

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Формування у підлітків навччок ненасильницького спілкування у
позаурочній діяльності»**

Виконавець: здобувач групи Мз-053-23-1 Іваніченко Ольга Володимирівна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Косенчук Ольга Геннадіївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи
Іваніченко Ольги Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності» затверджена наказом ректора від «13» вересня 2024 р. № 1894/ст.

2. Термін виконання роботи: з 26.08.2024 до 05.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 112 сторінок, з них обсяг основного тексту 87 сторінок, список використаних джерел нараховує 59 позицій.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. «Теоретичні підходи у дослідженні питань ненасильницького спілкування»; Висновки до першого розділу; Розділ 2. «Констатувальний етап емпіричного дослідження формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності»; Висновки до другого розділу; Розділ 3. «Формувальний етап емпіричного дослідження формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності»; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 8 таблиць, 3 рисунки.

6. Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	10.06.2024	виконано
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	17.06.2024	виконано
3.	Написання теоретичної частини. Подання керівнику на перевірку розділу 1.	24.06.2024	виконано
4.	Проведення діагностичної частини. Написання розділу 2. Подання керівнику.	10.09.2024 25.09.2024	виконано
5.	Написання розділу 3. Подання керівнику.	10.11.2024	виконано
6.	Написання вступу, висновків	15.11.2024	виконано
7.	Оформлення роботи. Подання керівникові.	16.11.2024	виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	13.11.2024	виконано
9.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків разом із науковим керівником	19.11.2024	виконано
10.	Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	20.11.2024	виконано
11.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	25.11.2024	виконано
12.	Захист кваліфікаційної роботи	05.12.2024	

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис керівника)

Ольга КОСЕНЧУК

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання

(підпис випускника)

Ольга ІВАНІЧЕНКО

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності»: 112 сторінок, 59 використаних джерел та літератури, 8 додатків.

Об'єкт дослідження – спілкування підлітків у позаурочній діяльності.

Предмет дослідження – формування у підлітків навичок ненасильницької поведінки у позаурочній діяльності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності.

У кваліфікаційній роботі розкрито психологічні, педагогічні та методичні джерела з проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування, проаналізовано сутність поняття «навички ненасильницького спілкування», їх компоненти та особливості формування в позаурочній діяльності. Досліджено сучасний стан проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування, зокрема розроблено та експериментально перевірено програму формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування в позаурочній діяльності, визначено умови її застосування в позаурочній діяльності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності керівників гуртків, класних керівників та педагогів організаторів в роботі з підлітками щодо формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування в позаурочній діяльності.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ, ПІДЛІТКИ, СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ, НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ, ПОЗАУРОЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ.

ЗМІСТ	Стор
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ ПИТАНЬ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ	11
1.1 Теоретичні підходи у ненасильницькому спілкуванні.....	11
1.2 Психологічний портрет підлітка	20
1.3 Змістовне дозвілля, як засіб розвитку ненасильницького спілкування.....	32
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ НАВИЧОК НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	41
2.1. Інструментарій емпіричного дослідження	41
2.2. Порядок проведення емпіричного дослідження навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності.....	48
2.3. Рекомендації щодо створення умов формування навичок ненасильницького спілкування підлітків у позаурочній діяльності.....	58
Висновки до другого розділу.....	64
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ НАВИЧОК НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	68
3.1. Розробка та впровадження програми формування навичок ненасильницького спілкування у підлітків.....	68
3.2. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності.....	72
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна, розпочата Росією проти України, має значний деструктивний вплив на всі сфери життєдіяльності, включаючи освітню систему. Існуючі проблеми в освітньому процесі значно поглиблюються, що спричиняє збільшення негативних емоційних та психологічних стресів серед учнівства та педагогічних працівників. Зокрема, виклики, пов'язані з безпекою, нестабільністю та постійною напругою, ускладнюють навчальний процес, призводячи до емоційної втоми, тривожності та агресивності в комунікації. Наукова спільнота намагається врахувати психологічні наслідки війни для учасників освітнього процесу.

Дослідження, проведені під час війни, свідчать про значне погіршення психологічного стану учнівства та педагогів. Спостерігається високий рівень негативних емоцій, таких як пригнічений настрій, зниження інтелектуальної активності, підвищена тривожність, роздратованість, внутрішній неспокій та небажання навчатися. Психологічні труднощі також посилюються через соціальні та емоційні стреси, зокрема, через порушення комунікації між учнями та вчителями, що часто призводить до конфліктів. В сучасних умовах ми маємо прагнути до формування навичок насильницької комунікації враховуючи всі ризики та наслідки для безпечного майбутнього громадян України.

Нові пріоритети розвитку системи освіти потребують підвищення якості процесу виховання школярів у освітньому середовищі. Завдання виховання мають скеровуватися на утвердження людини як найвищої цінності, розкриття її здібностей, розвиток її особистісних і ділових якостей, підвищення культури її взаємин із соціальним оточенням. Розв'язання поставленого завдання істотно залежить від належної організації процесу виховання школярів у позаурочний час: підвищення у них рівня знань, умінь і навичок; розширення сфери їх діяльності, створення умов для самореалізації, розкриття кожним вихованцем своїх можливостей, задоволення їх інтересів та налагодження позитивних взаємин з однолітками.

У підлітковому віці зароджується новий тип взаємовідносин із оточенням, виникає розуміння того, що від поведінки залежить вирішення багатьох життєвих ситуацій, засвоюються певні соціальні норми, виникає близькість з групою однолітків, необхідно розвивати навички соціальної взаємодії. Набуті в підлітковому віці навички ненасильницької поведінки є основою для подальшого особистісного зростання.

Різні аспекти процесу формування ненасильницької поведінки, вивчалися науковцями та відображені в багатьох наукових дослідженнях.

Теоретичним підходам присвячуються роботи В. Білоусова, В. Воронов, І. Кравченко, В. Оржеховська, О. Столяренко, Н. Хамська (розкриття змісту, форм і методів організації виховної позаурочної діяльності школярів), К. Журба (пошук ефективних форм, методів виховання духовності в підлітків у позаурочній діяльності), І. Кравченко, Н. Хамська, В. Шахрай (дослідження ціннісних орієнтацій), І. Романишин (формування моральних відносин), К. Дорошенко, О. Пархоменко, О. Столяренко (виховання гуманістичних якостей).

Попри те існує потреба розробки змісту, форм і методів виховання у старших підлітків культури міжособистісних взаємин у позаурочній діяльності. Однак подальшого дослідження потребує питання організації позаурочної діяльності таким чином, щоб учні набували навичок ненасильницького спілкування, які об'єктивно застосовуватимуться ними в житті. Це зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності»**.

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити програму формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. Проаналізувати психологічні, педагогічні та методичні джерела з проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування;

2. Проаналізувати сутність поняття «навички ненасильницького спілкування», їх компоненти та особливості формування в позаурочній діяльності;

3. Дослідити сучасний стан проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування;

4. Розробити та експериментально перевірити програму формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування в позаурочній діяльності, визначити умови її застосування в позаурочній діяльності.

Об'єкт дослідження: спілкування підлітків у позаурочній діяльності.

Предмет дослідження: формування у підлітків навичок ненасильницької поведінки у позаурочній діяльності.

Відповідно до реалізації мети і поставлених завдань обрано й використано комплекс **методів** дослідження:

– теоретичні: теоретичний аналіз наукової, методичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; аналіз нормативних документів початкової школи; ознайомлення з розробками вправ для соціалізації учнів;

– емпіричні: анкетування підлітків, індивідуальна бесіда, спостереження з метою діагностування рівня сформованості у підлітків навичок ненасильницької поведінки; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), методи математичної статистики й обробки результатів з метою перевірки ефективності впровадження програми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що у роботі:

- поглиблено, аргументовано та обґрунтовано основні положення й висновки, що дають змогу здійснювати пошук оптимальних варіантів формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування в позаурочній діяльності;

- розкрито особливості понять формування ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності визначено його складові та створено програму діагностичного дослідження з комплексу методик;

- розроблено програму формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності та умови її впровадження.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності керівників гуртків, класних керівників та педагогів організаторів в роботі з підлітками щодо формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування в позаурочній діяльності.

Апробація результатів дослідження відбулася в процесі участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених «Моделювання та практичне забезпечення розвитку складових професіоналізму педагогів закладу освіти» (м. Запоріжжя, 15-16 жовтня 2024 р.);

Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific Research: Modern Innovations and Future Perspectives» (Монреаль, Канада, 25-27 листопада 2024 р.);

2-й Міжнародній науково-практичній конференції «Modern Perspectives on Global Scientific Solutions» (Берген, Норвегія,) 2-4 грудня 2024 р.)

Публікації. За матеріалами кваліфікаційної роботи опубліковано тези доповідей:

1. Іваніченко О.В. Важливість формування навичок ненасильницької комунікації в умовах війни. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м.Запоріжжя, 15-16 жовтня 2024 р.), С. 152-156.

2. Іваніченко О.В. Змістовне дозвілля як засіб формування ненасильницького спілкування: теоретичні засади та практичні аспекти. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific Research: Modern Innovations and Future Perspectives» (Монреаль, Канада, 25-27 листопада 2024 р.), С. 152-156.

3. Іваніченко О.В. Дослідження сформованості у підлітків навичок ненасильницького спілкування в умовах війни. Матеріали 2-й Міжнародній науково-практичній конференції «Modern Perspectives on Global Scientific Solutions» (Берген, Норвегія,) 2-4 грудня 2024 р.), С. 152-156.

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі ЗЗСО м. Мукачево. До експерименту було залучено 30 учнів підліткового віку.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі **вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.**

Кількість використаних джерел – 59 (з них 46 – українською мовою, 13 – іноземною).

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 112 сторінок, обсяг основного тексту – 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ ПИТАНЬ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ

1.1 Теоретичні підходи у ненасильницькому спілкуванні

Ненасильницьке спілкування є підходом до комунікації, що спрямований на побудову відносин на основі взаєморозуміння, поваги та співпраці. Існує кілька основних теоретичних підходів, що пояснюють принципи та практики ненасильницького спілкування:

Теорія Маршалла Розенберга. Маршалл Розенберг, засновник концепції ненасильницького спілкування, розробив модель, яка дозволяє ефективно вирішувати конфлікти та будувати здорові відносини на основі взаєморозуміння [36, 58]. Його модель базується на чотирьох ключових компонентах: спостереження, почуття, потреби та прохання. Спостереження – це об'єктивний опис ситуації без суб'єктивних оцінок чи критики, що дозволяє уникнути непорозумінь та зменшує ризик виникнення захисної реакції у співрозмовника. Це перший крок до створення простору для відкритого діалогу, в якому обидві сторони можуть виразити свої погляди, не відчуваючи загрози або нападів на свою позицію. Після спостереження йде визначення почуттів, які виникають у відповідь на ситуацію. Цей етап є важливим, оскільки дає змогу зрозуміти емоційний стан обох сторін і дозволяє виразити свої переживання, що сприяє емоційній близькості та взаєморозумінню. Далі модель передбачає виявлення потреб, які стоять за цими почуттями. Потреби є глибинними цінностями та бажаннями, що мотивують поведінку людей. Розуміння власних і чужих потреб допомагає зменшити напругу та знаходити спільні інтереси. Нарешті, прохання формулюються як конкретні дії або відповіді, які можуть задовольнити ці потреби. Важливо, щоб прохання були виражені чітко та без примусу, що дозволяє співрозмовнику добровільно відгукнутися на них. Ця модель не лише допомагає уникати конфліктів, але й сприяє побудові співпраці,

де кожен учасник відчуває себе почутим і важливим у процесі вирішення проблем. Концепція ненасильницького спілкування додатково включає ключові поняття, які спрямовані на покращення взаємодії та вирішення конфліктів без використання насильства або агресії. Емпатія визначається, як здатність почути і зрозуміти почуття та потреби іншої людини, що є основою для побудови взаєморозуміння. Активне слухання, в свою чергу, передбачає уважне та прийняття інформації від іншої сторони без осуду, що сприяє ефективній комунікації та зменшенню конфліктів. Автентичність у концепції полягає у вираженні власних почуттів, думок і потреб без обвинувачень чи агресивних висловлювань, що сприяє відкритому та довірливому спілкуванню. Повага до особистості включає уважне ставлення до індивідуальних думок, що є важливим аспектом побудови гармонійних взаємин. Співпраця передбачає пошук спільних рішень, які враховують потреби обох сторін та створення умов для взаємодії без конфліктів. Конструктивне вирішення непорозумінь означає знаходження взаємовигідних рішень, які відповідають інтересам всіх учасників взаємодії. Етапи процесу концепції включають ідентифікацію проблеми чи конфлікту, виявлення та врахування почуттів і потреб іншої сторони, а також активне самовираження власних почуттів і думок. Генерація варіантів рішень та досягнення консенсусу сприяють пошуку альтернативних шляхів вирішення конфлікту та встановленню спільних угод. Оцінка та підтримка ефективності обраного рішення завершують процес, забезпечуючи його стабільність та успішність у подальшому спілкуванні.

Теорія емпатії. Емпатія є центральним елементом ненасильницького спілкування, оскільки вона дозволяє створювати глибокий емоційний зв'язок між людьми, що базується на щирому розумінні почуттів та потреб один одного. Вона передбачає не просто здатність співпереживати, але й активне прагнення відчути і зрозуміти, що відчуває інша людина. Це включає в себе вміння ставити себе на місце іншого, бачити ситуацію його очима, і, відповідно, реагувати таким чином, щоб підтримати і допомогти. Емпатія вимагає від людини відкласти власні упередження та судження, щоб дати можливість іншим відкритися та висловити

свої справжні переживання. Ця теорія підкреслює важливість активного слухання, яке є ключовою навичкою для прояву емпатії. Активне слухання означає уважне і зосереджене сприйняття того, що говорить співрозмовник, з одночасним розумінням його емоційного стану. Це також включає в себе вербальне і невербальне підтвердження того, що ви дійсно чуєте і розумієте людину. Відкритість до чужих почуттів та переживань, яку забезпечує емпатія, сприяє зниженню напруги в спілкуванні і допомагає уникати конфліктів. Коли люди відчують, що їхні почуття визнані і зрозумілі, вони стають більш відкритими до діалогу і співпраці, що значно полегшує досягнення взаєморозуміння і знаходження спільних рішень у складних ситуаціях. Емпатія та розуміння інших людей є критичними аспектами, які значно впливають на здатність до ненасильницького спілкування. Такі фактори можна враховувати в практичних рекомендаціях для розвитку ефективних комунікаційних стратегій. Емпатія як основа взаємодії означає здатність не тільки розуміти емоційні стани та переживання іншої людини, але й відчувати їх разом з нею, ніби перебуваючи на її місці. Це більше ніж просто співчуття; емпатія вимагає активного залучення до емоційного світу іншого, що включає в себе спробу зрозуміти, що саме переживає людина, і як це впливає на її думки та дії. Така глибина розуміння дозволяє створити міцний емоційний зв'язок між співрозмовниками, який стає основою для побудови справжніх і довірливих відносин. Коли людина відчуває, що її розуміють на емоційному рівні, вона стає більш відкритою та готовою до спільного вирішення проблем, що знижує напругу та попереджає виникнення конфліктів. Емпатія є ключовою для побудови довіри і підтримки взаєморозуміння в спілкуванні, оскільки вона дозволяє уникнути багатьох непорозумінь та створює середовище, де кожен відчуває себе почутим і прийнятим. Коли людина бачить, що її емоційний стан визнається і враховується, вона відчуває підтримку і захист, що сприяє відкритості та щирості у спілкуванні. Це, в свою чергу, допомагає знизити рівень агресії і створює атмосферу, в якій можливо продуктивно обговорювати навіть найскладніші питання. Взаємна емпатія сприяє розвитку відносин, що ґрунтуються на взаємній повазі та

розумінні, і робить спілкування не просто обміном інформацією, а справжнім діалогом, який допомагає досягти гармонії і співпраці. Ненасильницьке спілкування вимагає врахування почуттів та потреб іншої особи, що сприяє побудові позитивних відносин і зменшує конфліктність. Розуміння перспектив інших інших людей допомагає уникати непорозумінь і конфліктів. Це важливо для врахування усіх сторін у процесі прийняття рішень. Ненасильницьке спілкування передбачає вміння ставитися до інших з повагою і зрозумінням, шукаючи спільні точки зору та компроміси. Практичні рекомендації для розвитку ефективних комунікаційних стратегій:

Активне слухання: важливо бути уважними до того, що говорить інша людина, і виявляти інтерес до її переживань і думок. Це дозволяє пізнати більше про їхні мотивації та почуття.

Задавання запитань: задавання запитань допомагає краще розуміти позицію іншої сторони і показує вашу зацікавленість в їхніх думках і потребах.

Виявлення емпатії: виразний показ емпатії, наприклад, за допомогою виразу обличчя, міміки і тону голосу, допомагає іншим відчувати, що їхні почуття були зрозумілі та прийняті.

Врахування культурних особливостей: у різних культурних середовищах емпатія і розуміння можуть виявлятися по-різному. Важливо бути свідомим щодо культурних нюансів та практикувати взаєморозуміння з урахуванням цих відмінностей.

Використання активних слів і мови співчуття: використовуйте мову, яка підтримує співчуття та розуміння, наприклад, «Я розумію, що ти відчуваєш...» або «Я ціную твої почуття у цій ситуації...».

Уникання обвинувачень і критики: замість цього зосереджуйтеся на вираженні власних почуттів та виявленні спільних цілей для спільного пошуку рішень.

Врахування емпатії та розуміння в процесі комунікації допомагає покращити якість взаємин і зменшити конфліктність. Ці практичні рекомендації

можуть служити основою для розвитку навичок ненасильницького спілкування в різних ситуаціях і середовищах.

Теорія гуманістичної психології. Цей підхід, зокрема роботи Карла Роджерса, підкреслює важливість створення психологічно безпечного середовища, де кожен учасник спілкування почувається захищеним і прийнятим [35]. Роджерс вважав, що лише за умов, коли людина відчуває довіру та підтримку, вона здатна відкрито висловлювати свої думки і почуття. Це середовище має бути вільним від критики, засудження або будь-яких форм приниження, що дозволяє людині бути щирою і автентичною в своїй комунікації. Таке безпечне середовище створює простір для справжнього діалогу, де обидві сторони можуть висловлювати свої потреби та переживання без страху, що їх не зрозуміють або відкинуть. Роджерс також підкреслював, що довіра і взаємна повага є фундаментальними для побудови глибоких і ефективних міжособистісних відносин. Коли люди відчувають, що їхні думки цінують, і що до їхніх почуттів ставляться з повагою, вони стають більш відкритими до співпраці і готові йти на компроміси. Це не тільки сприяє вирішенню конфліктів, але й допомагає будувати міцні та здорові відносини на основі взаємного розуміння. Карл Роджерс вірив, що така атмосфера прийняття і підтримки є ключовою для розвитку особистості та сприяє більш глибокому і ефективному спілкуванню [35].

Конструктивістський підхід. Згідно з конструктивістським підходом, спілкування розглядається як процес спільного конструювання реальності, де кожен учасник відіграє активну роль у формуванні змісту та значення комунікації. Це означає, що кожен, хто бере участь у діалозі, привносить свої унікальні погляди, досвід і цінності, що впливають на те, як інтерпретується ситуація. У цьому контексті комунікація стає не просто обміном інформацією, а творчим процесом, де різні точки зору взаємодіють і переплітаються, створюючи нове, більш глибоке розуміння. Це підходить до ідеї, що реальність не є об'єктивно фіксованою, а формується через взаємодію та співпрацю між людьми. Ненасильницьке спілкування в межах цього підходу спрямоване на побудову

рівноправного діалогу, де кожна сторона має можливість вільно висловлювати свої думки та брати участь у прийнятті рішень. Такий підхід дозволяє уникнути домінування однієї точки зору і сприяє створенню атмосфери, де всі учасники почувуються почутими і зрозумілими. Це сприяє розвитку співпраці та пошуку компромісних рішень, які враховують інтереси всіх сторін. Крім того, такий підхід допомагає зменшити конфлікти, оскільки учасники діалогу спільно будують рішення, які відповідають їхнім спільним потребам і цінностям, що робить процес прийняття рішень більш справедливим і ефективним.

Ці теоретичні підходи разом формують основу для практики ненасильницького спілкування, що сприяє розвитку гармонійних відносин і вирішенню конфліктів мирним шляхом.

Важливими теоретиками і дослідниками у цій галузі є також вчені і практики, такі як Томас Гордон – психолог, відомий своєю роботою у галузі тренінгів з ефективного спілкування і вирішення конфліктів, а також Дейл Карнегі – автор книг про міжособистісні взаємини та лідерство, які акцентують на важливості поваги та взаєморозуміння. Ці особистості і їхні внески вивчались і розвивалися з метою сприяти практичному застосуванню ненасильницького спілкування в різних аспектах життя людей і суспільства в цілому [8, 13, 14].

Теоретичні підходи до ненасильницького спілкування охоплюють різні напрямки і концепції, які сприяють розумінню, розвитку та застосуванню цього методу у різних сферах життя. Гуманістична психологія ставить у центр уваги особистісний розвиток, самореалізацію та емоційне благополуччя через використання емпатії та відкритого спілкування. Комунікативна теорія аналізує структуру та процеси комунікації, включаючи концепцію, як модель Шеннона-Вівера, що сприяє поліпшенню спілкування без насильства.

Теорія конфліктів досліджує методи вирішення конфліктів, відрізняючи їх від традиційних підходів, в той час як психосоціальна теорія звертає увагу на вплив соціальних та психологічних факторів на взаємодію та її побудову.

Культурні різниці мають значний вплив на сприйняття і використання ненасильницьких підходів до спілкування. Різні культурні контексти і традиції

формують погляди на взаємодію, конфлікти і способи їх вирішення. Ось деякі ключові аспекти, які слід враховувати:

У багатьох культурах є концепція обличчя – ідея про соціальний престиж і гідність, яку людина прагне захищати. У деяких культурах образа обличчя може бути особливо чутливою, що впливає на способи, якими вони вирішують конфлікти. Ненасильницькі підходи, спрямовані на збереження обличчя всіх учасників, можуть бути більш популярними в таких культурах.

Різні культури мають свої системи цінностей, які визначають, що вважається важливим у спілкуванні та вирішенні конфліктів. Наприклад, індивідуалістичні культури, такі як країни Заходу, частіше використовують ненасильницькі підходи, оскільки вони ставлять акцент на особистість, особисту свободу і взаємне порозуміння. З іншого боку, колективістичні культури, такі як багато азійських країн, можуть більше акцентувати увагу на групових інтересах і збереженні гармонії, що може впливати на обрані стратегії в спілкуванні. В різних культурах існують різні підходи до вирішення конфліктів – від конкурентного до колаборативного. Наприклад, у деяких культурах вважається нормою використовувати агресивні або конкурентні підходи для досягнення своїх цілей, тоді як у інших культурах вважається, що співпраця і взаєморозуміння є більш важливими. Ненасильницькі підходи можуть бути сприйняті як більш ефективні там, де цінність підтримки гармонійних відносин є вищою. Способи, якими люди спілкуються, також можуть варіюватися в залежності від культурних стандартів. Наприклад, у деяких культурах комунікація може бути більш пряма і експліцитна, тоді як у інших – більш імпліцитна або невербальна. Розуміння цих відмінностей допомагає використовувати ненасильницькі підходи ефективніше, враховуючи стиль спілкування кожної конкретної культури.

Історичні події, соціальні традиції і політичні системи також впливають на сприйняття і використання ненасильницьких підходів. Наприклад, країни з довгою історією демократії і прав людини можуть сприймати такі підходи як важливі для забезпечення громадянських прав та свобод. У той же час, в країнах з авторитарними режимами або в умовах, де дотримання ієрархії є важливим, може

бути складніше впроваджувати ненасильницькі методи. Розуміння культурних різниць є важливим аспектом використання ненасильницьких підходів до спілкування. Ефективне використання таких підходів вимагає адаптації до специфіки культурного контексту і врахування унікальних відмінностей у сприйнятті та цінностях, що існують у кожній групі людей.

Використання ненасильницьких методів спілкування значно впливає на міжособистісні взаємини та загальну комунікацію в суспільстві. Цей процес залежить від психологічних і соціальних факторів, які варто розглянути детальніше. Люди з високим рівнем самосвідомості зазвичай легше уникають агресії та реагують на конфліктні ситуації більш спокійно і конструктивно. Контроль емоцій дозволяє зберігати розуміння інших і вибирати ненасильницькі методи реагування. Люди з розвиненими когнітивними навичками частіше використовують стратегії, спрямовані на пошук компромісів і спільних рішень. Це включає аналіз ситуації, оцінку альтернатив і вибір оптимальних варіантів дії.

Культурні норми грають важливу роль у визначенні того, як сприймається конфлікт і які методи вирішення вважаються прийнятними. У культурах, де цінується гармонія і взаємоповага, ненасильницькі методи спілкування можуть мати більший успіх. Отримання підтримки від оточуючих і спостереження за моделями, які використовують ненасильницькі методи, може позитивно впливати на здатність до такого спілкування. Соціальна підтримка зменшує відчуття ізоляції і підсилює прагнення до конструктивної взаємодії.

У взаємодії зі значущими особами або у владних структурах важливо враховувати динаміку влади та прагнути до спілкування, що підтримує гідність і повагу. Ненасильницькі методи можуть сприяти збереженню взаємодії і вирішенню конфліктів без загрози стосункам.

Вплив на міжособистісні взаємини та комунікацію в суспільстві:

Покращення взаєморозуміння і довіри: використання ненасильницьких методів спілкування сприяє зміцненню взаєморозуміння і підвищує рівень довіри між людьми.

Зниження конфліктності і насилля: через використання конструктивних стратегій уникнення конфліктів і насильства в суспільстві.

Підвищення соціальної адаптації: люди, які вміють ефективно використовувати ненасильницькі методи, здатні краще адаптуватися до різних соціальних ситуацій і середовищ.

Психологічні процеси і соціальні фактори взаємодіють, формуючи вміння людей використовувати ненасильницькі методи спілкування. Розуміння цих аспектів дозволяє розвивати ефективні комунікаційні стратегії, що сприяють покращенню міжособистісних відносин і сприяють збереженню гармонії в суспільстві.

Відмінність ненасильницького спілкування від агресивного та пасивного є ключовою для побудови здорових і продуктивних відносин між людьми. Давайте розглянемо ці дві форми спілкування докладніше і зосередимось на тому, як ненасильницьке спілкування сприяє збереженню взаємної поваги та пошуку взаємоприйнятних рішень.

Агресивне спілкування часто використовує загрози, переслідування або намагається примусити іншу сторону підкоритися своїм вимогам. Це може включати крик, критику, напад або інші форми насильства, які мають на меті домінування над іншою людиною. Ненасильницьке спілкування означає, що спілкування здійснюється без використання фізичної або емоційної ураження іншої сторони. Воно базується на повазі до особистості іншої людини і спрямоване на пошук спільних рішень та забезпечення взаємної вигоди.

Розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги часто призводить до порушення взаємного відчуття поваги і може погіршувати взаєморозуміння між сторонами конфлікту.

Ненасильницьке спілкування сприяє збереженню взаємної поваги і покращенню взаєморозуміння через активне слухання, емпатію та уважність до потреб іншої особи. Агресивне спілкування часто не має на меті знайти спільний компроміс або вирішити проблему таким чином, щоб задовольнити обидві сторони.

Ненасильницьке спілкування ставить перед собою завдання знайти компромісні рішення, що враховують інтереси всіх учасників конфлікту. Це може включати обговорення альтернативних варіантів, пошук взаємних переваг і спільне розроблення стратегій.

Так, під час ненасильницького спілкування учасники активно залучаються до обговорення, висловлення своїх поглядів і виявлення взаємопідтримки в пошуках спільних рішень. Спілкування не пасивне, а адаптивне і активне у вирішенні проблем. Пасивне ж спілкування може призводити до відчуття невизначеності та недооцінки власної позиції в різних ситуаціях.

Ненасильницьке спілкування активно залучається до пошуку компромісних рішень, які враховують інтереси всіх учасників і сприяють вирішенню проблем з максимальною користю для всіх сторін.

Впровадження теоретичних підходів до ненасильницького спілкування має значні практичні наслідки для різних сфер життя. В особистих відносинах застосування принципів ненасильницького спілкування сприяє покращенню якості міжособистісних взаємин, де емпатія, активне слухання та вираження поваги формують основу здорового спілкування та сприяють розвитку взаєморозуміння між партнерами. В робочому середовищі дана коцепція допомагає знизити напругу та конфлікти між колегами, забезпечуючи більш ефективну та конструктивну комунікацію, що сприяє підвищенню загальної продуктивності та створенню позитивного організаційного клімату. В освітніх закладах вона може сприяти створенню безпечного та підтримуючого навчального середовища, де вчителі здатні ефективніше взаємодіяти з учнями, враховуючи їхні індивідуальні потреби.

1.2 Психологічний портрет підлітка

При використанні теоретичних підходів ненасильницького спілкування важливо враховувати, зокрема, специфіку підліткового віку. Розуміння

психологічного портрету підлітка є важливою основою для ефективного застосування теорій ненасильницького спілкування у роботі з цією віковою групою.

Так, теоретичні підходи до ненасильницького спілкування акцентують увагу на таких ключових аспектах, як:

Висловлення почуттів та потреб. Спілкування на основі ненасильницького спілкування дозволяє без агресії і звинувачень ділитися своїми емоціями та потребами, що робить можливим відкритий діалог.

Активне слухання. Одним із важливих компонентів ненасильницького спілкування є вміння слухати співрозмовника з метою зрозуміти його емоції та мотиви.

Повага до іншого. Ненасильницьке спілкування вимагає поважного ставлення до іншої людини, її думок та поглядів.

Особливо важливо враховувати ці принципи у спілкуванні з підлітками, оскільки цей вік є критичним періодом для формування особистості, самосвідомості та емоційної стабільності. У цьому контексті, ненасильницьке спілкування може відігравати ключову роль у розвитку здорових міжособистісних відносин і допомагати підліткам вирішувати конфлікти без агресії та насильства.

Психологічний портрет підлітка є складним та багатограним, оскільки цей період життя характеризується значними змінами як на фізичному, так і на психологічному рівнях. Підлітковий вік охоплює приблизно вік від 12 до 18 років, і в цей час відбувається активний процес формування особистості, соціалізації та розвитку ідентичності [55].

До психологічного портрета підлітка включають такі основні характеристики:

- психофізіологічні зміни (фізичний розвиток, емоційну нестабільність);
- соціальну адаптацію (пошук ідентичності, групову ідентичність, конфлікти з батьками);
- когнітивний розвиток (розвиток критичного мислення, підвищений інтерес до абстрактних понять);

- емоційну сферу (інтенсивність почуттів, потребу в самовираженні);
- моральний та етичний розвиток (переосмислення цінностей, чутливість до несправедливості).

Розглянемо детальніше основні характеристики психологічного портрету підлітка.

1. Психофізіологічні зміни:

Фізичний розвиток. Підлітковий період є важливим етапом розвитку, який супроводжується інтенсивними фізичними змінами, такими як стрімкий ріст та розвиток вторинних статевих ознак. В цей час організм переживає значні зміни, пов'язані з статевим дозріванням, що включають не лише фізичні, але й гормональні зміни. Гормональний фон підлітка зазнає серйозних коливань, що може викликати різкі зміни настрою, емоційну лабільність і навіть перепади в поведінці. Це є нормальним і природним проявом процесів, що відбуваються в організмі підлітка. Ці фізіологічні та гормональні зміни впливають не лише на зовнішній вигляд і самопочуття підлітка, але й на його емоційний стан і соціальну поведінку. Часто підлітки можуть відчувати себе не зрозумілими або перевантаженими своїми емоціями, що може призводити до конфліктів у стосунках з родиною і друзями. Саме тому важливо надавати підліткам підтримку і розуміння в цей непростий період їх життя, щоб допомогти їм адаптуватися до змін і знайти баланс між новими фізичними та емоційними переживаннями.

– Емоційна нестабільність. Внаслідок гормональних змін, які відбуваються в організмі підлітків, вони часто відчують значні емоційні коливання і перепади настрою. Ці зміни можуть проявлятися в різних формах (раптові сплески радості, тривоги або гніву, які можуть змінюватися протягом дня без очевидних причин). Гормони, що активно циркулюють у цей період, мають безпосередній вплив на нервову систему, що може спричинити підвищену дратівливість та невмотивовану емоційну реакцію. Також підлітки можуть бути схильні до депресивних станів, які можуть виникати через стрес, пов'язаний із соціальними і особистими змінами. Нестабільний емоційний фон може впливати на їх самопочуття, взаємини з оточуючими та загальну якість життя. Важливо, щоб

підлітки отримували підтримку від дорослих і мали можливість обговорювати свої переживання, адже розуміння та правильне реагування на ці емоційні зміни можуть суттєво допомогти їм справитися з труднощами цього періоду.

2. Соціальна адаптація:

Пошук ідентичності. Підлітковий період є критично важливим для формування особистої ідентичності, і підлітки активно шукають себе, визначаючи власні цінності, переконання і життєві цілі. В цей час вони ставлять перед собою питання про те, ким є насправді і яким шляхом хотіли б йти в житті. Цей процес самовизначення може бути досить складним і емоційно насиченим, оскільки підлітки намагаються з'ясувати свої справжні інтереси, пріоритети і те, що їм дійсно важливо. Це може проявлятися в різних формах, таких як вибір нових захоплень, спроби самовираження через стиль одягу або зміну поведінки, які допомагають їм краще зрозуміти себе. Експерименти зі стилем, поведінкою та інтересами є частиною цього пошуку ідентичності. Підлітки можуть пробувати нові ролі, які не завжди відповідають їхній справжній суті, щоб зрозуміти, що їм підходить і що вони насправді цінують. Цей процес може супроводжуватися сумнівами і нерішучістю, а також змінюватися з часом, але він є важливим етапом у розвитку самосвідомості. Підтримка та розуміння з боку дорослих можуть допомогти підліткам в цьому періоді, надаючи їм впевненість у власному виборі і допомагаючи знаходити баланс між експериментами і справжніми цінностями.

Групова ідентичність. У підлітковому віці прагнення належати до певних соціальних груп стає особливо вираженим. Підлітки шукають місце, де вони можуть відчувати підтримку і розуміння з боку ровесників. Це бажання бути частиною групи забезпечує їм відчуття приналежності та соціальної підтримки, що є критично важливим для їх емоційного благополуччя. Залежно від соціального середовища, в яке вони потрапляють, вплив однолітків може бути як позитивним, так і негативним. Позитивне середовище сприяє розвитку здорових соціальних навичок, впевненості в собі та підтримки у досягненні особистих цілей. Однак негативний вплив з боку друзів і однолітків також може мати серйозні наслідки. Підлітки можуть потрапити під вплив деструктивних звичок,

негативних поведінкових моделей або піддаватися соціальному тиску, що може призвести до негативних змін у їхньому поведінковому й емоційному стані. Важливо, щоб дорослі, зокрема батьки і вихователі, були уважними до соціальних впливів на підлітків і надавали їм підтримку та орієнтацію, щоб допомогти їм правильно оцінювати і реагувати на соціальні чинники, що їх оточують.

Конфлікти з батьками. У підлітковому віці потреба в незалежності стає особливо гострою, оскільки молоді люди прагнуть відчувати себе самостійними і незалежними особистостями. Вони все більше намагаються відокремитися від батьківського контролю і приймати власні рішення, навіть якщо ці рішення не завжди є добре обдуманими або раціональними. Це прагнення до автономії часто викликає конфлікти з батьками та іншими авторитетами, які можуть сприймати таку поведінку як непокору або протест. Підлітки ж, у свою чергу, можуть відчувати, що їхні прагнення не розуміють або недооцінюють, що посилює бажання довести свою здатність діяти самостійно. Цей період є важливою частиною розвитку особистості, адже саме через ці випробування формується здатність до відповідального прийняття рішень і самостійного життя.

3. Когнітивний розвиток:

Розвиток критичного мислення. Підлітки починають серйозніше ставитися до навколишнього світу і глибше аналізувати інформацію, яка потрапляє до них. Вони стають більш критичними і здатні не лише сприймати факти, але й розглядати їх у контексті, ставити під сумнів раніше прийняті істини. Цей процес допомагає їм формувати власні переконання і визначати, що є правдою для них самих, а що ні. У цей час підлітки активно шукають відповіді на питання про свою ідентичність і місце в світі, що часто призводить до переоцінки вже відомих концепцій і традиційних поглядів. Вони починають усвідомлювати багатогранність проблем і ситуацій, що дозволяє їм розвивати власне критичне мислення і незалежність. Це може викликати як внутрішні конфлікти, так і зміни у стосунках з іншими людьми, але в кінцевому рахунку сприяє формуванню більш зрілої і усвідомленої особистості.

Підвищений інтерес до абстрактних понять. У підлітковому віці молоді люди починають активно досліджувати глибокі філософські та моральні питання, які раніше могли здаватися їм абстрактними або неважливими. Вони задаються питаннями про сенс життя, свою роль у світі, а також про природу добра і зла. Це період, коли підлітки починають формувати власні погляди на такі фундаментальні поняття, як справедливість, чесність, моральність і етика. Вони можуть заглиблюватися в роздуми про те, що є правильним або неправильним, чому люди діють певним чином і як вони самі хочуть поводитися у складних життєвих ситуаціях. Цей інтерес до філософських і моральних тем допомагає підліткам розвивати власну систему цінностей і готує їх до відповідального дорослого життя, де ці питання часто стають основою для прийняття важливих рішень.

4. Емоційна сфера:

Інтенсивність почуттів. Підлітки переживають емоції яскраво та інтенсивно, оскільки їхній емоційний світ формується під впливом гормональних змін і соціальних викликів, з якими вони стикаються під час дорослішання. Ці емоції часто стають настільки потужними, що підлітки не завжди можуть їх контролювати або адекватно виражати. Це може призводити до імпульсивних дій, які відображають їхні миттєві бажання або реакції на ситуації, іноді без повного усвідомлення наслідків. Яскравість емоцій може підсилювати як позитивні, так і негативні аспекти життя підлітків: вони можуть глибоко переживати як радість і натхнення, так і тривогу, роздратування чи навіть відчай. Така емоційна інтенсивність є нормальною частиною розвитку, але може стати викликом для них самих і для їхнього оточення, якщо не навчитися нею керувати. Ця емоційна інтенсивність також має значний вплив на соціальні взаємодії підлітків. Вони можуть відчувати потребу у швидкому та глибокому встановленні зв'язків з однолітками, що може призводити до сильних дружніх або романтичних стосунків, а також до конфліктів або розчарувань. Позитивні аспекти цього включають здатність до щирих і пристрасних почуттів, до захоплення новими ідеями та видами діяльності. Водночас, негативні аспекти можуть проявлятися у

формі агресії, відчуження або ризикованої поведінки, що пов'язано з недостатньо розвиненою здатністю контролювати свої емоції та прогнозувати довгострокові наслідки своїх дій. У підлітковому віці важливо навчитися розпізнавати свої емоції, розуміти їх природу і шукати здорові способи їх вираження, що сприятиме більш гармонійному розвитку особистості.

Потреба в самовираженні. У сучасному світі важливою стає потреба виразити свої почуття, думки, переживання, адже це дозволяє людині зберігати емоційну рівновагу і краще розуміти себе. Вираження внутрішнього світу може бути різноманітним, і кожен обирає для себе найбільш прийнятні форми. Творчість є однією з найефективніших форм самовираження, оскільки вона дозволяє людині передати свої емоції та думки через мистецтво, літературу, музику або інші творчі практики. Таке самовираження не лише сприяє особистому розвитку, але й допомагає знайти однодумців, що поділяють схожі почуття та цінності. Творчість стає своєрідним мостом між внутрішнім світом людини та зовнішнім середовищем, через який інші можуть краще зрозуміти її унікальну перспективу. Окрім творчості, сучасні технології пропонують інші канали для вираження себе, такі як хобі та активне спілкування в соціальних мережах. Хобі дозволяє людині займатися тим, що їй дійсно подобається, розвивати свої навички і водночас виражати свою індивідуальність. Спілкування в соціальних мережах стало невід'ємною частиною нашого життя, і багато людей використовують ці платформи для того, щоб поділитися своїми думками, почуттями та переживаннями з іншими. Це створює можливості для обміну ідеями, отримання підтримки і зворотного зв'язку, а також сприяє формуванню спільнот на основі спільних інтересів та цінностей. Таким чином, потреба у самовираженні знаходить своє відображення у різних сферах життя, допомагаючи людині залишатися автентичною та повноцінною частиною суспільства.

5. *Моральний та етичний розвиток:*

Переосмислення цінностей. Підлітковий вік є ключовим етапом у формуванні особистісних цінностей, коли молода людина починає ставити під сумнів усталені норми і правила, засвоєні від батьків та суспільства. У цей період

підлітки часто відчують потребу відокремитися від батьківського авторитету і починають шукати власні відповіді на важливі питання життя. Вони можуть критично оцінювати ті цінності, які раніше сприймалися як безумовні, і прагнуть зрозуміти, що для них дійсно важливо. Це може призводити до певного конфлікту поколінь, коли підлітки починають дистанціюватися від батьківських поглядів і шукати власний шлях.

Чутливість до несправедливості. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до питань справедливості та соціальної рівності. У цей період молоді люди часто відчують гостру потребу виступати проти несправедливості, яку вони помічають у світі навколо себе. Вони можуть активно включатися в обговорення соціальних проблем, таких як дискримінація, нерівність, екологічні катастрофи або порушення прав людини. Це прагнення до справедливості часто супроводжується емоційною напругою, коли підлітки можуть відчувати глибоке обурення через несправедливість, яку вони сприймають як особисту образу. Така реакція стимулює їх до пошуку способів впливу на суспільство, змін і покращення світу.

Так, підлітки активно вступають у соціальні взаємодії з однолітками та іншими членами суспільства. Вони починають усвідомлювати себе, як індивідів з унікальними характеристиками, думками і почуттями, що впливає на їхню комунікаційну поведінку та сприйняття власної ідентичності. Підлітки експериментують із соціальними ролями, вивчають різні комунікаційні стратегії для взаємодії з різними групами людей та активно використовують цифрові технології для спілкування. У цьому віці підвищується ймовірність конфліктів, що можуть виникати через непорозуміння або суперечки щодо ідентичності чи соціальної приналежності. Важливим є розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та взаємодії з дорослими, що сприяє позитивному психосоціальному розвитку та формуванню стійких міжособистісних відносин [31].

Підлітки, які відчують сильну потребу в соціальній справедливості, часто стають учасниками або прихильниками різних соціальних рухів. Вони можуть

приєднуватися до організацій, які борються за права людини, рівність, екологічну стійкість або інші важливі соціальні питання. Підлітковий ідеалізм і віра в можливість змін часто підштовхують їх до активної участі в протестах, акціях або волонтерських ініціативах. Вони прагнуть зробити свій внесок у покращення суспільства, навіть якщо їхні дії не завжди повністю усвідомлені або раціональні. Це почуття соціальної відповідальності і прагнення до справедливості формує важливу частину їхньої особистості, закладаючи основи для подальшої активної громадянської позиції у дорослому житті [23].

Комунікація з підлітками може бути складною через різні обставини, з якими можна зіткнутися. Наприклад, їхня нестабільність настрою може впливати на готовність спілкуватися, тому важливо проявляти терпіння та уважність до їх емоційного стану. Крім того, конфлікти з авторитетами, такими як батьки або вчителі, можуть виникати через різні погляди і очікування, що вимагає вміння слухати їхні точки зору і шукати компроміси. Підлітки також виявляють бажання до незалежності, що може ускладнювати спілкування з дорослими, і тут важливо створювати атмосферу взаєморозуміння і підтримки. Додатковим викликом є використання цифрових технологій, які можуть зменшувати особистий контакт і ефективність комунікації. Стратегії, такі як активне слухання, створення емпатії, спільна діяльність і встановлення чітких правил спілкування, допоможуть зміцнити взаємні стосунки і сприяти їхньому соціальному та емоційному розвитку.

Соціальні мережі також можуть значно розширити можливості соціальної взаємодії серед підлітків, дозволяючи їм збиратися в онлайн-спільноти на основі інтересів і взаємних зацікавленостей. Це може позитивно впливати на розвиток комунікативних навичок, зокрема на вміння взаємодіяти з різними людьми та вирішувати конфлікти.

Однак важливо враховувати, що віртуальна взаємодія відрізняється від особистої, і може не завжди надавати достатньої підготовки до реального спілкування. З використанням соціальних мереж пов'язані певні ризики для комунікаційних здібностей підлітків. Віртуальне спілкування може пригнічувати

розвиток емпатії через відсутність невербальних сигналів і тону голосу. Підлітки можуть стикатися з фільтрацією та ретушуванням реальності, що впливає на їх уявлення про соціальні норми і очікування. Перевантаження інформацією і постійний доступ до соціальних мереж можуть призводити до залежності, що негативно впливає на увагу та зосередженість.

Важливою складовою здорової взаємодії з соціальними мережами є розвиток критичного мислення та медіаграмотності серед підлітків. Це означає вміння аналізувати інформацію, розрізняти факти від дезінформації, розуміти вплив медіа на свідомість та переконання [23].

Криза підліткового віку – це період значних психологічних і соціальних змін, який супроводжує перехід від дитинства до дорослості. Вона характеризується внутрішніми конфліктами, пов'язаними з пошуком власної ідентичності, підвищеною емоційною нестабільністю та прагненням до самостійності. У цей час підлітки часто стикаються з питаннями самовизначення, переглядом власних цінностей і життєвих орієнтирів, що може призводити до труднощів у спілкуванні з дорослими, друзями та однолітками. Підліткова криза має свої прояви у вигляді протестної поведінки, зміни настрою, пошуку нових ролей і моделей поведінки. Вона є важливою частиною розвитку, оскільки допомагає формувати особистість та її здатність адаптуватися до змін у дорослому житті. Важливою є підтримка з боку дорослих, які можуть допомогти підлітку пройти через цей складний період, сприяючи розвитку його самостійності та відповідальності [47].

За даними Державної служби статистики України, в країні налічується близько 3,7 млн підлітків у віковій категорії 10-19 років (приблизно 9% від загальної кількості населення України). 96% підлітків відвідують загальноосвітні навчальні заклади. Близько 40% підлітків планують вступати до вищих навчальних закладів після завершення школи [9].

Таблиця 1.1

Основні показники щодо кількості підлітків в Україні, 2023 р.

Показник	Значення
Загальна кількість підлітків	3,7 млн
Відвідуваність шкіл	96%
Підлітки, які планують вступ до ВНЗ	40%
Підлітки, які працюють	15%

Джерело: складено автором на основі джерела [9]

В таблиці представлено загальний огляд основних показників, що стосуються підліткової групи в Україні. Війна та економічні труднощі суттєво впливають на ці показники, зокрема на психічне здоров'я, доступ до освіти та рівень зайнятості підлітків.

Так, підлітки, які переживають війну, стикаються з численними психологічними та емоційними викликами, що можуть суттєво змінити їхній внутрішній світ та поведінку. Основні аспекти впливу війни на психологічний портрет підлітка можна розглянути через такі ключові фактори:

1. Тривожність і страх. Підлітки, які перебувають у зоні бойових дій або відчують наслідки війни, зазнають підвищеного рівня тривожності та страху. Постійне перебування у стані загрози, ризик втрати близьких, страх за власне життя і майбутнє створюють атмосферу невпевненості та постійного стресу. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що характеризується повторними спогадами про травмуючі події, страхами та порушенням сну.

2. Зміна емоційного стану. Війна суттєво впливає на емоційний стан підлітків, роблячи їх більш емоційно вразливими. Вони можуть відчувати сум, депресію, безпорадність, а також розчарування через неможливість вплинути на

ситуацію. Тривала емоційна напруженість може призвести до ізоляції, втрати інтересу до повсякденної діяльності, а також відчуття відчуженості від однолітків.

3. Зміна соціальної поведінки. Соціалізація є ключовим аспектом підліткового розвитку, проте війна може значно змінити спосіб, у який підлітки взаємодіють із навколишнім світом. Втрата відчуття безпеки, втрата дому чи близьких людей може спричинити труднощі в налагодженні довірливих стосунків з однолітками та дорослими. Деякі підлітки можуть стати агресивнішими або, навпаки, закритими та відчуженими, що ускладнює процес їх соціальної адаптації.

4. Формування ідентичності. Війна може суттєво вплинути на процес формування ідентичності підлітка. У цей період молоді люди зазвичай шукають своє місце в суспільстві, проте війна може змінити їхні пріоритети та цінності. Наприклад, підлітки можуть втратити віру в майбутнє, відчувати несправедливість, а їхні погляди на життя, суспільство і світ загалом можуть стати песимістичними.

5. Зміна відчуття часу та майбутнього. Підлітки, які стикаються з війною, часто втрачають відчуття стабільності та планування майбутнього. Це може супроводжуватися відчуттям, що їхні плани та мрії не мають значення в умовах невизначеності. Війна позбавляє можливості розвиватися у звичних умовах, і підлітки можуть втратити мотивацію до навчання, особистісного розвитку або кар'єрних амбіцій.

Успішне подолання підліткового періоду вимагає підтримки з боку батьків, вчителів та інших авторитетних дорослих, які можуть допомогти направити енергію підлітка в конструктивне русло. Розуміння їхньої потреби в самостійності, одночасно з забезпеченням необхідної підтримки та керівництва, є ключем до того, щоб підліток зміг розвинути власну систему цінностей і знайти своє місце в суспільстві [31, с. 57].

Таким чином, психологічний портрет підлітка є складним і багатовимірним процесом, який охоплює численні аспекти їхнього розвитку. Це включає фізичні зміни, емоційні переживання, когнітивний розвиток і соціальні взаємодії.

Підлітковий вік характеризується не лише стрімким фізичним ростом, але й значними зрушеннями в емоційному стані, когнітивних здібностях і соціальних відносинах. Підлітки перебувають у стадії активного формування своїх переконань, цінностей і життєвих орієнтирів, що є фундаментом для їхньої майбутньої ідентичності. Розуміння різних аспектів розвитку є критично важливим для дорослих, оскільки це дозволяє краще підтримувати підлітків в цей непростий період їхнього життя. Вчасна і чуйна підтримка може допомогти їм успішно адаптуватися до змін, знайти своє місце у світі і сформувати стійку особистість. Це, в свою чергу, сприяє позитивному розвитку і зменшенню можливих труднощів, з якими підлітки можуть зіткнутися.

1.3 Змістовне дозвілля, як засіб розвитку ненасильницького спілкування

Змістовне дозвілля визначається як активності, що не лише розважають, але й сприяють особистісному розвитку, соціальній інтеграції та вдосконаленню навичок взаємодії. Це поняття включає різноманітні форми діяльності, такі як рольові ігри, тренінги, групові обговорення та інші заходи, що сприяють саморозвитку і покращенню соціальних навичок. Однією з важливих функцій змістовного дозвілля є розвиток ненасильницького спілкування, що є критично важливим для створення здорових та ефективних міжособистісних стосунків.

В основі ненасильницького спілкування лежить ідея взаємоповаги і розуміння, що є особливо важливим для побудови конструктивних і гармонійних стосунків. Змістовне дозвілля, через свою структуру і характер активностей, створює сприятливе середовище для розвитку цих якостей. Рольові ігри, наприклад, дозволяють учасникам ставити себе на місце інших людей, що допомагає розвивати емпатію і глибше розуміти потреби і переживання співрозмовників. Це створює основу для ненасильницького спілкування, де

основна увага зосереджена на розумінні і повазі до думок і почуттів інших людей [6, 37].

Один з ключових аспектів змістовного дозвілля, що сприяє розвитку ненасильницького спілкування, — це практика активного слухання. Активне слухання передбачає уважне і безперервне сприйняття не лише слів співрозмовника, але й їхнього емоційного підтексту. Через рольові ігри та інші форми змістовного дозвілля учасники вчаться ставити уточнюючі питання, що дозволяє краще усвідомити сутність проблеми або конфлікту. Це навчає їх бути чуйними до нюансів комунікації, що є необхідним для уникнення непорозумінь і конфліктів [45].

Ще одним важливим аспектом є адаптація стилю комунікації до індивідуальних особливостей співрозмовника. Змістовне дозвілля сприяє розвитку навичок адаптації свого комунікаційного підходу, що дозволяє ефективніше взаємодіяти з різними людьми. Наприклад, у рамках тренінгів або групових обговорень учасники отримують можливість практикувати різні стилі комунікації і вивчати, які з них найбільше підходять для конкретних ситуацій і осіб. Це допомагає уникнути агресивних або конфліктних підходів і сприяє чіткій та конструктивній комунікації.

Адаптація стилю комунікації також включає вміння використовувати відповідний тон і форму звернень, що найбільше відповідають особистості співрозмовника. Наприклад, деякі люди можуть віддавати перевагу детальним поясненням і обговоренням, тоді як інші можуть бути більш схильні до коротких і конкретних висловлювань. Змістовне дозвілля надає можливість експериментувати з різними підходами і виявляти, які з них найбільш ефективні для досягнення взаєморозуміння [36].

Теоретичні аспекти змістовного дозвілля як засобу розвитку ненасильницького спілкування демонструють важливу роль різних форм діяльності у формуванні здорових і конструктивних стосунків. Рольові ігри, тренінги та інші активності сприяють розвитку емпатії, активного слухання і адаптації комунікаційного стилю, що є критично важливими для ефективного і

ненасильницького спілкування. Розуміння і практичне застосування цих аспектів допомагає не лише покращити якість взаємодії, але й зміцнити міжособистісні стосунки, забезпечуючи гармонійне і продуктивне спілкування в будь-якому середовищі [33].

Змістовне дозвілля відіграє важливу роль у формуванні навичок емпатії, вміння слухати і враховувати точки зору співрозмовників. Крім того, спільна робота над цілями сприяє розвитку емпатії, оскільки підлітки відчують емоції однолітків і вчаться ставитися до них зі співчуттям та розумінням. Різноманітність інтересів і підходів серед учасників змістовного дозвілля також сприяє усвідомленню та прийняттю індивідуальності [34].

Види дозвілля, такі як участь у мистецьких групах або спортивних секціях, мають значний потенціал впливати на зниження агресивних форм спілкування серед молоді через кілька ключових механізмів. Спільна активність та співпраця під час участі в таких проектах сприяють формуванню командного духу та спільного відчуття досягнень. Підлітки в процесі цих активностей вчаться вирішувати конфлікти мирним шляхом та знаходити компроміси, що сприяє розвитку соціальних навичок. Розгортання креативних проектів стимулює виявлення талантів та розвиток нових умінь, дозволяючи молоді виразити себе позитивними шляхами та уникнути агресивних проявів. Участь у спільних діяльностях позитивно впливає на формування міжособистісних відносин та зменшення ізоляваності та запобігає ризику агресивної поведінки. Важливо, що такі активності сприяють вихованню відповідальності та самоконтролю, що допомагає уникати імпульсивних реакцій та розвиває відповідальне ставлення до власних дій. Таким чином, змістовне дозвілля є не лише засобом розвитку творчих та фізичних здібностей, але і важливим інструментом для створення позитивного соціального середовища, сприяючи взаємному зростанню та порозумінню серед молоді [26].

Змістовне дозвілля відіграє важливу роль у вирішенні конфліктів та запобіганні конфліктним ситуаціям, сприяючи спільному зосередженню на пошуку взаєморозуміння і компромісів між сторонами. Цей процес забезпечує

створення сприятливого клімату для відкритого обговорення проблем і пошуку взаємовигідних рішень. Змістовне дозвілля передбачає активну участь у спільних заняттях або інтеракціях, які сприяють взаємному розумінню учасників. Це можуть бути групові дискусії, колективні проекти чи спортивні змагання, де учасники взаємодіють за певними правилами та цілями [27]. Колективне зосередження на спільній меті допомагає зменшити непорозуміння і підвищити рівень взаємоповаги між учасниками. Активна участь у змістовному дозвіллі забезпечує розвиток навичок ефективного спілкування. Учасники навчаються слухати інших, виражати свої думки чітко і без агресії, а також шукати компроміси. Ці навички є ключовими для вирішення конфліктів, оскільки допомагають зменшити напруження та знайти спільне рішення. Змістовне дозвілля допомагає створити сприятливий психологічний клімат для відкритого обговорення проблем. Учасники відчують більшу впевненість у своїх можливостях висловлювати свої думки і почуття, знаходячи спільні точки зору та шляхи розв'язання конфліктів. Цей процес створює атмосферу взаємного довір'я та підтримки. Змістовне дозвілля спонукає учасників шукати взаємовигідні рішення, які задовольняють інтереси всіх сторін та стимулює розвиток умінь досягати компромісів і уникати конфронтації. Це особливо важливо в ситуаціях, коли існують суперечності або протилежні погляди [19].

Змістовне дозвілля не лише сприяє відпочинку і розвагам, але і має значний потенціал для покращення міжособистісних відносин та вирішення конфліктів. Цей підхід заснований на спільному навчанні та взаємодії, що розвиває навички спілкування та сприяє створенню позитивного соціального клімату. Таким чином, змістовне дозвілля не лише забезпечує відпочинок, але і є важливим інструментом соціальної інтеграції і врегулювання конфліктів.

Активне слухання та уважне сприйняття інтересів співрозмовника є ключовими аспектами успішного спілкування, які значно покращують якість і взаємодію учасників. Основні принципи активного слухання включають позитивне відношення до співрозмовника, що демонструє повагу і відкритість. Виявлення зацікавленості у тому, що говорить співрозмовник, активно

використовуючи питання і уточнення, підтримує ефективне спілкування. Важливе значення має зоровий контакт і мова тіла, що підтверджують участь у розмові [16].

Уважне сприйняття інтересів співрозмовника є важливим аспектом ефективної комунікації, яке передбачає глибоке зосередження на його потребах і переживаннях. Це означає, що потрібно не просто слухати слова співрозмовника, але й активно вчитися розуміти його внутрішній стан і емоції. Емпатія грає ключову роль у цьому процесі, оскільки дозволяє нам ставати на місце іншого і сприймати ситуацію з його точки зору. Це вміння допомагає виявити тонкі нюанси і аспекти, які можуть бути неочевидними на перший погляд, однак є суттєвими для повного розуміння співрозмовника. Крім того, ефективна комунікація передбачає не лише уважне слухання, але й адаптацію стилю спілкування до індивідуальних особливостей співрозмовника. Це включає в себе вибір відповідного тону, темпу і формату повідомлень, які найбільше підходять для конкретної особи. Наприклад, деякі люди можуть віддавати перевагу детальним поясненням, в той час як інші можуть бути більш зосереджені на загальному контексті. Адаптація стилю комунікації допомагає уникнути непорозумінь і полегшує досягнення взаєморозуміння. В результаті, уважне сприйняття інтересів і потреб співрозмовника, разом з адаптацією стилю комунікації, сприяє створенню відкритого і довірливого діалогу. Це не лише покращує якість взаємодії, але й зміцнює стосунки, допомагаючи досягати розуміння і підтримки між учасниками спілкування. Такий підхід є особливо важливим у професійних і особистих стосунках, де ефективна комунікація є основою успішного співробітництва і гармонійного співіснування [15].

Ці підходи не лише сприяють відчуттю поваги і підтримки з боку співрозмовника, але й зміцнюють взаємні відносини і сприяють конструктивному спілкуванню. Вони створюють основу для досягнення спільних цілей і розв'язання проблем у гармонійному середовищі.

Основні аспекти рольових ігор змістовного дозвілля включають розвиток емпатії і здатності розуміти почуття та потреби інших учасників. Участь у таких

іграх сприяє навчанню активного слухання, яке виходить за межі простого сприйняття слів і охоплює розуміння підтексту і невербальних сигналів. Через практикування різних сценаріїв і рольових ситуацій учасники вчаться ставити питання, які допомагають краще усвідомити сутність проблеми чи конфлікту. Це навчає їх глибшого розуміння мотивів і емоцій інших людей, що є важливим для ефективної взаємодії в реальному житті. Крім того, рольові ігри допомагають здобути навички вираження власних почуттів і потреб без використання агресивних або конфліктних підходів. Учасники навчаються бути чіткими і конструктивними у своїй комунікації, що сприяє зменшенню непорозумінь і підвищенню ефективності взаємодії. Це дозволяє їм знаходити компроміси і вирішувати конфлікти мирним шляхом, що є ключовим для здорових міжособистісних відносин і сприяє розвитку соціальних навичок [2].

Змістовне дозвілля відіграє важливу роль у формуванні навичок ненасильницького спілкування. Коли люди займаються конструктивними та корисними видами діяльності у вільний час, вони отримують можливість спілкуватися в середовищі, де панує взаєморозуміння та повага. Це сприяє розвитку толерантності та емпатії, що є основними складовими ненасильницького спілкування. Учасники таких заходів вчаться розуміти один одного, враховувати різні точки зору та шукати компромісні рішення. Також, у процесі змістовного дозвілля люди часто об'єднуються для досягнення спільної мети, наприклад, у спортивних командах, творчих гуртках чи волонтерських проєктах. Це допомагає розвивати навички співпраці та вирішення конфліктів мирним шляхом. Коли люди працюють разом над спільним проєктом, вони вчаться ефективно комунікувати, вирішувати суперечки без агресії та шукати взаємовигідні рішення.

Змістовне дозвілля також дозволяє людям знайти нові форми вираження своїх почуттів та думок. Наприклад, участь у мистецьких заходах, таких як театральні постановки чи художні виставки, допомагає людям краще розуміти себе та інших. Це, у свою чергу, сприяє розвитку культурного спілкування, яке базується на повазі та взаєморозумінні, без агресії та насильства. Нарешті, через змістовне дозвілля люди можуть розширювати свої горизонти та збагачувати свій

внутрішній світ. Вони знайомляться з новими ідеями, традиціями та культурами, що допомагає їм стати більш відкритими та терпимими до інших. Це знижує ризик виникнення конфліктів на основі непорозуміння чи упереджень і сприяє формуванню спільнот, де ненасильницьке спілкування є нормою.

Отже, змістовне дозвілля, як засіб розвитку ненасильницького спілкування, сприяє формуванню і підтримці здорових міжособистісних кордонів шляхом встановлення чітких комунікативних границь і поваги до особистих просторів кожної сторони. Цей підхід дозволяє уникати конфліктів, пов'язаних з порушенням особистих кордонів або перенавантаженням, оскільки учасники навчаються уважно ставитися до потреб інших. Використання таких ігор сприяє покращенню якості міжособистісних відносин, сприяє глибшому розумінню, підтримці та позитивній взаємодії, розвиваючи навички, які можна успішно застосовувати в реальному житті для вирішення конфліктів і спілкування з різними соціальними групами. Змістовне дозвілля є важливим інструментом для розвитку ненасильницького спілкування, оскільки воно створює умови для взаємодії на основі поваги та взаєморозуміння. Через участь у різноманітних культурних, спортивних та освітніх заходах люди вчаться співпрацювати, знаходити спільну мову та вирішувати конфлікти мирним шляхом. Це сприяє формуванню гармонійних відносин, які базуються на довірі та толерантності. Також, змістовне дозвілля надає можливість розвивати емоційний інтелект, що є ключовим для ненасильницького спілкування. Через взаємодію з іншими під час спільної діяльності, люди вчаться краще розуміти свої емоції та емоції оточуючих, що дозволяє їм ефективніше взаємодіяти та уникати агресії. Крім того, змістовне дозвілля сприяє збагаченню внутрішнього світу людини, що робить її більш відкритою та терпимою до інших. Завдяки цьому, люди стають здатними розуміти різні точки зору та знаходити компромісні рішення, що є основою ненасильницького підходу у спілкуванні. Зрештою, регулярна участь у змістовному дозвіллі допомагає формувати соціальні зв'язки, які ґрунтуються на взаємній повазі та підтримці. Це створює сприятливе середовище для розвитку

ненасильницького спілкування, де кожен має можливість бути почутим і зрозумілим без використання агресії чи примусу.

Висновки до першого розділу

Перший розділ дослідження був присвячений теоретичним підходам у вивченні питань ненасильницького спілкування серед підлітків. Мета розділу полягала в аналізі та узагальненні сучасних наукових підходів до цієї проблеми, що дозволило визначити ключові аспекти, що впливають на формування та розвиток соціальних навичок у молоді. Було розглянуто теоретичні підходи до ненасильницького спілкування, зокрема теорії Маршалла Розенберга, Карла Роджерса, Томаса Гордона, Дейла Карнегі [8, 14, 35, 36]. Ненасильницьке спілкування вважається важливою складовою психосоціального розвитку підлітків. Зокрема, акцентували увагу на впливі сімейного оточення, шкільного середовища та зовнішніх впливів на формування емпатії, конфліктологічних та соціальних навичок.

Психологічний портрет підлітка відображає складний і багатогранний період формування особистості, що характеризується значними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах. У цей вік підлітки переживають інтенсивний фізичний розвиток, який супроводжується різноманітними змінами в гормональному фоні і загальному самопочутті. Ці фізіологічні зрушення безпосередньо впливають на їхній емоційний стан, часто викликаючи перепади настрою і емоційну нестабільність. Пошук власної ідентичності є центральною темою цього періоду, коли молоді люди прагнуть зрозуміти, ким вони є і що їм важливо. Когнітивний розвиток підлітків в цей час включає формування власних переконань і світогляду, які часто вступають у суперечність із раніше прийнятими істинами і нормами. Вони починають критично осмислювати навколишній світ, ставити під сумнів традиційні погляди та шукати нові відповіді на питання, що їх турбують. Цей процес розумового зростання часто супроводжується бажанням самовираження, що може проявлятися через зміну стилю одягу, поведінки або

інтересів. Підлітки експериментують з різними соціальними ролями, що допомагає їм визначити, що є найбільш автентичним для них. Соціальний контекст також відіграє ключову роль у формуванні психологічного портрету підлітка. Їхній світогляд і самовизначення значною мірою формуються під впливом зовнішнього середовища, зокрема друзів і соціальних груп, до яких вони прагнуть належати. Підлітки активно шукають соціальну підтримку і прийняття, що може призвести до значних змін у їхніх соціальних стосунках і поведінці. Взаємодія з однолітками і належність до певних груп можуть як позитивно, так і негативно впливати на їхній розвиток і самовідчуття. Розуміння цих аспектів є важливим для дорослих, щоб підтримати підлітків у їхньому розвитку і допомогти їм пройти через цей складний і вирішальний період.

Змістовне дозвілля відіграє важливу роль у розвитку навичок ненасильницького спілкування, оскільки воно створює умови для позитивної взаємодії між людьми. Учасники спільних заходів, таких як спортивні ігри, культурні проекти або волонтерські ініціативи, вчаться співпрацювати, розвивати взаєморозуміння та вирішувати конфлікти без агресії. Такі форми дозвілля сприяють розвитку емпатії, вміння слухати й поважати думки інших, що є основою для побудови гармонійних відносин. Крім того, змістовне дозвілля дозволяє реалізувати потребу в самовираженні та саморозвитку, що зміцнює самооцінку і впевненість у собі. У процесі участі в конструктивних активностях люди набувають досвіду позитивного спілкування, яке стає основою для подальшої побудови стосунків у різних життєвих ситуаціях. Таким чином, змістовне дозвілля є ефективним засобом виховання ненасильницького спілкування, сприяючи створенню більш толерантного та згуртованого суспільства.

РОЗДІЛ 2

КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ НАВИЧОК НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Інструментарій емпіричного дослідження

Повномасштабна війна, має руйнівний вплив на всі сфери життя. Зазнає змін і освітній процес. Загострення існуючих проблем в системі освіти призводить до зростання емоційного та психологічного стресу в учасників освітнього процесу. Зокрема, труднощі, пов'язані з безпекою, нестабільністю та постійним напруженням, ускладнюють навчання і комунікації, що викликає емоційну втому, тривожність і агресивність.

Науковці активно досліджують психологічні наслідки війни для учасників освітнього процесу. Зокрема, дослідження, проведені під час війни, фіксують значне погіршення психологічного стану учнів і педагогів. Спостерігається високий рівень негативних емоцій, зниження інтелектуальної активності, підвищена тривожність, роздратованість, внутрішній неспокій та небажання навчатися. Соціальні та емоційні стреси посилюються психологічними труднощами, зокрема порушенням комунікації між учасниками освітнього процесу, що може слугувати причиною конфліктів [5, 44].

Стале формування особистісних структур (самооцінка, самосприйняття, ціннісні орієнтації) забезпечується в процесі міжособистісного спілкування з оточуючими. Розвиток особистості відбувається в комунікативному просторі.

В сучасному комунікативному просторі виникають відповідні виклики і найбільші – це війна і віртуальний інформаційний простір. Найбільшими прихильниками останнього є підлітки. Ці виклики змінюють і форми міжособистісної взаємодії ускладнюються процеси соціалізації та збагачення комунікативного досвіду. У відповідності до мети роботи визначаємо завдання емпіричного дослідження – дослідити сучасний стан проблеми формування у

підлітків навичок ненасильницького спілкування. Беручи за основу завдання маємо враховувати, що формування навичок ненасильницького спілкування та відповідно комунікативної компетентності, може залежати від впливу двох факторів – реальної міжособистісної взаємодії та віртуальних зв'язків респондентів. Ця особливість була врахована при формуванні складу контрольної та експериментальної груп.

Експериментальне дослідження буде проводитися в два етапи: констатувальний та експериментальний.

Під час констатувального етапу експерименту має бути сформовано вибірку респондентів, що складається з двох груп – контрольної та експериментальної, відібрано методики дослідження та організовано проведення первинного діагностичного дослідження.

З метою визначення рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування, вважаємо, що доцільно використовувати стандартизовані та верифіковані методики психологічного дослідження. Для нашого дослідження було обрано такі: «Діагностика загального рівня комунікабельності» (тест В.Ф. Ряховського) [41], тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона [25], перекладена та адаптована Ю.З. Гільбухом, та методика діагностики рівня емпатичних здібностей, що розроблена В.С. Бойко [24],

«Діагностика загального рівня комунікабельності» В.Ф. Ряховського є одним із методів оцінки психологічного стану особи, особливо в контексті її емоційної сфери. Основна мета цього тесту полягає в діагностиці різних аспектів психоемоційного стану, включаючи тривожність, депресію та інші емоційні порушення. Він дозволяє виявити рівень самосприйняття особи та її здатність до адаптації в соціальному середовищі. Тест є важливим інструментом для психологів та психотерапевтів, які прагнуть отримати глибше розуміння психічного стану пацієнтів [41] (див. додаток В).

Діагностика В.Ф. Ряховського складається з ряду питань, на які респонденти мають дати відповіді, оцінюючи власні відчуття та емоції. Результати аналізуються на основі стандартних шкал, що дозволяє виявити рівень

тривожності, депресії, соціальної фобії та інших проблем. Завдяки структурованому підходу може бути використана як у клінічній практиці, так і в дослідженнях. Це робить її універсальним інструментом для різних фахівців у сфері психології.

Діагностика складається з 16 запитань та трьох варіантів відповідей («так», «ні», «іноді»). Після вибору варіанту відповіді підраховується сума набраних балів. За кожне «так» – 2 бали, «ні» – 1 бал, «іноді» – 0. Максимальна кількість 32 бали. У відповідності до кількості балів визначається рівень комунікабельності: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий.

Діагностика В.Ф. Ряховського відрізняється високою надійністю та валідністю, що підтверджується численними дослідженнями, та може бути адаптована для різних вікових груп, що робить її корисною для роботи з дітьми, підлітками та дорослими. Важливо відзначити, що тест не тільки виявляє проблеми, але й може служити основою для подальшої терапії. Це дозволяє фахівцям розробляти індивідуалізовані підходи до лікування та психологічної підтримки, а також розуміти глибокі психологічні механізми, що впливають на поведінку та емоції. Завдяки своїй простоті та доступності, цей тест залишається популярним серед фахівців у галузі психології [41].

Тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона, перекладений та адаптований Ю.З. Гільбухом, є важливим інструментом для оцінки комунікативних навичок особи. Ця методика спрямована на виявлення рівня розвитку комунікативних умінь, які є необхідними для успішної взаємодії в соціальному середовищі [25] (див. додаток Б).

Мета тесту – визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь (залежну позицію в спілкуванні – невпевнену поведінку; компетентну позицію в спілкуванні – впевнену поведінку; агресивну позицію в спілкуванні – поведінку тиску).

Вона охоплює різноманітні аспекти комунікації, такі як уміння слухати, висловлювати свої думки та ставити запитання. Це дозволяє отримати всебічне уявлення про комунікативні можливості індивіда [25].

Процес оцінювання за методикою складається з ряду завдань, які допомагають визначити, наскільки ефективно особа здатна взаємодіяти з іншими людьми. Учасникам пропонується виконати різні вправи, що імітують реальні комунікативні ситуації, в яких вони повинні продемонструвати свої навички. Результати тестування дозволяють виявити сильні та слабкі сторони у комунікації, а також вказати на можливі області для розвитку. Це робить методику корисною для психологів, тренерів та фахівців, які займаються особистісним розвитком.

Методика представлена у вигляді 27 комунікативних задач, кожна з яких містить по 5 «вирішень». Інтерпретація відповідей здійснюється за допомогою ключів, які відповідають 3 реакціям. «Вирішення» представлені стандартними реакціями на ситуацію, які можна поділити на агресивні, залежні та компетентні. В залежності від обраних варіантів, можна визначити позицію особистості в спілкуванні.

Адаптація методики Ю.З. Гільбухом враховує особливості українського соціокультурного контексту, що підвищує її ефективність та застосовність. Завдяки цьому, методика стала доступною для ширшого кола користувачів, включаючи освітні установи та професійні тренінгові програми. Вона також використовується в психотерапії для покращення комунікативних навичок у клієнтів. Це дозволяє створити більш сприятливі умови для особистісного розвитку та соціальної адаптації.

У результаті, тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона в адаптації Ю.З. Гільбуха є цінним інструментом для дослідження та розвитку комунікативних навичок. Її використання допомагає не лише виявити наявні проблеми в спілкуванні, але й створити індивідуальні програми для їх подолання. Завдяки своєму практичному застосуванню, методика має значний вплив на формування

соціально адаптованих особистостей. Це робить її важливою частиною сучасної психологічної практики.

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей, розроблена В.С. Бойко, є важливим інструментом для оцінки здатності особи розуміти та відчувати емоції інших людей. Емпатія є ключовим аспектом міжособистісного спілкування, оскільки вона сприяє побудові глибших та більш довірливих відносин. Ця методика дозволяє виявити не лише рівень емпатичних здібностей, але й особистісні характеристики, які впливають на взаємодію в соціальному контексті. Вона має практичне застосування в психології, педагогіці та соціальних науках [24] (див. додаток А).

Процес діагностики передбачає використання опитувальників, які складаються з 36 тверджень, що оцінюють різні аспекти емпатії. Учасники повинні дати відповіді на запитання, що допомагає виявити їх здатність розуміти емоції інших, співпереживати та реагувати на соціальні сигнали. Результати тестування аналізуються за допомогою стандартизованих шкал, що дозволяє отримати об'єктивні дані про рівень емпатії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. З метою інтерпретація результатів здійснюється аналіз показників окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії. Відповідно ми можемо визнати рівні емпатії підлітків – високий, середній, занижений та низький. За наявними попередніми даними, можна вважати:

- 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії;
- 29–22 середній;
- 21–15 – занижений;
- менше 14 балів – дуже низький.

Зазначена методика дозволяє виявити як основний показник рівня емпатії, так і значимість конкретного параметру в структурі емпатії

Розрізняють три види емпатії: емоційну емпатію, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини; когнітивну емпатію, що базується на

інтелектуальних процесах, предикативну емпатію, що виявляється як здатність людини передбачати реакції іншого в конкретних ситуаціях.

За допомогою методики діагностики рівня емпатичних здібностей, В.С. Бойко ми маємо визначити такі показники:

- раціональний канал емпатії;
- емоційний канал емпатії;
- інтуїтивний канал емпатії;
- установки, які сприяють емпатії;
- здатність до емпатії;
- ідентифікацію в емпатії;

Методика Бойка є корисною для психологів, які працюють з клієнтами, оскільки вона дозволяє ідентифікувати потенційні проблеми у спілкуванні та стосунках. Вона також може бути використана в освітніх закладах для розвитку емпатичних здібностей у здобувачів. Важливо відзначити, що результати можуть стати основою для подальшої роботи над розвитком соціальних навичок та емоційного інтелекту. Це сприяє не лише особистісному зростанню, але й покращенню соціальної взаємодії [24].

Завдяки своїй простоті та доступності, методика діагностики рівня емпатичних здібностей стає популярною серед фахівців у різних сферах. Вона дозволяє не лише виявити рівень розвитку емпатії, але й створити індивідуалізовані програми для її покращення. Це робить методику ефективною для дослідження як індивідуальних, так і групових характеристик.

З метою більш детального дослідження процесу формування навичок ненасильницького спілкування в умовах реальної і віртуальної взаємодії, було створено авторську анкету з 15 запитань та варіантами відповіді «так», «ні», «рідко». Головними завданнями анкетування було визначити:

- рівень обізнаності учнів про ненасильницьке спілкування;
- їх ставлення до його використання в щоденному житті;
- бажання навчитися навичкам ненасильницького спілкування;
- якому комунікативному простору надають перевагу сучасні підлітки;

- з якими труднощами стикаються;
- як сприймають оточуючих та себе через віртуальний простір.

У відповідності до припущення (формування навичок ненасильницької поведінки та відповідно комунікативної компетентності, залежить від впливу двох факторів – реальної міжособистісної взаємодії та віртуальними зв'язками респондентів) основною якістю, яку досліджували в даній роботі, була комунікативна компетентність та навички ненасильницького спілкування.

Головним критерієм сформованості навичок ненасильницької поведінки є високий рівень комунікативної компетентності, а відповідно показниками комунікативної компетентності є такі складові:

- комунікабельність (здатність встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми);
- здатність до емпатії та партнерської взаємодії і досягнення взаєморозуміння;
- високий загальний рівень комунікативної компетентності і сформованості основних комунікативних умінь.

Отже, відповідно до мети дослідження визначено завдання емпіричного дослідження (дослідити сучасний стан проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування) та сформульовано припущення (формування навичок ненасильницького спілкування та відповідно комунікативної компетентності, має особливість і залежить від впливу двох факторів – реальної міжособистісної взаємодії та віртуальних зв'язків респондентів), що має бути враховано під час формування складу контрольної та експериментальної груп.

У відповідності до вищезазначеного обрано інструментарій з відповідними показниками: методику діагностики рівня емпатичних здібностей В.С. Бойко (визначаємо рівні емпатії підлітків – високий, середній, занижений та низький); тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона в адаптації Ю.З. Гільбуха з метою визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь (досліджуємо реакції на запропоновані ситуації – агресивні, залежні та компетентні); методику «Діагностика загального рівня

комунікабельності» В.Ф. Ряховського (у відповідності до кількості балів визначаємо рівень комунікабельності – низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий) та розроблено авторську анкету.

2.2 Порядок проведення емпіричного дослідження навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності

Діагностичне дослідження відбувалося у відповідності до плану, що представлено у пункті 2.1. нашого дослідження. Аналіз результатів обраних методик був проведений окремо для експериментальної та контрольної груп, загальна кількість респондентів-підлітків – 30 осіб (віком 14-15 років), відповідно 15 у контрольній та 15 у експериментальній групах. До експериментальної групи ввійшли 8 хлопців та 7 дівчат, тоді як – контрольна група складалася з 8 дівчат та 7 хлопців.

Діагностичне дослідження на першому етапі емпіричного дослідження констатувального етапу експерименту включало тестування та анкетування. Дослідження відбувалося за такими методиками: «Діагностика загального рівня комунікабельності» В. Ф. Ряховського, тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона та методика діагностики рівня емпатичних здібностей, що розроблена В.С. Бойко.

Відповідно до вищезазначених у пункті 2.1. критеріїв ненасильницької поведінки визначаємо рівні:

- емпатії підлітків – високий, середній, занижений та низький);
- комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь (досліджуємо реакції на запропоновані ситуації – агресивні, залежні та компетентні);
- комунікабельності – низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий).

Результати оцінювання комунікабельності за методикою В.Ф. Ряховського наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати оцінювання комунікабельності за методикою В.Ф. Ряховського

Рівні комунікабельності	Експериментальна група	%	Контрольна група	%
Високий рівень	0	0	0	0
Вище середнього	1	6,7	0	0
Середній рівень	0	0	0	0
Нижче середнього	14	93,3	15	100
Низький рівень	0	0	0	0

Таблицю розроблено на основі джерела [41].

У представленій таблиці 2.1 проаналізовано рівні вираженості комунікабельності підлітків в експериментальній та контрольній групах, кожна з яких налічує 15 осіб. В експериментальній групі спостерігається рівень комунікабельності – нижче середнього у 14 підлітків, що становить 93,3%. Цей показник свідчить про низький рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування. Лише один підліток в експериментальній групі має рівень вище середнього, що вказує на те, що основна маса підлітків демонструє не високу комунікабельність.

Контрольна група показує наявність 100% нижче середнього рівня комунікабельності серед своїх учасників, що свідчить про відсутність підлітків із високими рівнями в цій групі. Однак в контрольній групі немає підлітків із рівнем вище середнього, середнім, нижче середнього та низьким, що може свідчити про однорідність цієї групи в плані комунікабельності. Порівнюючи обидві групи, можна відзначити, що експериментальна група має більше різноманіття в рівнях комунікабельності, що може свідчити про успішність програми, спрямованої на розвиток навичок спілкування.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що в експериментальній групі, попри визначений показник комунікабельності, є

потенціал для подальшого розвитку навичок у більшості підлітків. Це підкреслює важливість впровадження програм, які б заохочували різноманіття комунікаційних стилів та навичок серед підлітків. У той же час контрольна група демонструє стабільний рівень комунікабельності, проте без додаткових втручань немає можливості спостерігати позитивні зміни в їхніх навичках спілкування. Отже, результати таблиці вказують на значення системного підходу в роботі з підлітками для розвитку їхніх соціальних навичок.

Згідно з інтерпретацією результатів тесту «Комунікативні вміння» розробленого Л. Міхельсоном, високий рівень комунікативних навичок визначається через компетентність. Середній рівень характеризується агресивним типом спілкування, тоді як низький рівень асоціюється із залежністю. Оцінювання проводиться окремо для двох груп: експериментальної – підлітків, які активно користуються соціальними мережами, та контрольної, до якої ввійшли підлітків, що не мають такого захоплення.

Отже, компетентний тип поведінки вважається найбільш «правильним» і відповідає високому рівню, тоді як агресивний і залежний типи належать до «неправильних» і мають середній і низький рівні відповідно. Результати оцінювання представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона (%)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Залежність	3 (20%)	6 (40%)
Компетентність	8 (50%)	3 (20%)
Агресивність	4 (30%)	6 (40%)

Таблицю розроблено на основі джерела [25].

У таблиці 2.2 представлені показники комунікативних вмінь підлітків у контрольній та експериментальній групах, кожна з яких налічує по 15 учасників. У контрольній групі 50% підлітків демонструють високий рівень компетентності, що свідчить про позитивні результати в їхніх комунікативних навичках. Цей

високий показник може вказувати на стабільне середовище, яке підтримує розвиток соціальних навичок. З іншого боку, експериментальна група має лише 20% підлітків з таким же рівнем компетентності, що може свідчити про виклики, з якими стикаються учасники, які активно користуються соціальними мережами.

Щодо показників залежності, в експериментальній групі 40% підлітків виявили ознаки залежності, що вдвічі більше, ніж у контрольній групі, де цей показник становить 20%. Це може свідчити про те, що активне використання соціальних мереж може негативно впливати на соціальні навички підлітків, підвищуючи ризик розвитку залежності.

У контексті агресивності результати в обох групах досить близькі за значенням – 30% у контрольній і 40% у експериментальній групах, що вказує на те, що агресивні прояви є проблемою для обох груп.

Дані таблиці підкреслюють важливість розуміння впливу соціальних мереж на комунікативні вміння підлітків. Незважаючи на те, що контрольна група демонструє кращі результати в компетентності, експериментальна група стикається з більшими проблемами залежності і агресивності. Це свідчить про необхідність розробки і впровадження програм, які б підтримували розвиток не лише комунікативних навичок, а й здорових відносин з соціальними медіасередовищем. Результати також підкреслюють важливість соціальної підтримки та нагляду за підлітками в процесі їхнього розвитку в цифрову епоху.

Наступна методика нашого емпіричного дослідження констатувального етапу експерименту – це методика В.В. Бойка, результати дослідження представлені в таблиці.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою В.В. Бойка (%)

Група	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність емпатії	Ідентифікація
КГ	5 (33,33%)	8 (53,33%)	7 (46,67%)	3 (20%)	5 (33,33%)	3 (20%)
ЕГ	5 (33,33%)	3 (20%)	3 (20%)	3 (20%)	3 (20%)	7 (46,67%)

Таблицю розроблено на основі джерела [14].

У таблиці 2.3 представлено розподіл результатів за методикою В.В. Бойка для контрольної та експериментальної груп нашого дослідження.

У контрольній групі 33,33% підлітків продемонстрували високий рівень розвитку раціонального каналу емпатії, що свідчить про їхню здатність до об'єктивного розуміння почуттів інших. Емоційний канал емпатії в контрольній групі має найбільший показник – 53,33%, що свідчить про наявність високої чутливості до емоцій інших.

Водночас у експериментальній групі лише 20% підлітків продемонстрували розвиток емоційного каналу, що може вказувати на труднощі в емоційній взаємодії в умовах активного використання соціальних мереж.

У експериментальній групі 46,67% підлітків виявили високий рівень ідентифікації, що вказує на їхню здатність ставити себе на місце інших. Це може свідчити про потенціал до розвитку емпатії, незважаючи на відносно низькі показники в інших категоріях. Загалом результати таблиці демонструють, що контрольна група має вищі показники в більшості каналів емпатії, тоді як експериментальна група, проявляє певні сильні сторони в ідентифікації. Ці дані підкреслюють важливість вивчення емпатії в контексті комунікативних навичок підлітків, зокрема у відмінностях між підлітками, що мають значний вплив віртуального середовища.

Таблиця 2.4.

Значимі відмінності в показниках комунікативної сфери підлітків, що захоплюються соціальними мережами

Шкали	Експериментальна група	Контрольна група	Sig. (2-tailed)
1. Комунікативна компетентність	12,0	16,0	0,01
2. Емоційний канал емпатії	15,0	20,0	0,05
3. Ідентифікація	18,0	14,0	0,05

Таблицю розроблено на основі джерела [12].

У цій таблиці відображено значимі відмінності в показниках комунікативної сфери між експериментальною групою, респонденти якої активно користуються соціальними мережами, та контрольною групою, респонденти якої не мають такого захоплення. У шкалі комунікативної компетентності респонденти з експериментальної групи мають середній бал 12,0, тоді як респонденти в контрольній групі демонструють вищий середній бал 16,0. Це свідчить про перевагу міжособистісного спілкування у розвитку комунікативних навичок.

Що стосується емоційного каналу емпатії, респонденти з експериментальної групи мають середній бал 15,0, в той час як респонденти контрольної групи демонструють середній бал 20,0.

У категорії ідентифікації респонденти експериментальної групи показали середній бал 18,0, тоді як контрольної – 14,0, що може свідчити про їхню здатність ставити себе на місце інших.

Значення Sig. (2-tailed) у всіх трьох категоріях підтверджує статистичну значимість отриманих результатів, підкреслюючи важливість врахування відмінностей схильностей у розвитку комунікативних навичок підлітків.

Останнім етапом емпіричного дослідження констатувального етапу експерименту було проведення анкетування респондентів. Результати авторської

анкети дозволили зібрати інформацію про знання та ставлення респондентів до ненасильницького спілкування та до віртуального простору.

Перше питання: «Чи вважаєте ви важливим вміти спілкуватися без насильства. Результати показали, що 83,3% учнів вважають це важливим, а лише 16,7% – ні. Це свідчить про високу усвідомленість підлітків щодо важливості ненасильницького спілкування.

Відповідь на друге питання відображає результати практичного застосування ненасильницького спілкування у повсякденному житті.

66,7% респондентів відповіли, що намагаються використовувати ці навички, тоді як 33,3% зізналися, що не роблять цього.

Третє питання показало наявність теоретичних знань про методи ненасильницького спілкування, і 50% респондентів підтвердили, що мають такі знання, тоді як інша половина не знає про них.

Деякі питання були спрямовані на вивчення бажання респондентів пройти тренінги з ненасильницького спілкування та частоти конфліктів у їхньому житті. Виявилось, що 93,3% респондентів зацікавлені в проходженні таких тренінгів, що свідчить про високий інтерес до розвитку своїх комунікативних навичок. Щодо частоти конфліктів, 33,3% респондентів зазначили, що стикаються з ними часто, а 66,7% рідко. Ці результати підкреслюють важливість подальшого навчання та розвитку навичок ненасильницького спілкування серед підлітків.

Таблиця 2.5.

Результати анкетування

Питання	Відповіді (кількість)	Відсоток (%)
Чи вважаєте ви важливим вміти спілкуватися без насильства?	Так: 25 Ні: 5	Так: 83,3 Ні: 16,7
Чи намагаєтесь ви використовувати ненасильницьке спілкування в повсякденному житті?	Так: 20 Ні: 10	Так: 66,7 Ні: 33,3
Чи знаєте ви методи ненасильницького спілкування?	Так: 15 Ні: 15	Так: 50 Ні: 50
Чи хотіли б ви пройти тренінги з ненасильницького спілкування?	Так: 28 Ні: 2	Так: 93,3 Ні: 6,7
Як часто ви стикаєтесь з конфліктами у спілкуванні?	Часто: 10 Рідко: 20	Часто: 33,3 Рідко: 66,7

Таблицю розроблено на основі джерела [15].

Аналіз даних, отриманих під час опитування підлітків щодо формування навичок ненасильницького спілкування, виявляє важливі аспекти їхнього сприйняття цієї теми.

За результатами, 83,3% респондентів вважають, що вміння спілкуватися без насильства є важливим, що свідчить про високу усвідомленість їхньої потреби у цьому навичку в житті. Лише 16,7% респондентів не погоджуються з цим, що підкреслює загальну позитивну установку на ненасильницьке спілкування серед підлітків.

Дослідження також показало, що 66,7% респондентів намагаються впроваджувати ненасильницьке спілкування в повсякденність. Цей показник свідчить про практичну значимість знань, які вони здобувають, хоча третина респондентів поки що не використовує ці навички. Це вказує на необхідність

подальшого навчання та розвитку цих вмінь, адже це може зменшити кількість конфліктів у їхньому оточенні.

Що стосується знань про методи ненасильницького спілкування, 50% респондентів зазначили, що їм не вистачає відповідної інформації. Це вказує на потенціал для вдосконалення навчальних програм у школах, що стосуються розвитку комунікативних навичок. Водночас, 93,3% респондентів висловили бажання пройти тренінги з ненасильницького спілкування, що підтверджує їхню готовність до змін і самовдосконалення.

Щодо частоти виникнення конфліктів – 33,3% учнів стикаються з ними регулярно, тоді як 66,7% – рідше. Цей розподіл свідчить про те, що деякі підлітки все ще мають труднощі у спілкуванні, що може призводити до конфліктних ситуацій. Загалом, результати опитування вказують на потребу в розробці і реалізації програм, які б сприяли формуванню навичок ненасильницького спілкування серед підлітків, для покращення їх соціальної адаптації та зменшення конфліктів.

Згідно з результатами дослідження 56% респондентів зазначили, що почувають себе впевненіше у віртуальному спілкуванні, через відсутність бар'єрів, які виникають у реальній комунікації. Віртуальний простір надає більше можливостей ніж для знайомств та організації спільної діяльності. 44% – надають перевагу реальній взаємодії під час знайомств, однак іноді використовують і віртуальний простір.

58% респондентів надають перевагу щодо прояву почуттів у віртуальному просторі, а 42% – реальному емоційному контакту та підтримці.

44% респондентів зазначили, що використовують різні стилі спілкування у віртуальному та реальному просторі під час спілкування, а 56% – що стиль їх спілкування не змінюється в залежності від середовища спілкування.

Спираючись на дані, що зазначені вище, маємо вивести у відповідності до критеріїв рівні сформованості навичок ненасильницького спілкування: високий середній, низький. Таблиця рівнів представлена в додатку 3 (див. додаток 3).

Таблиця 2.6.

Таблиця зведених результатів діагностичного дослідження рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування у підлітків

Рівні	Експериментальна група (15 осіб)	Контрольна група (15 осіб)
	До експерименту	До експерименту
Високий	13	13
Середній	20	40
Низький	67	47

За результатами діагностичного дослідження представленого у таблиці можна зазначити, що в експериментальній групі спостерігається високий рівень комунікабельності у 13 % підлітків, що становить 2 особи, середній рівень – 20% (3 особи), низький – 67% (10 осіб). Відповідно в контрольній групі: високий рівень – 13% (2 особи), середній – 40% (6 осіб), низький – 47% (7 осіб).

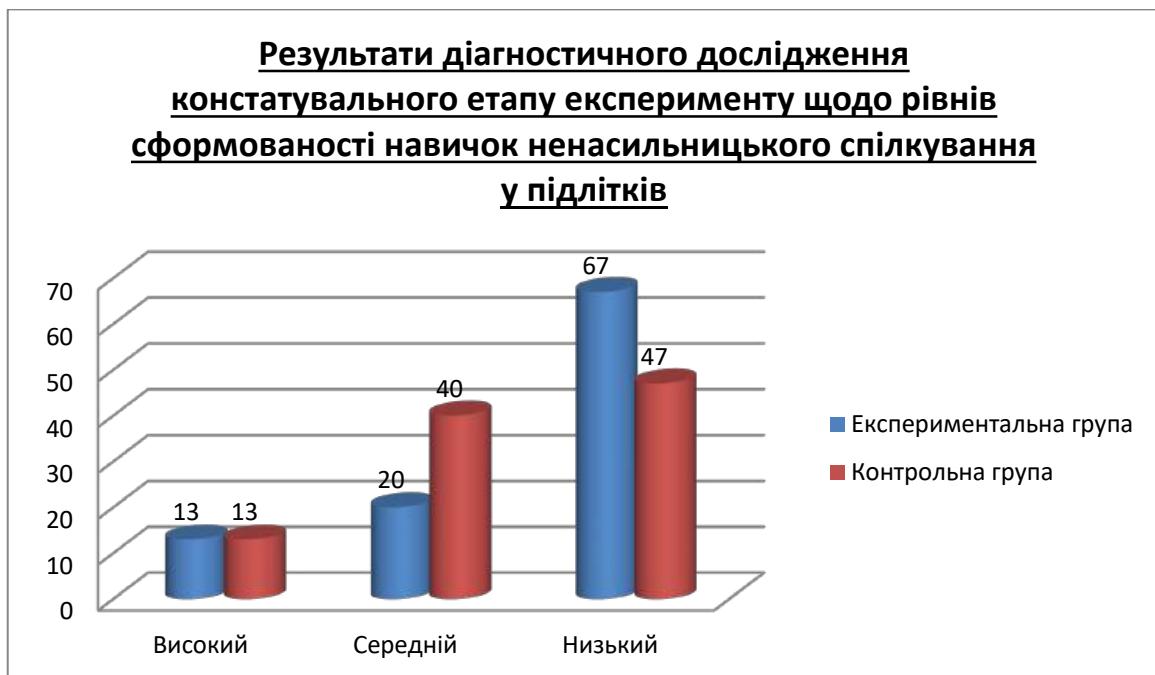


Рисунок 2.2.1. Узагальнені дані аналізу рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування підлітків до експерименту (%)

Отже, сучасні підлітки паралельно опановують реальне та віртуальне комунікативне середовище. Однак, можемо зазначити, що провідним є віртуальний простір, що надає більше можливостей ніж бар'єрів.

Таким чином, провідні позиції займає віртуальний комунікативний простір та сучасні підлітки швидко адаптуються до змін у процесі спілкування, але реальне спілкування присутнє в їхньому житті на достатньому рівні. І є бажання навчатися навичкам ненасильницького спілкування. Підсумовуючи отримані результати анкетування, можемо зазначити, джерелом формування комунікативної компетентності та навичок ненасильницької компетентності є реальний та віртуальний простір.

2.3 Рекомендації щодо створення умов формування навичок ненасильницького спілкування підлітків у позаурочній діяльності

У наш час вимоги до особистості змінюються так само швидко, як і сам світ навколо. Людина повинна вміти оперативно формувати команди або приєднуватися до них, швидко орієнтуватися в навколишньому середовищі, що вимагає комунікативних навичок. Сьогодні успішність у будь-якій сфері діяльності значною мірою залежить від рівня компетентності та уміння спілкуватися. Брак навіть базових комунікативних навичок може призвести до численних конфліктів. Щоб досягти успіху, необхідно бути більш комунікабельним, активним, соціально орієнтованим та вміти адаптуватися до соціальної реальності, що дозволяє ефективно взаємодіяти та керувати процесами спілкування [38, с. 176].

Сьогодні спостерігається низький рівень комунікативності у дітей, що призводить до зростання тривожності у соціальному та міжособистісному спілкуванні, підвищення відчуття самотності, а також збільшення кількості дітей з низьким соціометричним статусом, які відчувають ізоляцію в колективі. В останні роки популярність здобувають *різні форми активного навчання*, серед яких, поряд

із індивідуальними консультаціями, часто застосовуються групові роботи. Усі ці методи об'єднує термін "тренінг" (від англ. Training – навчання, виховання, тренування). Тренінг передбачає розвиток і формування особистісних якостей, навичок і вмінь.

Якщо розглядати тренінг у контексті групи людей, то його визначення звучить як розвиток і формування навичок та якостей, необхідних для ефективної діяльності. Сучасний світ пропонує безліч видів тренінгів, найбільш популярними з яких є тренінги з розвитку професійних навичок у сфері продажів, ораторського мистецтва, формування успішних команд, тілесно-орієнтовані тренінги, а також тренінги особистісного зростання. Окрему категорію складають соціально-психологічні тренінги, які вважаються найбільш ефективними методами навчання навичкам міжособистісних відносин у спеціально створених малих групах під керівництвом кваліфікованого психолога [3, 17].

У рамках групових занять, організованих за допомогою психологічних ігор та вправ, учасники отримують можливість оцінити себе з боку, розглянути свої проблеми з перспективи інших, безпечно спробувати нові ролі, а також здобути комунікативні навички, які не були доступні раніше в дитинстві або сім'ї. Це дозволяє освоїти нові способи поведінки, прийняти свої недоліки і, врешті-решт, розв'язати власні проблеми, що веде до більшого щастя. Комунікація відіграє важливу роль, оскільки саме в процесі спілкування ми можемо відчувати свою цінність, отримати визнання і любов, задовольняючи основні соціальні потреби. Групові тренінги зосереджуються на трьох основних аспектах особистості:

Когнітивний аспект – це отримання знань про психологію, комунікаційні процеси, аналіз власної ситуації та самоусвідомлення.

Емоційний аспект – включає переживання і нові усвідомлення себе та інших, відчуття своїх слабкостей та невдач, а також переживання, пов'язані зі зниженням самооцінки.

Конативний (поведінковий) аспект - полягає у розширенні спектра поведінкових ролей, пошуку і практиці нових форм дій відповідно до ситуацій, що стає можливим завдяки усвідомленню неефективності старих звичок.

Формування навичок не насильницького спілкування у підлітків є важливим аспектом їх особистісного розвитку. Для покращення цих навичок доцільно використовувати різноманітні методи і техніки, що сприяють розвитку емпатії, слухання та конструктивного обговорення. Один із найефективніших способів — це організація групових обговорень, де підлітки можуть висловлювати свої думки, ділитися досвідом та вчитися поважати думки інших. Такі заходи допоможуть зняти бар'єри у спілкуванні та сприятимуть формуванню відкритого і довірливого середовища [28].

Знаковою складовою є навчання активному слуханню, яке передбачає уважне ставлення до співрозмовника і його слів. Підліткам слід практикувати техніки, що допомагають зосередитися на змісті висловлювань інших, таких як перефразування або підсумовування сказаного. Це не лише допомагає краще зрозуміти співрозмовника, але й демонструє, що його думки важливі. Такі навички слід розвивати через ігри та рольові ситуації, де підлітки можуть відпрацьовувати свої комунікативні навички у безпечному середовищі.

Також варто акцентувати увагу на важливості невербальної комунікації, яка відіграє значну роль у спілкуванні. Підлітки мають вчитися розпізнавати невербальні сигнали, такі як жести, міміка та інтонація, що допоможе їм краще розуміти емоційний стан співрозмовника. Заняття з театрального мистецтва або створення відеопроєктів можуть стати чудовими способами для розвитку цих навичок, адже вони передбачають активну участь та взаємодію з однолітками.

Не менш важливим є навчання конструктивному вирішенню конфліктів, що дозволяє уникати агресії та насильства в спілкуванні. Підлітків потрібно навчати стратегіям, які допоможуть їм вирішувати розбіжності мирним шляхом. Заняття, які включають обговорення можливих сценаріїв конфлікту та їх розв'язання, можуть бути корисними. Також важливо проводити практичні тренінги, де підлітки зможуть відпрацьовувати навички мирного вирішення конфліктів в умовах, близьких до реальних [39].

Розвиток навичок не насильницького спілкування у підлітків можна також підсилити через навчання культури взаємодії. Важливо розглядати різноманітність

культурних контекстів та різних способів спілкування, щоб підлітки усвідомлювали, що існує безліч підходів до взаємодії з людьми. Проведення заходів, на яких обговорюються різні культурні традиції і стилі спілкування, може сприяти формуванню відкритості до нових ідей і способів взаємодії. Це, в свою чергу, допоможе підліткам ставати більш толерантними і чутливими до потреб інших [46, с. 312].

Важливо навчати підлітків саморегуляції емоцій, оскільки емоції можуть суттєво впливати на спілкування. Навички управління стресом і емоціями дозволяють підліткам реагувати адекватно в складних ситуаціях, уникати конфліктів і насильства. Використання методів, таких як медитація, дихальні техніки або фізичні вправи, може допомогти знизити рівень тривожності і поліпшити здатність до конструктивного спілкування. Програми, що включають елементи психоемоційної освіти, можуть стати важливим ресурсом для підтримки цього процесу [19,42,].

Окрім цього, вкрай важливо залучати батьків до процесу формування навичок спілкування у підлітків. Батьки можуть стати моделями поведінки для своїх дітей, демонструючи не насильницькі способи спілкування у повсякденному житті. Організація семінарів і тренінгів для батьків щодо конструктивного спілкування та підтримки розвитку емоційного інтелекту у дітей може суттєво підвищити ефективність навчання. Це створює спільне середовище, де підлітки відчують підтримку і розуміння з боку сім'ї, що є ключовим фактором у розвитку їх комунікативних навичок [11, 42].

Необхідно також інтегрувати навчання ненасильницькому спілкуванню у шкільну програму через різноманітні позаурочні активності. Проведення тренінгів, клубів за інтересами або дебатів допоможе підліткам не лише вдосконалювати свої комунікаційні навички, але й активно використовувати їх на практиці. Залучення фахівців у сфері психології або медіації для проведення таких занять може забезпечити високий рівень навчання і зробити процес більш цікавим і ефективним. Школа може стати платформою для підтримки і розвитку

конструктивного спілкування, формуючи у підлітків відчуття відповідальності за свої слова та вчинки [8].

Останнім, але не менш важливим, є створення позитивного соціального середовища, яке підтримує не насильницьке спілкування. У позаурочній діяльності важливо заохочувати підлітків до участі у волонтерських програмах, гуртках та проектах, де вони можуть співпрацювати та спілкуватися один з одним. Це створює можливості для розвитку дружніх стосунків, що, в свою чергу, позитивно вплине на їх комунікаційні навички. Наявність підтримуючої соціальної групи допоможе підліткам відчувати себе впевненіше у спілкуванні та розвивати навички, які знадобляться їм у майбутньому.

Як було зазначено раніше, важливим чинником психологічного та особистісного розвитку дитини є спілкування з однолітками. Проте воно виконує свою роль лише тоді, коли дитина також взаємодіє з дорослим, який є розумним, доброзичливим і морально вихованим. У спілкуванні з таким дорослим відбувається перевірка цінностей, сформованих у колі однолітків. Саме в контакті з молодшими товаришами дитина здобуває цілісну систему моральних та інших цінностей і ідеалів, які притаманні конкретному суспільству та соціальному середовищу [11].

У старшому шкільному віці та ранній юності спілкування з дорослими відіграє важливу роль, оскільки саме в цей період виникає питання життєвого самовизначення і перспектив на майбутнє. Нажаль, в сучасній освітній системі мало уваги приділяється спеціальній організації діяльності спілкування. Уміння спілкуватися є необхідною умовою для розвитку особистості: це вплине на те, як складеться особисте та професійне життя підлітка і чи зможе він адаптуватися до зовнішніх впливів. Проте дорослих більше хвилює, чи виконують діти домашні завдання [10].

Тому перед педагогом-психологом стоїть складне завдання: організувати діяльність, яка буде провідною для підлітків і старшокласників, створюючи атмосферу співпраці та взаємної довіри між дітьми та дорослими. Один із можливих шляхів вирішення цього завдання – розробка особистісно-

розвивальних програм, які допоможуть підліткам усвідомити свої можливості, знайти справу до душі та зазирнути у своє майбутнє. Ефективно реалізувати ці програми можливо в груповій формі, оскільки в цьому віці спілкування з однолітками є провідним видом діяльності та надзвичайно важливим, а продуктивність таких форм психологічної роботи доведена [37, с.29].

Якщо професійно розробити та реалізувати в групах розвивальні програми, їх можна розглядати як «зону найближчого розвитку» підлітків і старшокласників. Важливо також забезпечити спадкоємність цих програм, щоб вони відповідали основним потребам вікового розвитку. Під час роботи з молодшими підлітками акцент слід робити на формуванні довіри до себе, поступовому усвідомленні своїх можливостей, здібностей та особливостей характеру.

Підлітковий вік є сприятливим для розвитку впевненості в собі та почуття власної гідності. При роботі зі старшими підлітками важливо зосередитися на аналізі міжособистісних відносин і мотивах спілкування, а також на розвитку довіри до оточуючих. У групах старшокласників варто звертати особливу увагу на усвідомлення свого покликання, допомагати їм знаходити сенс у житті, визначатися з перспективами, емоційними прихильностями, професійним вибором та майбутнім сімейним життям.

Створення позитивного соціального середовища, яке заохочує до взаємодії та підтримує навички ненасильницького спілкування, є необхідною умовою для повноцінного розвитку підлітків. Участь у позаурочній діяльності (волонтерських програмах, клубах за інтересами або інших позаурочних активностях) сприяє як удосконаленню комунікаційних навичок, так і формуванню соціальних зв'язків, що є основою здорової соціалізації. Одним із ефективних способів розвитку цих навичок є проведення тренінгів, зокрема соціально-психологічних, які дозволяють учасникам вивчати нові ролі, практикувати комунікацію в безпечному середовищі, а також розвивати емоційну і когнітивну самосвідомість. Для підлітків важливо формувати навички не насильницького спілкування, активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів, а також навички саморегуляції

емоцій. Ці навички можуть бути розвинені через групові обговорення, рольові ігри, тренінги, театральні заняття та медіацію. Отже, розвиток комунікативних навичок є важливою складовою особистісного та психологічного розвитку підлітків. Це вимагає комплексного підходу, що включає як професійне навчання в школі, так і підтримку з боку родини та громади.

Висновки до другого розділу

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи визначено завдання емпіричного дослідження (дослідити сучасний стан проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування) та визначено особливості (формування навичок ненасильницького спілкування та відповідно комунікативної компетентності, залежить від впливу двох факторів – реальної міжособистісної взаємодії та віртуальними зв'язками респондентів), що було враховано під час формування складу контрольної та експериментальної груп.

У відповідності до припущення основною якістю, яку досліджували в даній роботі, була комунікативна компетентність та навички ненасильницького спілкування.

Головним критерієм сформованості навичок ненасильницької поведінки є високий рівень комунікативної компетентності, а відповідно показниками комунікативної компетентності є:

- комунікабельність (здатність встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми);
- здатність до емпатії та партнерської взаємодії і досягнення взаєморозуміння;
- високий загальний рівень комунікативної компетентності і сформованості основних комунікативних умінь.

У відповідності до вищезазначених критеріїв обрано інструментарій з відповідними показниками: методику діагностики рівня емпатичних здібностей

В.С. Бойко (визначаємо рівні емпатії підлітків – високий, середній, занижений та низький); тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона в адаптації Ю.З. Гільбуха з метою визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь (досліджуємо реакції на запропоновані ситуації – агресивні, залежні та компетентні); методику «Діагностика загального рівня комунікабельності» В.Ф. Ряховського (у відповідності до кількості балів визначаємо рівень комунікабельності – низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий) та розроблено авторську анкету.

У дослідженні взяли участь 30 підлітків, об'єднаних в контрольну та експериментальну групи, відповідно 15 осіб у контрольній та 15 осіб у експериментальній групах. До експериментальної групи ввійшли 8 хлопців та 7 дівчат, тоді як – контрольна група складалася з 8 дівчат та 7 хлопців.. Результати діагностування з методиками засвідчили, що високий рівень комунікативних умінь асоціюється з компетентністю, тоді як агресивний тип спілкування був характерний для середнього рівня. Це підтверджує гіпотезу про те, що активне використання соціальних мереж може впливати на розвиток комунікативних навичок підлітків.

Аналіз показників комунікативних вмінь підлітків, що захоплюються соціальними мережами, вказує на значні відмінності між експериментальною та контрольною групами. Зокрема, респонденти контрольної групи продемонстрували вищі результати в шкалах комунікативної компетентності та емоційного каналу емпатії, що свідчить про їхню чутливість до емоцій інших. Водночас респонденти експериментальної групи виявили кращі показники в ідентифікації, що може свідчити про їхню здатність ставити себе на місце інших, незважаючи на загально нижчі оцінки у інших шкалах.

Результати за методикою В.В. Бойка також підтверджують ці висновки, демонструючи, що підлітки з експериментальної групи мають нижчі показники емоційного каналу емпатії в порівнянні з контрольною. Це підкреслює важливість роботи над розвитком емоційної чутливості у експериментальній групі, оскільки це може позитивно вплинути на формування ненасильницького спілкування.

Загалом результати дослідження вказують на необхідність застосування спеціальних програм у позаурочній діяльності, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та емпатії серед підлітків.

Результати анкетування засвідчили, що сучасні підлітки паралельно опановують і реальне і віртуальне комунікативне середовище. Однак, можемо зазначити, що провідним є віртуальний простір, що надає більше можливостей ніж бар'єрів. Цей розподіл свідчить про те, що деякі підлітки все ще мають труднощі у спілкуванні, що може призводити до конфліктних ситуацій.

Отже, провідні позиції займає віртуальний комунікативний простір та сучасні підлітки швидко адаптуються до змін у процесі спілкування, але реальне спілкування присутнє в їхньому житті на достатньому рівні. І є бажання навчатися навичкам ненасильницької поведінки. Підсумовуючи отримані результати анкетування, можемо зазначити, джерелом формування комунікативної компетентності та навичок ненасильницької компетентності є реальний та віртуальний простір.

Загалом, результати опитування вказують на потребу в розробці і реалізації програм, які б сприяли формуванню навичок ненасильницького спілкування серед підлітків, для покращення їх соціальної адаптації та зменшення конфліктів.

Підлітковий вік є сприятливим періодом для розвитку впевненості у собі та зміцнення почуття власної гідності. Створення позитивного соціального середовища, яке заохочує до взаємодії та підтримує навички ненасильницького спілкування, є необхідною умовою для повноцінного розвитку підлітків. Участь у позаурочній діяльності (волонтерських програмах, клубах за інтересами або інших позаурочних активностях) сприяє як удосконаленню комунікаційних навичок, так і формуванню соціальних зв'язків, що є основою здорової соціалізації. Одним із ефективних способів розвитку цих навичок є проведення тренінгів, зокрема соціально-психологічних, які дозволяють учасникам вивчати нові ролі, практикувати комунікацію в безпечному середовищі, а також розвивати емоційну і когнітивну самосвідомість. Для підлітків важливо формувати навички ненасильницького спілкування, активного слухання, конструктивного вирішення

конфліктів, а також навички саморегуляції. Ці навички можуть бути розвинені через групові обговорення, рольові ігри, тренінги, театральні заняття та медіацію. Таким чином, розвиток комунікативних навичок є важливою складовою особистісного та психологічного розвитку підлітків. Це вимагає комплексного підходу, що включає як навчання в школі, так і підтримку з боку родини та громади.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ НАВИЧОК НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1 Розробка та впровадження програми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності.

Програма «Формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності» здійснювалася у відповідності до основних кроків. Програма представлена в додатку Г (див. додаток Г).

Спочатку здійснено аналіз потреб та визначено мету програми

У розділі 2. автором було здійснено оцінка потреб: на основі результатів досліджень та опитувань. Визначено основні проблеми в комунікації серед підлітків, зокрема агресія, булінг, низька здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Програму розроблено на основі комплекту освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» від ЮНІСЕФ, що відповідає меті і завданням нашої роботи, однак не підходить за часом проведення [14, 20, 21, 31].

Мета програми: створити умови для розвитку комунікативної компетентності, навичок ненасильницького спілкування, емпатії та медіації серед підлітків.

Завдання: встановити чіткі задачі, такі як ознайомлення з теорією ненасильницької комунікації, розвиток практичних навичок слухання та емпатії, вміння застосовувати медіацію та відновні практики.

Розробити навчальні матеріали та методи навчання (теоретичні та практичні).

Під час розробки теоретичних матеріалів здійснено підготовку лекцій, презентацій, відеоматеріалів, що розкривають поняття насильства, конфліктів, медіації, комунікативних стратегій.

Під час розробки практичних вправ, підібрано та власно розроблено групові вправи і рольові ігри для розвитку навичок активного слухання, перефразування, медіації.

В процесі розробки програми визначено ефективні методи (лекції, дискусії, рольові ігри, використання відео та анімацій), що будуть застосовані під час кожного заняття для максимального залучення підлітків.

Програма має такі структурні компоненти відповідні до кожного етапу:

Вступ наповнюється інформацією для ознайомлення з цілями та завданнями програми, принципами взаємодії в групі.

Розвиток комунікабельності та емпатії: вправи для оцінки і розвитку рівня комунікабельності та емпатії через практичні вправи.

Розвиток комунікативної компетентності: навчання технікам активного слухання, ефективного зворотного зв'язку, основам медіації.

Техніки активного слухання і зворотного зв'язку: детальне опрацювання цих навичок через вправи і реальні ситуації.

Вирішення конфліктів: розвиток навичок мирного вирішення конфліктів через медіацію, відновні практики.

Розроблено підсумкове заняття та рефлексія: оцінка результатів навчання, підготовка проектів про миротворчі ініціативи.

Оцінка результатів впровадження програми навичок ненасильницького спілкування здійснювалася у формі тестування: після завершення програми.

Учасники проходять тестування для визначення рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування (емпатії, комунікативної компетентності).

За результатами тестування для кожного учасника готуються індивідуальні рекомендації щодо подальшого розвитку в даній сфері.

Програма не є досконалою і потребує здійснення моніторингу щодо її вдосконалення, що може здійснюватися у такій послідовності:

- Збір відгуків. Аналіз відгуків учасників та педагогів про ефективність програми.

- Коригування програми на основі отриманих даних. Зміна або корекція методів і змісту програми для досягнення кращих результатів у майбутньому.

Ці етапи забезпечують створення системного підходу до розвитку навичок ненасильницького спілкування у підлітків, сприяючи зниженню агресії та поліпшенню соціальної взаємодії серед молоді.

Тематичний план програми представлено в додатку.

Представляємо структуру програми:

Вступ (1 год.)

1. Розвиток комунікабельності та емпатії (3 год.)

Тема 1: Рівень комунікабельності

Тема 2: Рівень емпатії

2. Розвиток комунікативної компетентності (3 год.)

Тема 1: Комунікативні стратегії в конфлікті

Тема 2: Техніки медіації

3. Техніки активного слухання та зворотного зв'язку (4 год.)

Тема 1: Активне слухання та рефлексивне слухання

Тема 2: Зворотний зв'язок

4. Способи вирішення конфліктів (4 год.)

Тема 1: Дії під час конфлікту

Тема 2: Відновні практики та медіація

5. Підсумкове заняття та рефлексія (2 год.)

Програму формування у підлітків навичок ненасильницької поведінки у позаурочній діяльності було впроваджено у м. Мукачево влітку 2024 року впродовж 8 тижнів червня і липня по 2 години на тиждень з 30 учасниками (підлітками 14-15 років).

Під час зустрічей підлітки активно працювали в командах, з ініціативою виконували запропоновані завдання та з задоволенням опановували нові навички.

За результатами впровадження програми зібрані відгуки дітей та внесені відповідні зміни в програму формування у підлітків навичок ненасильницької поведінки у позаурочній діяльності. Наприклад, деякі учасники зазначили, що обсяг часу, виділений на кожне заняття, не завжди дозволяє глибше опрацювати всі навички, що викликає необхідність перегляду тривалості окремих тем. Крім того, рекомендовано більш детально адаптувати вправи для різних вікових груп, оскільки підлітки різного віку можуть мати різні рівні розвитку комунікативних навичок.

На основі аналізу програми «Формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності» можна зробити кілька важливих висновків, що стосуються її ефективності та можливих шляхів удосконалення. Програма спрямована на формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування та комунікативної компетентності, емпатії та навичок медіації, що є важливими складовими мирного вирішення конфліктів та побудови здорових міжособистісних відносин.

Важливим аспектом програми є її структурованість та чітке визначення мети й завдань. Розроблені методи та матеріали дозволяють ефективно залучити підлітків до процесу опанування навичок. Зокрема, акцент на техніках активного слухання, зворотного зв'язку та медіації надає учасникам інструменти для конструктивного спілкування та вирішення конфліктів.

Таким чином, програма має значний потенціал для розвитку важливих соціальних навичок серед підлітків, однак її подальше вдосконалення потребує постійного моніторингу та адаптації до реальних потреб учасників. Впровадження таких ініціатив сприятиме зниженню рівня агресії та булінгу серед молоді, а також поліпшенню міжособистісних взаємин.

3.2 Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності

Аналіз і узагальнення результатів дослідження, а також перевірка ефективності впровадження програми формування навичок ненасильницького спілкування у підлітків у позаурочній діяльності було здійснено під час формувального етапу експериментальної роботи. Визначено динаміку рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування у відповідності до критеріїв до і після впровадження розробленої програми у позаурочню діяльність. Здійснено порівняльний кількісний та якісний аналіз рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування у підлітків за допомогою розробленої програми діагностичних методик, що була використана в процесі експериментальної роботи.

Для визначення динаміки рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування, як і на початку роботи, ми застосовували комплексний підхід у дослідженні всіх її компонентів за визначеними критеріями, використовуючи повторну програму діагностичного дослідження із застосуванням перевірку однорідності незалежних вибірок за критерієм кутового перетворення Фішера (ϕ^*) наприкінці нашого дослідження [Error! Reference source not found.].

Засобами діагностики на контрольному етапі експерименту були: результати тестування та анкетування. Що дозволило порівняти отриманні дані, зробити відповідні висновки щодо змін рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування підлітків у позаурочній діяльності

На основі порівняння даних повторної діагностики експериментальної і контрольної груп, було здійснено якісний і кількісний аналіз одержаних результатів щодо рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування підлітків у позаурочній діяльності, які представлено у таблицях і графіках. Порівняльні таблиці даних за критеріями і показниками представлено у додатку Д. (див. додаток Д).

Однак варто зазначити, що дослідження здійснювалося у відповідності до зазначеного плану у пункті 2.1. і проаналізовано у відповідності до визначених єдиних рівнів сформованості у підлітків навичок ненасильницького спілкування: високого, середнього, низького.

Високий рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування визначаємо за умови, що він має високий рівень комунікабельності (32–27 балів), високий рівень емпатії (30 і більше балів) та високий рівень комунікативної компетентності (високий рівень компетентності в спілкуванні, здатність до партнерської взаємодії).

Середній рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування визначаємо за умови, що підліток має середній рівень комунікабельності (22–26 балів), середній рівень емпатії (22–29 балів) та середній рівень комунікативної компетентності (певні труднощі в спілкуванні, але здатність вирішувати конфлікти).

Низький рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування визначаємо за умови, що респондент має низький рівень комунікабельності (менше 22 балів), низький рівень емпатії (менше 21 балів), низький рівень комунікативної компетентності (агресивні, залежні або неадекватні реакції на комунікативні ситуації).

Ці рівні використані для комплексної оцінки навичок ненасильницького спілкування з урахуванням усіх показників комунікативної компетентності, емпатії та здатності до соціальної взаємодії

Дані, отримані за результатами дослідження представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Узагальнені дані аналізу рівня сформованості лідерських якостей учнів початкової школи до і після експерименту (%)

Рівні	Експериментальна група (15 осіб)		Контрольна група (15 осіб)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту.
Високий	13	67	13	20
Середній	20	20	40	47
Низький	67	13	47	40

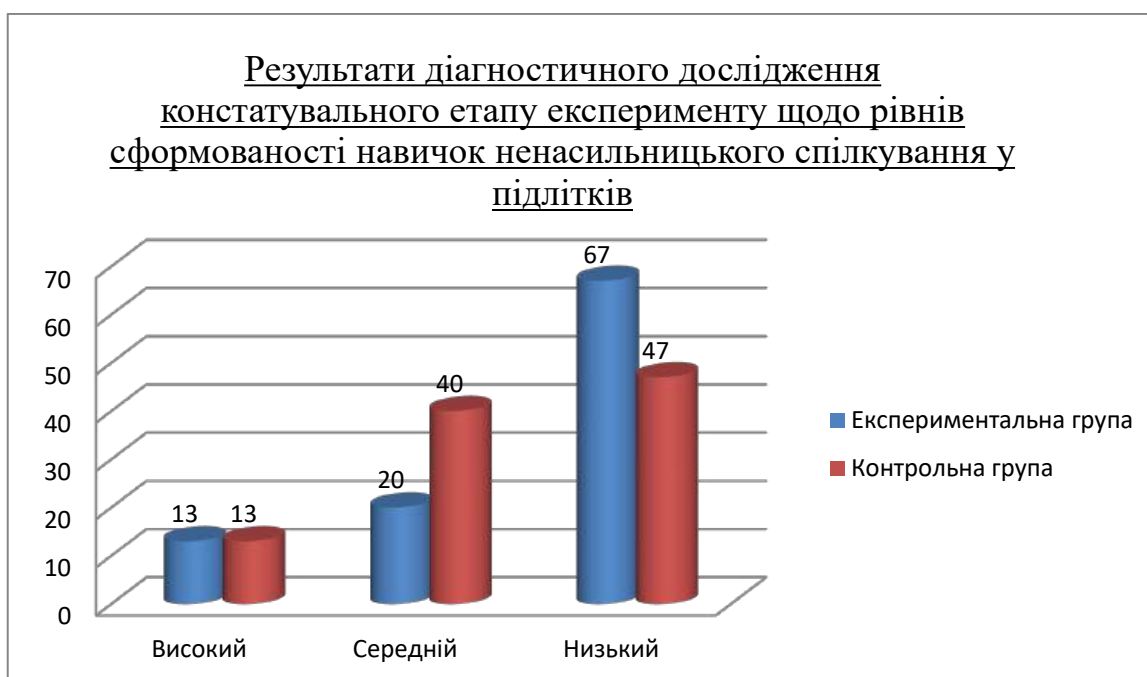


Рисунок 3.1. Узагальнені дані аналізу рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування підлітків до експерименту (%)

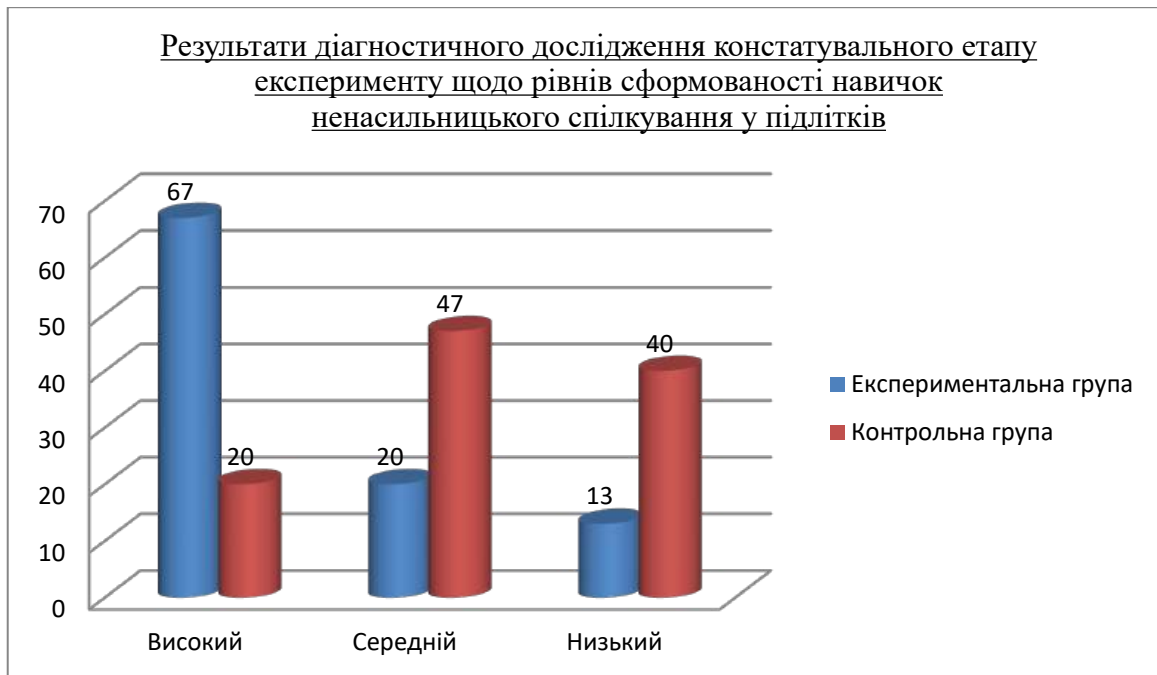


Рисунок 3.2. Узагальнені дані аналізу рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування підлітків після експерименту (%)

За результатами констатувального етапу емпіричного дослідження щодо визначення рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування експериментальної та контрольної груп та проведення статистичної обробки отриманих даних, в експериментальній групі зафіксовано зростання кількісних показників на високому рівні: 67 % і відповідно 20 % – у контрольній; зростання кількісних показників середнього рівня відбулося лише в контрольній групі на 7 %; а показники низького рівня в експериментальній групі знизився на 54 %, а в контрольній на 7%.

Отже, отримані дані засвідчують позитивну динаміку, що відбулися в експериментальній групі в процесі формування етапу експериментальної роботи. Порівняння результатів свідчить про те, що у експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування порівняно респондентами контрольної групи, що, на наш погляд, свідчить про результативність проведеної роботи, а отже про ефективність програми формування навичок ненасильницького спілкування.

З метою співставлення вибірок за рівнем сформованості навичок ненасильницького спілкування у підлітків скористаємося критерієм кутового перетворення Фішера (ϕ^*), який передбачає формулювання двох альтернативних гіпотез, що представлено у додатку Ж [18] (див. додаток Ж).

Тобто, результати математично-статистичної обробки отриманих експериментальних даних до та після формувального експерименту в експериментальній і контрольній групі засвідчили статистичну значимість всіх змін у кількісних показниках рівнів сформованості досліджуваної готовності. Це свідчить про ефективність впровадження програми формування навичок ненасильницького спілкування у процесі позаурочної діяльності.

Висновки до третього розділу

На основі проведеної роботи на констатувальному етапі емпіричного дослідження та аналізу результатів впровадження програми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності можна зробити кілька важливих висновків.

Здійснено розробку програми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування в позаурочній діяльності у відповідності до структури зазначених програм. Програма є добре структурованою і включає чітко визначені етапи розвитку комунікативних навичок, починаючи з ознайомлення з теорією ненасильницького спілкування до застосування медіаційних практик для вирішення конфліктів. Практичні вправи, рольові ігри та групові завдання забезпечили активну участь підлітків і сприяли засвоєнню навичок у реальних ситуаціях. Результати впровадження програми вказують на позитивні зміни у соціальній поведінці підлітків, зокрема на зниження агресії та булінгу, що є важливим кроком до формування здорових міжособистісних відносин серед молоді.

Програма демонструє значні позитивні зміни у рівнях сформованості навичок ненасильницького спілкування серед учасників експериментальної групи. Це підтверджується статистичними даними. Це свідчить про ефективність розроблених методів і вправ, спрямованих на покращення комунікативної компетентності, емпатії, навичок активного слухання та медіації. Для підтримки ефективності програми необхідно впровадити систематичний моніторинг результатів її реалізації. Це включає збір відгуків учасників та аналіз результатів тестування і подальшу корекцію змісту програми, що забезпечить її адаптацію до невизначених умов та потреб підлітків.

Статистичні результати дослідження з ефективності впровадження програми формування навичок ненасильницького спілкування у підлітків у позаурочній діяльності свідчать про значущі зміни в рівнях сформованості цих навичок у експериментальній групі.

За результатами діагностичних методик, застосованих на формувальному етапі експерименту, спостерігається суттєве підвищення показників високого рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування серед учасників експериментальної групи. В порівнянні з контрольною групою, де ці зміни були менш значущими, експериментальна група продемонструвала зниження рівня низького та середнього рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування, що підтверджує ефективність впровадженої програми.

Загальні результати порівняння даних до і після експерименту показують зростання кількості учнів з високим рівнем сформованості комунікативних навичок, що підтверджує позитивний вплив програми на розвиток емпатії, комунікативної компетентності та загальної комунікабельності. Так, в експериментальній групі рівень високих результатів зріс до 67 %, в той час як у контрольній групі цей показник зріс лише до 20 %. Крім того, зниження рівня низького рівня сформованості навичок ненасильницького спілкування у експериментальній групі на 54 % є ще одним свідченням успішності програми.

Математично-статистична обробка результатів, зокрема за допомогою критерію Фішера (F^*), засвідчила статистичну значущість змін, що підтверджує результативність програми формування навичок ненасильницького спілкування.

Отже, впровадження програми у позаурочну діяльність виявилось ефективним інструментом для розвитку у підлітків умінь ненасильницького спілкування, що має важливе значення для їхнього соціального та емоційного розвитку. Розроблена програма формування навичок ненасильницького спілкування має великий потенціал для розвитку важливих соціальних навичок серед підлітків, а її подальше вдосконалення й адаптація дозволять досягти ще кращих результатів у вирішенні соціальних проблем, таких як конфлікти та агресія серед молоді.

ВИСНОВКИ

У відповідності до зазначеної мети дослідження: розробити та експериментально перевірити програму формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності та завдань можемо зробити наступні висновки.

1. У процесі дослідження було здійснено аналіз психологічних, педагогічних і методичних джерел з проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування. Розглянуто ключові теоретичні підходи до ненасильницького спілкування, зокрема теорії Маршалла Розенберга, Карла Роджерса, Томаса Гордона та Дейла Карнегі. Проаналізовано сутність поняття «навички ненасильницького спілкування», їх компоненти та особливості формування в позаурочній діяльності та визначено, що процес формування ненасильницького спілкування є важливим аспектом психосоціального розвитку підлітків, і залежить від багатьох факторів, зокрема сімейного оточення, шкільного середовища та зовнішніх впливів.

2. Визначено, що підлітковий вік є періодом значних змін у емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Зокрема, важливими аспектами цього періоду є пошук власної ідентичності, критичне осмислення навколишнього світу, а також активне формування соціальних зв'язків. У цьому контексті підлітки можуть значно змінювати свої соціальні стосунки, що впливає на розвиток навичок спілкування та соціальної адаптації.

3. Підкреслено важливість змістовного дозвілля, яке створює умови для розвитку соціальних навичок, зокрема ненасильницького спілкування. Участь у спортивних, культурних та волонтерських заходах дозволяє підліткам вчитися ефективно взаємодіяти, розвивати емпатію, слухати і поважати думки інших, що є основою для гармонійних відносин і вирішення конфліктів без агресії.

4. Здійснено спробу дослідити сучасний стан проблеми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування на етапі емпіричного дослідження. Підготовлено проведення експерименту, який містить

констатувальний та формувальний етапи, Обрано репрезентативну вибірку респондентів, яка складалася з 30 підлітків 14-15 років, що були об'єднані у контрольну та експериментальну групи по 15 осіб.

Створено програму діагностичного дослідження (використано методики «Діагностика загального рівня комунікабельності» В.Ф. Ряховського, тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона та методика діагностики рівня емпатичних здібностей, що розроблена В.С. Бойко).

Розроблено критерії, показники та рівні сформованості у підлітків навичок ненасильницького спілкування.

5. Розроблено та експериментально перевірено програму формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування в позаурочній діяльності, визначено умови її застосування в позаурочній діяльності.

За результатами формувального етапу емпіричного дослідження щодо визначення рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування експериментальної та контрольної груп та проведення статистичної обробки отриманих даних, в експериментальній групі зафіксовано зростання кількісних показників на високому рівні: 67 % і відповідно 20 % – у контрольній; зростання кількісних показників середнього рівня відбулося лише в контрольній групі на 7 %; а показники низького рівня в експериментальній групі знизився на 54 %, а в контрольній на 7%.

Результати дослідження вказують на важливість як реального, так і віртуального комунікативного середовища для розвитку навичок спілкування. Хоча віртуальний простір є провідним для багатьох підлітків, важливим є підтримка реального спілкування, яке дозволяє ефективно розвивати міжособистісні навички.

Підлітки, які брали участь у спеціально розробленій програмі формування навичок ненасильницького спілкування, продемонстрували покращення в рівнях комунікативної компетентності, емпатії та здатності до активного слухання. Це підтверджує, що програма є ефективним інструментом для розвитку соціальних навичок у підлітків.

Для досягнення стійких результатів в формуванні навичок ненасильницького спілкування серед підлітків рекомендується впроваджувати програму в позаурочну діяльність на постійній основі з регулярним моніторингом та корекцією її змісту. Крім того, необхідно активно залучати підлітків до соціально-психологічних тренінгів, які сприятимуть розвитку емпатії, навичок активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вдосконаленні методик і практик, спрямованих на формування навичок ненасильницького спілкування, зокрема в контексті інтеграції нових технологій та онлайн-комунікацій. Важливим є також дослідження впливу таких програм на зменшення соціальної ізоляції та агресії серед підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анкетування. URL : <http://surl.li/yxtnyp> (дата звернення: 26.09.2024)
2. Більська О., Новік О. Спілкування без насилля як творчий процес взаємодії викладача та студента. Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти : збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (Вінниця, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 22-23 квітня 2021 р.). м. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі-Поділля, 2021. Вип. 10., С. 278-282
3. Блінов О.А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник : Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 12. Київ : КиМУ, 2008. С. 9-23.
4. 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. 132-142. URL : <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/17.pdf> (дата звернення: 26.10.2024)
5. Габрусєва Н., Чоп Т. Феміністичні педагогіки у просторі війни. Детермінанти соціально-економічного відновлення держави, регіонів та суб'єктів господарювання : зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, (10 листопада 2023 р.) м. Рівне : НУВГП, 2023. С. 632-634
6. Галаган Ю.Ю. Практика зустрічей з розвитку емпатії у підлітків СІЗО. Рекомендації для волонтерів та співробітників/ Матеріали учасника XVIII міжнародної науково-практичної конференції «Конфліктологічна експертиза : теорія та методика», Київ, 2019 р. С. 19- 21
7. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 373 с.
8. Гордон Т. Виховання без невдач. Перевірений метод виховання відповідальних дітей. URL : <http://surl.li/kbchjk> дата звернення: 25.08.2024)

9. Держстат України. URL : <https://www.ukrstat.gov.ua> (дата звернення: 29.08.2024)
10. Замашкіна О.Д., Система роботи фахівця соціономічної сфери щодо профілактики агресивної поведінки підлітків. Інноваційна педагогіка. Вип. 33. Т. 2. 2021. С, 92-97 URL : <http://surl.li/wboxpo> (дата звернення: 18.10.2024)
11. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник. За заг ред.. Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. Київ: ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с. URL : <http://surl.li/qbyiec> (дата звернення: 21.09.2024)
12. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. За ред: В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир : Вид-во Рута. 2006.
13. Карнегі Д. Книги та біографія. URL : <http://surl.li/uoamhh> (дата звернення: 25.08.2024)
14. Карнегі Д. Як завойовувати друзів та впливати на людей. Харків : «Промінь». 2007. 560 с.
15. Карпенко Н.А., Карпенко В.В., Ненасильницьке спілкування як інструмент змін. URL : <http://surl.li/rphimg> (дата звернення: 23.10.2024)
16. Касьянова О.В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях: дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ: 2011. 224 с.
17. Кириченко В.І. Зміст, форми і методи формування просоціальної поведінки підлітків уразливих категорій в закладах загальної середньої освіти: метод. рек. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019. 96 с. URL: <http://surl.li/qemept> (дата звернення: 17.09.2024)
18. Климчук В.О. Математичні методи у психології: навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ : Освіта України. 2009. 288 с.
19. Козубовський Р., Організація змістовного дозвілля як складова профілактики правопорушень неповнолітніх. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип. 16-17. URL : <http://surl.li/yebbuw> (дата звернення: 27.09.2024)

20. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами П 78 (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали. За заг. ред. Бондаровської В.М., Журавель Т.В., Пилипас Ю. В. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 528 с. URL : <http://plsz.gov.ua/download/behaviour-change-program-for-girls-and-women-ufph.pdf> (дата звернення: 06.10.2024)

21. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» під аг. редакцією В.Л. Андрєєнкова, К.Б. Левченко, Н.В. Лунченко, М.М. Матвійчук. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2018. 144 с.

22. Кузьмін В.В. Прогностичні та корекційні можливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці. URL : <http://surl.li/otqlqm> (дата звернення: 27.08.2024)

23. Леван .В. Психологічний портрет Інтернет-залежного користувача у підлітковому віці. URL : <http://surl.li/itbtmz> (дата звернення: 25.08.2024)

24. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей Бойко. URL : https://stud.com.ua/106979/psihologiya/metodika_diagnostika_rivnya_empatiyi_boyko1 (дата звернення: 06.10.2024)

25. Методика комунікативних умінь Л. Міхельсона, переклад і адаптація Ю.З. Гільбуха. URL : http://ni.biz.ua/17/17_2/17_25855_test-kommunikativnie-umeniya.html#google_vignette (дата звернення: 30.09.2024)

26. Мешко Г., Мешко О., Габрусєва Н. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: збірник тез II Міжнародної наукової конференції (21-22 квітня 2022 р). Тернопіль: ФОП Паляниця ВА, 2022. С. 17-20/ URL : <http://surl.li/agpwad> (дата звернення: 30.10.2024)

27. Миколайчук А.В. Ненасильницьке спілкування як інноваційна стратегія Нової Української Школи в освіті дітей з особливими освітніми потребами. С. 348-353. URL : <http://surl.li/lqncfw> (дата звернення: 03.10.2024)

28. Мирончук Н.М. Культура міжособистісних взаємин старших підлітків: теоретичні й методичні основи формування : Монографія. Житомир : Вид-во

ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 184 с. URL : <http://surl.li/mikbve> (дата звернення: 28.09.2024)

29. Ненасильницька комунікація у стосунках: як змінити свою поведінку. URL : <http://surl.li/godequ> (дата звернення: 21.09.2024)

30. Ненасильницьке спілкування : мова життя. URL : <http://surl.li/ebcvmh>

31. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор. 2011. 468 с.

32. Психологічні тести. PsyMag. URL : <https://psymag.info/tests/> (дата звернення: 15.10.2024)

33. Позаурочна діяльність старших підлітків: аналіз стану організації та шляхи оптимізації. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Київ : Ін-т проблем виховання, 2008. Вип. 12, Кн. 1. С. 316-325 URL : <http://surl.li/mstqpn> (дата звернення: 26.09.2024)

34. Радул І.Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоствалення в психології. URL : <http://surl.li/etgeyf> (дата звернення: 24.09.2024)

35. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Інститут загальногуманітарних досліджень. 2017. 258 с.

36. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. URL : <https://abuk.com.ua/catalog/books/3701> (дата звернення: 29.08.2024)

37. Сергеєнкова О.П, Столярчук О.А, Коханова О.П. Вікова психологія: навч. посібн. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.

38. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури. 2023. 376 с.

39. Скиба А.С. Взаємозв'язок самооцінки підлітків та комунікативних навичок. Київ. 2020 р. URL : <http://surl.li/fdnazc> (дата звернення: 26.09.2024)

40. Соціолого-педагогічний словник: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. В.В. Радула. Київ : ЕксОб. 2004. 76 с.

41. Тест В.Ф. Ряховського URL : <http://surl.li/insztp> (дата звернення: 26.09.2024)

42. Токарева Н.М., Макаренко Н.М., Шамне А.В. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг. ТОВ ВНП «Інтерсервіс». 2014. 312 с.

43. Чекстере О.Ю. Діагностика рівня емпатійних здібностей педагогів. Лабораторія психодіагностики та науково-психологічної інформації Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ
URL : <http://surl.li/jgxwnf>(дата звернення: 21.09.2024)

44. Чоп Т.О. Янів С., Бойчук В. Ненасильницька комунікація в освіті під час війни. Метеріали VII Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки: актуальні питання. (Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя м. Тернопіль, 25-26 квітня 2024 р.). м. Тернопіль URL : <http://surl.li/vxokzr> (дата звернення: 26.09.2024)

45. Що таке емоційний інтелект, ненасильницьке спілкування та як мирно розв'язувати конфлікти. НУШ. URL : <http://surl.li/ybwfon> (дата звернення: 26.09.2024)

46. Як говорити, щоб учні вас чули: ненасильницька комунікація.
URL : <http://surl.li/czbfjr> (дата звернення: 26.09.2024)

47. Anderson L.W.A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing. New York: Longman. 2001. P. 29.

48. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1997. 216 p.

49. Definition and Selection of Competencies. Theoretical and Conceptual Foundations (DESECO). Strategy Paper on Key Competencies. An Overarching Frame of Reference for an Assessment and Research Program – OECD (Draft).
URL : <http://www.oecd.org/dataoecd/47/61/35070367.pdf>(дата звернення: 2.09.2024)

50. Dymond, Rosalind F. Personality and empathy. Journal of Consulting Psychology, Vol 14(5), Oct 1950, P/ 343-350.

51. Espiritu Belinda F. Nonviolence, Peace, and Nonviolent Communication Towards a Holistic Framework for a Nonviolent World. Vol. 20. 2023. P. 18-34
URL : <http://surl.li/iinvht> (дата звернення: 25.08.2024)
52. International Board of Standards for Training, Performance and Instruction.
URL : <http://www.ibstpi.org> (дата звернення: 15.08.2024)
53. Laura H. Salganik, Dominique S. Rychen, Mary Elizabeth McLaughlin. Definition and Selection of Key Competencies. Contributions to the Second DeSeCo Symposium. Geneva, Switzerland, 11-13 February, 2002. P. 169-201
URL : <http://surl.li/oklnfk> (дата звернення: 19.08.2024)
54. Longman Dictionary of Contemporary English. Harlow: Longman Dictionaries, 1995. 1668 p.
55. McDevitt T.M., Ormond J.E. Child Development and Education, 5th ed., Upper Saddle River NJ : Pearson. 2013. P. 75-85. URL : <http://surl.li/shfimu> (дата звернення: 19.08.2024)
56. Merriam-Webster's, Collegiate Dictionary. Springfield, Massachusetts : Merriam-Webster, Inc., 1998. 1559 p.
57. Quality Education and Competencies for life. Ministry of Education and Research, Norway. URL : <http://www.ibe.unesco.org> (дата звернення: 16.08.2024)
58. Rosenberg M. Conceiving the self/ New York, 1999. 350 p.
59. Tom McArthur. Communicative Competence. Concise Oxford Companion to the English Language. 1998. URL : <http://www.encyclopedia.com> (дата звернення: 20.08.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМПАТІЇ» В.В. БОЙКО (Джерело: [32])

Інструкція. Якщо ви згодні з даними твердженнями, ставте поруч з їх номерами знак «+», якщо не згодні – знак «-».

текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним (ою).
3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Я зазвичай з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в нову людину.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція – більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчувати його поведінку і стан.
13. Я легко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неувважності до них. ^[1]
18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.

23. Я здатен (а) повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів (а) б без зайвих слів.
25. Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним (ою), навіть якщо все навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти його «розклавши по поличках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у будь-кого з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу, що плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я вважаю за краще перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у кого-то з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка результатів. Нижче наводяться шість шкал з номерами певних тверджень. Підраховується число відповідей, відповідних «ключу» кожної шкали (кожен співпав відповідь з урахуванням знака оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума.

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. Установки, що сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.
5. Проникаюча здатність в емпатії: +5, -11, -17, -23, -29, -35.
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника – рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися від 0 до 36 балів.

Висновки: при сумарному рівні за всіма шкалами:

- 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії;
- 29-22 - середній;
- 21 -15 - занижений; менше
- 14 балів - дуже низький.

**Тест на виявлення комунікативних умінь Л. Міхельсона
(переклад і адаптація Ю. Гільбуха) (Джерело: [32])**

Інструкція: прочитайте кожну із описаних ситуацій і виберіть один варіант поведінки в ній.

1. Хто-небудь говорить Вам: «Мені здається, що Ви чудова людина». Ви зазвичай у подібних ситуаціях:

- а) Говорите: «Ні, що Ви! Я не такий».
- б) Говорите з посмішкою: «Спасибі, я дійсно чудова людина».
- в) Говорите: «Спасибі».
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращий бік».

2. Хто-небудь здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Поводитесь так, ніби ця дія не була настільки хорошою, і при цьому говорите: «Нормально!»
- б) Говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи кращі».
- в) Нічого не говорите.
- г) Говорите: «Я можу зробити набагато краще».
- д) Говорите: «Це дійсно чудово!»

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що це у Вас виходить дуже добре. Хто-небудь говорить: «Мені це не подобається!» Зазвичай у таких випадках Ви:

- а) Говорите: «Ви – бовдур!»
- б) Говорите: «Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки».
- в) Говорите: «Ви праві», хоча насправді не згодні з цим.
- г) Говорите: «Я думаю, що це значний рівень. Що Ви в цьому розумієте». д)

Відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: «Ви такий тюфтії! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей». Зазвичай Ви у відповідь:

а) Говорите: «У будь-якому випадку, я розумніший за Вас. Крім того, що Ви в цьому розумієте!»

б) Говорите: «Так, Ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюфтії».

в) Говорите: «Якщо хто-небудь тюфтії, то це Ви».

г) Говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось». д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Хто-небудь, із ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає жодних пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

а) Говорите: «Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати».

б) Говорите: «Я все думав, коли ж Ви прийдете».

в) Говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас».

г) Нічого не говорите цій людині.

д) Говорите: «Ви ж обіцяли! Як Ви сміли так спізнюватися!»

6. Вам потрібно, щоб будь-хто зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Нікого ні про що не просите. б) Говорите: «Ви повинні зробити це для мене».

в) Говорите: «Не могли б Ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи.

г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.

д) Говорите: «Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Говорите: «Ви виглядаєте засмученим. Чи не можу я допомогти?»

б) Перебуваючи поруч із цією людиною, не заводите розмови про її стан.

в) Говорите: «У Вас якась неприємність?»

г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.

д) Сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!»

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученим». Зазвичай у таких ситуаціях Ви:

а) Негативно хитаєте головою.

б) Говорите: «Це не Ваша справа!»

в) Говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за уважність».

г) Говорите: «Дурниці». д) Говорите: «Я засмучений, залиште мене одного».

9. Хто-небудь засуджує Вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Ви збожеволіли!»

б) Говорите: «Це не моя провина. Цю помилку зробив хтось інший». в) Говорите: «Я не думаю, що це моя провина».

г) Говорите: «Залиште мене у спокої, Ви не розумієте про що говорите».

д) Приймаєте свою провину або не кажете нічого.

10. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити».

б) Ви виконуєте прохання і нічого не говорите.

в) Говорите: «Це дурість, я не збираюся цього робити».

г) Перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено».

д) Говорите: «Якщо Ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, прекрасно. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Так, я звичайно це роблю краще, ніж більшість інших людей».

б) Говорите: «Ні, це не було настільки добре».

в) Говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх».

г) Говорите: «Спасибі». д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: «Ви дійсно були дуже люб'язні до мене». б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язна до Вас, і говорите: «Так, дякую».

в) Говорите: «Ви поводитися відносно мене цілком нормально, але я заслуговую більшого».

г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.

д) Говорите: «Ви поводитися відносно мене недостатньо добре».

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: «Вибачте, але Ви ведете себе занадто шумно». У таких випадках Ви зазвичай: а) негайно припиняєте бесіду.

б) Говорите: «Якщо Вам це не подобається, ідіть звідси».

в) Говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого ведеться бесіда приглушеним голосом.

г) Говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду.

д) Говорите: «Все в порядку» і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і хто-небудь стає попереду Вас. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поведуться дуже нервово».

б) Говорите: «Ставайте в хвіст черги!» в) Нічого не говорите цій людині.

г) Говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»

д) Говорите: «Я зайняв чергу раніше за Вас. Будь ласка, станьте в кінець черги».

15. Хто-небудь робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Вигукуєте: «Ви бовдур, я ненавиджу Вас!»

б) Говорите: «Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите».

в) Дієте так, щоб нашкодити цій справі, але нічого цій людині не кажете

г) Говорите: «Я сердитий на Вас. Ви мені не подобаєтесь».

д) Ігноруєте цю подію і нічого не говорите цій людині. 16. Хто-небудь має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай у таких випадках Ви: а) Говорите цій людині, щоб він дав Вам цю річ. б) Утримуєтеся від всяких прохань.

в) Відбираєте цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у неї.

д) Міркуєте про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Хто-небудь запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися; може коли-небудь потім».

б) Говорите: «Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним».

в) Говорите: «Ні, придбайте свій!»

г) Позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню.

д) Говорите: «Ви збожеволіли!»

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Не кажете нічого.

б) Перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі.

в) Підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.

г) Підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на Вас увагу.

д) Перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно Вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитусь: «Що Ви робите?» Зазвичай Ви:

а) Говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого». б) Говорите: «Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?»

в) Продовжуєте мовчки працювати.

г) Говорите: «Це зовсім Вас не стосується».

д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите людину, яка спіткнулась і падає. У таких випадках Ви:

а) Розсміявшись, говорите: «Чому Ви не дивитесь під ноги?»

б) Говорите: «У Вас все в порядку? Може я що-небудь можу для Вас зробити?»

в) Питаєте: «Що сталося?» г) Говорите: «Це все вибоїни на тротуарі».

д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою об полицю і набили гулю. Хто-небудь говорить: «З Вами все гаразд?» Зазвичай Ви:

а) Говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене у спокої!» б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.

в) Говорите: «Чому Ви не займаєтеся своєю справою?»

г) Говорите: «Ні, я трохи вдарився, спасибі за увагу до мене».

д) Говорите: «Дурниці, у мене все буде добре».

22. Ви допустили помилку, але провина за неї покладена на когонебудь іншого. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Не кажете нічого. б) Говорите: «Це їх помилка!»

в) Говорите: «Цю помилку допустив Я».

г) Говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина».

д) Говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Ідете геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила Вас.

б) Заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити.

в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим.

г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи її на ім'я.

д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що вона сказала, і що вона не повинна цього робити знову.

24. Хто-небудь часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав».

б) Говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?»

в) Перериваєте розповідь цієї людини, відновлюючи свою розповідь.

г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.

д) Говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили!» 25. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

а) Говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете».

б) Говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь іншого».

в) Говорите: «Добре, я зроблю те, що Ви хочете».

г) Говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої». д) Говорите: «Я вже почав іншу роботу. Можливо, коли-небудь потім».

26. Ви бачите когось, із ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

а) Радісно гукаєте цій людині і йдете їй назустріч.

б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.

в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.

г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про справи, зроблені Вами.

д) Нічого не говорите цій людині.

27. Хто-небудь, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вам «Привіт!» У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Що Вам завгодно?»

б) Не кажете нічого. в) Говорите: «Залиште мене у спокої».

г) Вимовляєте у відповідь «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину представитися у свою чергу.

д) Киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходитье повз.

Діагностика загального рівня комунікабельності (за В.Ф. Ряховським)
(Джерело: [32])

Інструкція до тесту: Уважно прочитайте наведені нижче відповіді та дайте відповідь «так», «інколи» чи «ні»

Тестовий матеріал

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас незадоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?
7. Чи вірите ви в існування проблеми «батьків і дітей» та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи не посоромитесь ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?
9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?
10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?
13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких «чужих» думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши десь у неофіційній ситуації («в кулуарах») явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?
15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?
16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Ключ до тесту:

За відповідь «так» нараховується 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

Обробка результатів тесту. Визначте загальну суму балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання тесту.

Інтерпретація результатів тесту

32 – 30 балів. Ви некомунікабельні, і це ваша біда, оскільки саме ви, передусім, страждаєте від цього. Однак і близьким людям нелегко. На вас важко покластися в справі, що потребує групових зусиль. Намагайтеся бути більш комунікабельними, контролюйте себе.

29 – 25 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, і тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не призводять вас до паніки, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і часто буваєте незадоволені собою. Однак не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме від вас залежить змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що чимось сильно захопившись, ви "несподівано" стаєте розкутими та комунікабельними? Варто лише постаратися.

24 – 19 балів. Ви певною мірою товариські, у знайомій обстановці почуваете себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають, однак з новими людьми ви сходитеся обережно, неохоче берете участь у суперечках і диспутах. У ваших висловленнях часом занадто багато сарказму без усякої на те підстави. Усі ці недоліки у вашій владі.

18 – 14 балів. У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою позицію без зайвої запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час ви не любите гучних компаній, екстравагантних витівок та багатослів'я – усе це вас дратує.

13 – 9 балів. Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру), зацікавлені, говіркі, любите висловлюватися по різних питаннях, що, буває, дратує інших. Охоче знайомитесь з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, що ви виходите з себе, однак швидко відходите. Чого вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зустрічі із серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви зможете змусити себе не відступати.

8 – 4 бали. Товариськість «б'є з вас ключем». Ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче висловлюєтесь, навіть якщо ваше уявлення про проблему більш ніж поверхове. Усюди почуваете себе у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете її успішно довести до завершення. З цієї причини люди ставляться до вас із деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтеся над цим.

3 бали і менше. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, що не мають до вас ніякого відношення, беретеся судити про проблеми, в яких зовсім некомпетентні. Через це ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів. Вам необхідно зайнятися самовихованням.

Програма формування навичок ненасильницького спілкування у підлітків

Мета програми:

Створити умови для розвитку у підлітків комунікативної компетентності та формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування, сприяти формуванню навичок мирного вирішення конфліктів і підвищенню їх соціальної компетентності.

Підвищити рівень комунікабельності, емпатії та комунікативної компетентності підлітків через навчання основам ненасильницького спілкування та медіації, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Це дозволить підліткам ефективно взаємодіяти в складних соціальних ситуаціях, знижуючи рівень агресії та насильства в їхньому середовищі, а також сприятиме їхній участі у процесах миропобудови в школі та в суспільстві в цілому.

Завдання програми:

1. ознайомити підлітків з теоретичними основами ненасильницької комунікації та медіації.
2. Розвивати практичні навички активного слухання, емпатії, ефективного зворотного зв'язку(перефразування та інших комунікативних технік).
3. Навчити технікам медіації та мирного вирішення конфліктів.
4. Підвищити здатність до емпатії
5. Формувати здатність підлітків визначати різні форми насильства та булінгу, а також способи їх попередження.
6. Сформувати навички конструктивної комунікації для вирішення конфліктів мирним шляхом.
7. Розвивати уміння застосовувати відновні практики, такі як "Коло", для вирішення суперечок та зміцнення взаєморозуміння в колективі.
8. Сприяти розумінню важливості гендерної рівності та боротьби з дискримінацією.

Знати:

- **Поняття і види насильства** – фізичне, психологічне, економічне насильство, булінг, мобінг.
- **Миропобудова та принципи ненасильницької комунікації** – основи медіації та мирного вирішення конфліктів.
- **Техніки активного слухання та ефективного зворотного зв'язку** – як правильно слухати співрозмовника, що таке перефразування, як давати конструктивну відповідь.
- **Методи медіації** – нейтральність, збір інтересів, пошук компромісу.
- **Конфліктологія** – етапи конфлікту, методи вирішення конфліктів, роль медіатора.

- **Відновні практики** – роль "Кола" у відновленні стосунків та взаєморозуміння.
- **Гендерна рівність і протидія дискримінації** – принципи рівних прав та можливостей для всіх, незалежно від статі, етнічної приналежності чи інших факторів.
- **Етичні принципи медіатора**
- **Засоби протидії дискримінації**

Вміти:

- **Визначати види насильства** – здатність ідентифікувати прояви насильства в реальному житті.
- **Попереджати прояви насильства та булінгу** – вміння вчасно розпізнати та реагувати на ситуації, що можуть призвести до насильства.
- **Розв'язувати конфлікти мирним шляхом** – застосування конструктивних методів вирішення конфліктів, таких як медіація, активне слухання.
- **Використовувати техніки медіації** – допомагати сторонам конфлікту знаходити компроміс за допомогою нейтрального посередника.
- **Практикувати відновні практики** – вміння проводити процедуру "Коло" для зміцнення взаєморозуміння та відновлення стосунків у колективі.
- **Протидіяти дискримінації** – виявлення та запобігання дискримінаційним практикам на основі статі, віку, культури, національності чи інвалідності.
- **Етичні принципи медіатора** – дотримання принципів нейтральності, конфіденційності та поваги до всіх учасників конфлікту.

Ця програма спрямована на створення позитивного середовища, де підлітки зможуть розвивати важливі соціальні навички, які допоможуть їм не лише успішно вирішувати конфлікти, але й будувати здорові стосунки з іншими людьми в умовах мирного співіснування.

Структура програми

1. Вступ (1 год.)

Мета: Ознайомлення з основними цілями та принципами програми.

Зміст: Оголошення мети, завдань та особливостей побудови програми.

Ознайомлення з принципами, за якими буде відбуватися навчання (відкритість, взаємоповага, активне залучення).

Ознайомлення з правилами взаємодії в групі.

Обговорення важливості ненасильницького спілкування для розвитку здорових міжособистісних відносин.

2. Розвиток комунікабельності та емпатії (3 год.)

Мета: Підвищити рівень комунікабельності та емпатії серед підлітків, розвиваючи здатність до співпереживання і конструктивного спілкування.

Тема 1: Рівень комунікабельності

Зміст: Оцінка рівня комунікабельності учнів через анкети або тести, аналіз особистих сильних і слабких сторін у спілкуванні.

Вправи: Групові вправи на розвиток соціальних навичок та здатності до ініціації спілкування.

Тема 2: Рівень емпатії

Зміст: Визначення рівня емпатії та важливості розуміння емоцій інших.

Вправи: "Перепочинок у ролях" – кожен учасник намагається поставити себе на місце іншої людини для кращого розуміння її почуттів.

3. Розвиток комунікативної компетентності (3 год.)

Мета: Покращити здатність підлітків ефективно вирішувати конфлікти через комунікативні стратегії.

Тема 1: Комунікативні стратегії в конфлікті

Зміст: Вивчення конструктивних і деструктивних способів спілкування.

Вправи: Рольові ігри для практики відповідних комунікаційних стратегій у конфліктних ситуаціях.

Тема 2: Техніки медіації

Зміст: Ознайомлення з техніками медіації, що включають нейтральне висловлення думок, запитання для уточнення позицій та інтересів, допомога у пошуку компромісу.

Вправи: Рольова гра "Медіатор" – підлітки працюють в парах як медіатори, допомагаючи вирішувати конфлікти між учасниками.

4. Техніки активного слухання та зворотного зв'язку (4 год.)

Мета: Розвинути здатність уважно слухати співрозмовника і надавати ефективний зворотний зв'язок.

Тема 1: Активне слухання та рефлексивне слухання

Зміст: Вивчення основних принципів активного слухання і застосування ехо-техніки, перефразування.

Вправи: Практика активного слухання через ігри та вправи, де підлітки повинні зрозуміти і повторити почуте.

Тема 2: Зворотний зв'язок

Зміст: Визначення різних видів зворотного зв'язку і правил його надання.

Вправи: Вправи на удосконалення навичок надання конструктивного зворотного зв'язку через реальні ситуації.

5. Способи вирішення конфліктів (4 год.)

Мета: Розвинути навички вирішення конфліктів мирним шляхом через медіацію та відновні практики.

Тема 1: Дії під час конфлікту

Зміст: Розгляд різних шляхів вирішення конфліктів: деструктивні та конструктивні методи, основи медіації.

Вправи: «Трикутник конфлікту» – аналіз та виявлення етапів конфлікту в реальних життєвих ситуаціях.

Тема 2: Відновні практики та медіація

Зміст: Ознайомлення з концепцією відновного підходу, роль медіатора.

Вправи: Рольові ігри, в яких підлітки виступають у ролі медіаторів, що допомагають вирішити конфлікти.

6. Підсумкове заняття та рефлексія (2 год.)

Мета: Оцінка результатів навчання та підсумок отриманих навичок.

Зміст: Рефлексія виконаної роботи, обговорення досягнень і труднощів.

Оцінка рівня розвитку комунікабельності, емпатії та комунікативної компетентності підлітків.

Підготовка проектів "Миротворець у моєму середовищі" та їх презентація.

Методи навчання:

1. Теоретичні лекції і презентації.
2. Практичні вправи і рольові ігри.
3. Обговорення ситуацій із реального життя.
4. Використання відеоматеріалів та анімацій для демонстрації комунікаційних технік.
5. Вправи на розвиток активного слухання, перефразування та надання зворотного зв'язку.

Оцінка результатів: Після завершення програми учасники проходять тестування щодо рівня їхніх комунікаційних навичок (за тестами комунікабельності, емпатії, комунікативної компетентності). Звіт включатиме індивідуальні рекомендації для подальшого розвитку кожного підлітка в даній сфері.

Таблиця Г.1.

Структура програми формування у підлітків навичок ненасильницького спілкування у позаурочній діяльності

№	Структура програми	Зміст	К-ть годин
1	Вступ	Мета: Ознайомлення з основними цілями та принципами програми. Оголошення мети, завдань та особливостей побудови програми. Ознайомлення з принципами, за якими буде відбуватися навчання (відкритість, взаємоповага, активне залучення). Ознайомлення з правилами взаємодії в групі. Обговорення важливості ненасильницького спілкування для розвитку здорових міжособистісних відносин.	2
2	Розвиток комунікабельності та емпатії	Мета: Підвищити рівень комунікабельності та емпатії серед підлітків, розвиваючи здатність до співпереживання і конструктивного спілкування.	4
	Тема 1: Рівень комунікабельності	Зміст: Оцінка рівня комунікабельності учнів через анкети або тести, аналіз особистих сильних і слабких сторін у спілкуванні. Вправи: Групові вправи на розвиток соціальних навичок та здатності до ініціації спілкування.	2

	Тема 2: Рівень емпатії	Зміст: Визначення рівня емпатії та важливості розуміння емоцій інших. Вправи: "Перепочинок у ролях" – кожен учасник намагається поставити себе на місце іншої людини для кращого розуміння її почуттів.	2
3	Розвиток комунікативної компетентності	Мета: Покращити здатність підлітків ефективно вирішувати конфлікти через комунікативні стратегії.	4
	Тема 1: Комунікативні стратегії в конфлікті	Зміст: Вивчення конструктивних і деструктивних способів спілкування. Вправи: Рольові ігри для практики відповідних комунікаційних стратегій у конфліктних ситуаціях.	2
	Тема 2: Техніки медіації	Зміст: Ознайомлення з техніками медіації, що включають нейтральне висловлення думок, запитання для уточнення позицій та інтересів, допомога у пошуку компромісу. Вправи: Рольова гра "Медіатор" – підлітки працюють в парах як медіатори, допомагаючи вирішувати конфлікти між учасниками.	2
4	Техніки активного слухання та зворотного зв'язку	Мета: Розвинути здатність уважно слухати співрозмовника і надавати ефективний зворотний зв'язок	4
	Тема 1: Активне слухання та рефлексивне слухання	Зміст: Вивчення основних принципів активного слухання і застосування ехо-техніки, перефразування. Вправи: Практика активного слухання через ігри та вправи, де підлітки повинні зрозуміти і повторити почуте	2
	Тема 2: Зворотний зв'язок	Зміст: Визначення різних видів зворотного зв'язку і правил його надання. Вправи: Вправи на удосконалення навичок надання конструктивного зворотного зв'язку через реальні ситуації.	2
5	Способи вирішення конфліктів	Мета: Розвинути навички вирішення конфліктів мирним шляхом через медіацію та відновні практики.	4
	Тема 1: Дії під час конфлікту	Зміст: Розгляд різних шляхів вирішення конфліктів: деструктивні та конструктивні методи, основи медіації. Вправи: «Трикутник конфлікту» – аналіз та виявлення етапів конфлікту в реальних життєвих ситуаціях.	2
	Тема 2: Відновні практики та медіація	Зміст: Ознайомлення з концепцією відновного підходу, роль медіатора. Вправи: Рольові ігри, в яких підлітки виступають у ролі медіаторів, що допомагають вирішити конфлікти.	2
6	Підсумкове заняття та рефлексія	Мета: Оцінка результатів навчання та підсумок отриманих навичок. Зміст: Рефлексія виконаної роботи, обговорення	2

		досягнень і труднощів. Оцінка рівня розвитку комунікабельності, емпатії та комунікативної компетентності підлітків. Підготовка проєктів "Миротворець у моєму середовищі" та їх презентація.	
Всього			16

Рівні сформованості навичок ненасильницького спілкування у відповідності до критеріїв

Зважаючи на інформацію, що представлена в розділі 1 і розділі 2, у відповідності до обраного інструментарію можемо визначити рівні сформованості навичок ненасильницького спілкування за кількома критеріями: рівень комунікабельності, здатність до емпатії, партнерської взаємодії та досягнення взаєморозуміння, а також рівень комунікативної компетентності в цілому. Ось можливі рівні за кожним з критеріїв, що можуть бути поєднані для формування єдиної оцінки навичок ненасильницького спілкування:

1. Рівень комунікабельності (за тестом В.Ф. Ряховського):

- **Високий рівень комунікабельності:** здатність легко встановлювати й підтримувати контакти, відсутність тривожності чи депресії, гарна адаптація в соціальному середовищі.
- **Середній рівень комунікабельності:** наявність певних труднощів у спілкуванні, але здатність встановлювати контакти й підтримувати взаємодію, помірні емоційні коливання.
- **Низький рівень комунікабельності:** труднощі у встановленні контактів, виражена тривожність, депресія або соціальна фобія.

2. Рівень емпатії (за методикою В.С. Бойка):

- **Високий рівень емпатії:** здатність глибоко розуміти та відчувати емоції інших, активне співпереживання, вміння передбачати реакції інших людей в конкретних ситуаціях.
- **Середній рівень емпатії:** помірковане розуміння емоцій інших, наявність деяких труднощів у співпереживанні.
- **Низький рівень емпатії:** труднощі в розумінні емоцій інших, відсутність бажання чи здатності співпереживати.

3. Рівень комунікативної компетентності (за тестом Л. Міхельсона):

- **Високий рівень комунікативної компетентності:** здатність ефективно вирішувати комунікативні ситуації, демонстрація впевненості та компетентності, уникнення агресивної чи залежної поведінки.
- **Середній рівень комунікативної компетентності:** певні труднощі в спілкуванні, наявність агресивних чи залежних реакцій в окремих ситуаціях, але здатність до компетентної взаємодії.
- **Низький рівень комунікативної компетентності:** домінування агресивних чи залежних реакцій, проблеми з адекватною комунікацією.

Єдині рівні сформованості у підлітків навичок ненасильницького спілкування:

1. Високий рівень:

- Високий рівень комунікабельності (32–27 балів).
- Високий рівень емпатії (30 і більше балів).

- Високий рівень комунікативної компетентності (високий рівень компетентності в спілкуванні, здатність до партнерської взаємодії).

2. Середній рівень:

- Середній рівень комунікабельності (22–26 балів).
- Середній рівень емпатії (22–29 балів).
- Середній рівень комунікативної компетентності (певні труднощі в спілкуванні, але здатність вирішувати конфлікти).

3. Низький рівень:

- Низький рівень комунікабельності (менше 22 балів).
- Низький рівень емпатії (менше 21 балів).
- Низький рівень комунікативної компетентності (агресивні, залежні або неадекватні реакції на комунікативні ситуації).

Ці рівні можуть бути використані для комплексної оцінки навичок ненасильницького спілкування з урахуванням усіх показників комунікативної компетентності, емпатії та здатності до соціальної взаємодії.

Зведені порівняльні таблиці

Дослідження здійснювалося у відповідності до зазначеного плану у пункті 2.1. і проаналізовано у відповідності до визначених єдиних рівнів сформованості у підлітків навичок ненасильницького спілкування: високого, середнього, низького.

Результати оцінювання комунікабельності за методикою В.Ф. Ряховського

Рівні комунікабельності	Експериментальна група	%	Контрольна група	%
Високий рівень	0	0	0	0
Вище середнього	1	6,7	0	0
Середній рівень	0	0	0	0
Нижче середнього	14	93,3	15	100
Низький рівень	0	0	0	0

Результати дослідження за методикою «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона (%)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Залежність	3 (20%)	6 (40%)
Компетентність	8 (50%)	3 (20%)
Агресивність	4 (30%)	6 (40%)

Результати дослідження за методикою В.В. Бойка (%)

Група	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність емпатії	Ідентифікація
КГ	5 (33,33%)	8 (53,33%)	7 (46,67%)	3 (20%)	5 (33,33%)	3 (20%)
ЕГ	5 (33,33%)	3 (20%)	3 (20%)	3 (20%)	3 (20%)	7 (46,67%)

Значимі відмінності в показниках комунікативної сфери підлітків, що захоплюються соціальними мережами

Шкали	Експериментальна група	Контрольна група	Sig. (2-tailed)
1. Комунікативна компетентність	12,0	16,0	0,01
2. Емоційний канал емпатії	15,0	20,0	0,05
3. Ідентифікація	18,0	14,0	0,05

Представлені дані потрібно трансформувати у єдині дані відповідно до поданих нижче рівнів.

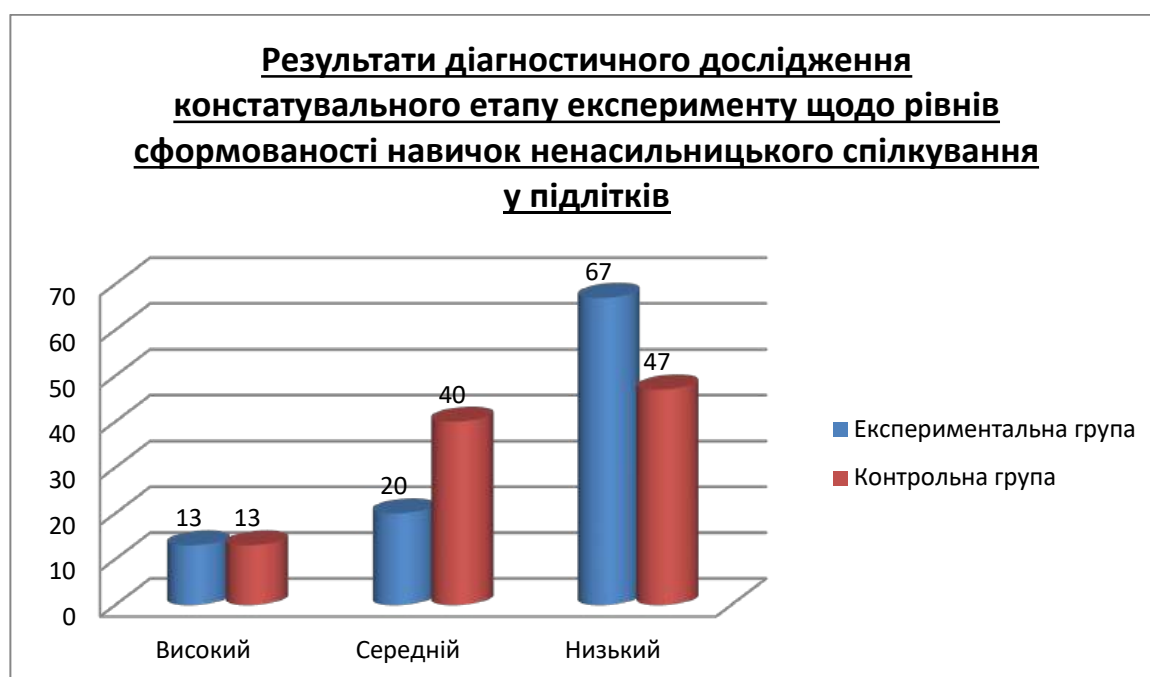
Високий рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування визначаємо за умови, що він має високий рівень комунікабельності (32–27 балів), високий рівень емпатії (30 і більше балів) та високий рівень комунікативної компетентності (високий рівень компетентності в спілкуванні, здатність до партнерської взаємодії).

Середній рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування визначаємо за умови, що підліток має середній рівень комунікабельності (22–26 балів), середній рівень емпатії (22–29 балів) та середній рівень комунікативної компетентності (певні труднощі в спілкуванні, але здатність вирішувати конфлікти).

Низький рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування визначаємо за умови, що респондент має низький рівень комунікабельності (менше 22 балів), низький рівень емпатії (менше 21 балів), низький рівень комунікативної компетентності (агресивні, залежні або неадекватні реакції на комунікативні ситуації).

Таблиця зведених результатів діагностичного дослідження рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування у підлітків

Рівні	Експериментальна група (15 осіб)	Контрольна група (15 осіб)
	До експерименту	До експерименту
Високий	13	13
Середній	20	40
Низький	67	47



Узагальнені дані аналізу рівня сформованості лідерських якостей учнів початкової школи після експерименту (%)

Результати оцінювання комунікабельності за методикою В.Ф. Ряховського

Рівні комунікабельності	Експериментальна група	%	Контрольна група	%
Високий рівень	14	93	2	14
Вище середнього	1	7	3	21
Середній рівень	0	0	10	70
Нижче середнього	0	0	0	0
Низький рівень	0	0	0	0

Результати дослідження за методикою «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона (%)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Залежність	3 (20%)	6 (40%)
Компетентність	8 (50%)	3 (20%)
Агресивність	4 (30%)	6 (40%)

Результати дослідження за методикою В.В. Бойка (%)

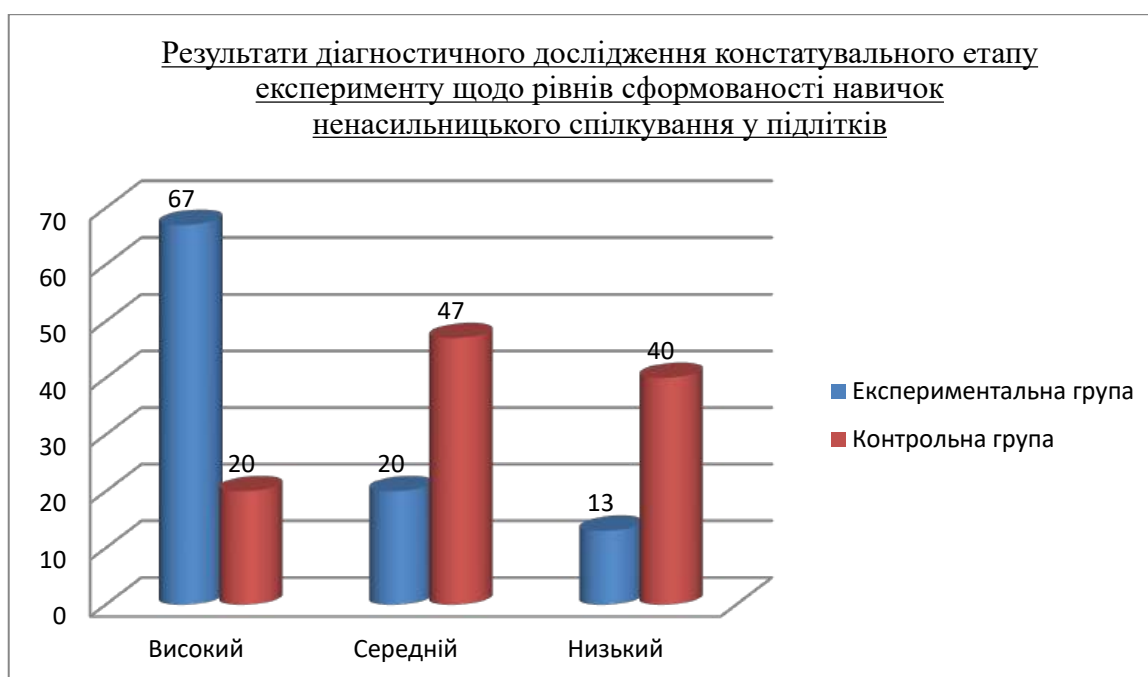
Група	Раціональний канал емпатії	Емоційний канал емпатії	Інтуїтивний канал емпатії	Установки, що сприяють емпатії	Проникаюча здатність емпатії	Ідентифікація
КГ	5 (33,33%)	8 (53,33%)	7 (46,67%)	3 (20%)	5 (33,33%)	3 (20%)
ЕГ	5 (33,33%)	5 (33,33%)	3 (20%)	5 (33,33%)	5 (33,33%)	7 (46,67%)

Значимі відмінності в показниках комунікативної сфери підлітків, що захоплюються соціальними мережами

Шкали	Експериментальна група	Контрольна група
1. Комунікативна компетентність	18,0	16,0
2. Емоційний канал емпатії	20,0	20,0
3. Ідентифікація	18,0	14,0

Таблиця зведених результатів діагностичного дослідження рівнів сформованості навичок ненасильницького спілкування у підлітків

Рівні	Експериментальна група (15 осіб)	Контрольна група (15 осіб)
	Після експерименту	Після експерименту
Високий	67	20
Середній	20	47
Низький	13	40



Узагальнені дані аналізу рівня сформованості лідерських якостей учнів початкової школи до і після експерименту (%)

Рівні	Експериментальна група (15 осіб)		Контрольна група (15 осіб)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту.
Високий	13	67	13	20
Середній	20	20	40	47
Низький	67	13	47	40

Результати математично-статистичної обробки отриманих експериментальних даних до та після формувального етапу експерименту за критерієм кутового перетворення Фішера (φ^*)

З метою співставлення вибірок за рівнем сформованості навичок ненасильницького спілкування у підлітків у позаурочній діяльності скористаємося критерієм кутового перетворення Фішера (φ^*), який передбачає формулювання двох альтернативних гіпотез:

H_0 – різниця між рівнями сформованості навичок ненасильницького спілкування підлітків контрольної та експериментальної груп є несуттєвою ($p > 0,1$). Обрані групи є подібними.

H_1 – різниця між рівнями сформованості навичок ненасильницького спілкування підлітків контрольної та експериментальної груп є суттєвою. Обрані групи не є подібними та не можуть співвідноситися.

Необхідно провести відповідні розрахунки, щодо підтвердження (спростування) гіпотез та обчислення емпіричного значення $\varphi^*_{\text{емп}}$ відповідно до відсоткової частки підлітків з низьким, середній та високим рівнями сформованості навичок ненасильницького спілкування та їх кількістю за формулою (3.3):

$$\varphi^*_{\text{емп}} = \left| \varphi_1 - \varphi_2 \right| \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}} \quad (2.1)$$

в якій, $\varphi^*_{\text{емп}}$ – емпіричне значення φ^* ;

φ_1 – значення φ (в радіанах) більшої відсоткової частки;

φ_2 – значення φ (в радіанах) меншої відсоткової частки; n_1 – загальна кількість досліджуваних у першій групі; n_2 – загальна кількість досліджуваних у другій групі.

Так, визначення різниці експериментальної групи ($n = 117$) та контрольної групи ($n = 120$) здійснювалося згідно наступних розрахунків [Климчук В. О., с. 268–271]:

$$\varphi_{37,2\%} = 1,312;$$

$$\varphi_{40\%} = 1,369.$$

$$\varphi^*_{\text{емп}} = \left| 1,312 - 1,369 \right| \cdot \sqrt{\frac{117 \cdot 120}{117 + 120}} = 45 \cdot 185(45 + 185) = 0,44$$

У відповідності до таблиці «Рівні статистичної значимості критерію φ^* Фішера» [Климчук В. О. с. 122], визначаємо що $\varphi^*_{\text{емп}} = 0,44$ відповідає рівню значущості $p > 0,1$. Що засвідчує несуттєву різницю між експериментальною і контрольною групами та їх подібність.

Згідно таблиці «Рівні статистичної значимості критерію φ^* Фішера» [Климчук В. О., с. 122], порівнюємо $\varphi^*_{\text{емп}}(3,10)$ з $\varphi^*_{\text{кр}}(2,31)$, що задовольняє $\varphi^*_{\text{емп}} > \varphi^*_{\text{кр}}$.

Отже, відповідно правилу прийняття рішення отримані результати дають достатні підстави для відхилення статистичної гіпотези H_0 та прийняття гіпотези

H_1 : частка осіб з низьким рівнем сформованості лідерських якостей в експериментальній групі менша, ніж у контрольній групі після формувального етапу експерименту.

Тобто, результати математично-статистичної обробки отриманих експериментальних даних до та після формувального експерименту в експериментальній і контрольній групі засвідчили статистичну значимість всіх змін у кількісних показниках рівнів сформованості досліджуваних навичок ненасильницького спілкування. Це свідчить про ефективність впровадженої програми у процес формування навичок ненасильницького спілкування підлітків у позаурочній діяльності.

Фотоматеріали

