К.В.Ніколенко. Кривий Ріг : ДонНует, 2018. С. 73-74.

53. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.

54. Федорець А., Чернега Є. Мистецтво миру. Як працює ненасильницьке спілкування. The village. 2019. URL: https://surl.li/yqwzqb

55. Фуркало В. І. Філософський аналіз проблеми насильства і ненасильства в суспільному розвитку : автореф. дис ... канд. філос. наук : 09.00.03. Львів, 1998. 17 с.

56. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю : метод. реком. К., 2016. 157 с.

57. Шульга Д. М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. № 1. 2024. С. 90-96.

58. Янів С., Бойчук В. Ненасильницька комунікація в освіті під час війни. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання* : VII Міжнародна студентська науково-технічна конференція. С. 275-277. URL: https://surl.lt/arihms

59. Burleson, B. R. Explaining comforting messages: Theory and research on responses to emotional distress. *In Communication Yearbook*, 39. 2016. P. 389-418.

60. Goleman, D. (). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ. New York : Bantam Books, 1994. 368 p.

61. Knapp K. Interkulturelle Kommunikation. Zeitschrift fur Fremdsprachen for schung. 1990. № 1. P. 62-93, P. 84-85.

62. Maslow, A. H. Motivation and Personality. New York, NY : Harper & Row Publishers, 1954. 379 p.

63. Paula Arquioli Adriani, Paula Hino, Mônica Taminato, Meiry Fernanda Pinto Okuno, Odilon Vieira Santos, Hugo Fernandes. Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*. 2024. P. 2-8.

64. Pinto S. C., Cunha M. N. Nonviolent communication – a literature review. *International Journal of Current Research and Applied Studies*. Volume 2. Issue 1. 2023. P. 01-12.

65. Rogers, C. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin, 1980. 395 pp.

66. Rosenberg, M. B. Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation. Boulder : Sounds True. 2012. 192 p.

67. Rosenberg, M. B. Nonviolent Communication: A Language of Life (2nd ed.). Encinitas, CA : Puddle Dancer Press, 2003. 220 pp.

68. Słowińska, A. Nonviolent communication as a way to build social relationships. *Psychologia Społeczna*, 16(1). 2021. P. 22-35.