

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет/  
Кафедра психології та соціальної роботи

Ткачова Олена Миколаївна

## **«НЕНАСИЛЬНИЦЬКА КОМУНІКАЦІЯ В ОСВІТНЬОМУ ДОВКІЛЛІ»**

спеціальність: 231 – Соціальна робота  
освітньо-професійна програма – Соціальна робота

Випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка групи  
СРзм-21  
О. М. Ткачова

---

Науковий керівник:  
к.ю. н., доцент Л. Дж. Романадзе

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ А.Н. Гірняк

Тернопіль -2025

## ЗМІСТ

	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття та сутність ненасильницької комунікації .....	7
1.2. Основні підходи та моделі ненасильницької комунікації .....	11
1.3. Роль емоційного інтелекту та емпатії у процесі комунікації .....	16
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....</b>	<b>21</b>
2.1. Роль ненасильницької комунікації у формуванні безпечного й довірливого освітнього середовища .....	21
2.2. Ненасильницьке спілкування у взаємодії між педагогами та учнями.....	32
2.3. Приклади впровадження практик ненасильницького спілкування в сучасних закладах освіти .....	38
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>48</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ОСВІТІ.....</b>	<b>50</b>
3.1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу через ненасильницьке спілкування .....	50
3.2. Ненасильницька комунікація як ресурс профілактики булінгу та вирішення конфліктів в освітньому середовищі .....	53
3.3. Досвід застосування ненасильницького спілкування у кризових умовах .....	55
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>58</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>67</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві питання ефективної комунікації набуває виняткового значення. Освітнє середовище сьогодні – це не лише простір для набуття знань, а й середовище формування життєвих навичок, цінностей та моделей поведінки, які визначають якість майбутнього суспільства. У школі та закладах вищої освіти дитина й молода людина вчиться не тільки читати й писати, а й спілкуватися, вирішувати конфлікти, домовлятися, висловлювати власні почуття й потреби без шкоди для інших.

Саме тому комунікація в освіті виходить на перший план. Українська система освіти нині переживає період масштабних трансформацій, зумовлених реформою «Нової української школи», інтеграцією до Європейського простору вищої освіти, а також викликами, пов'язаними з повномасштабною збройною агресією проти України.

Особливої уваги потребує проблема міжособистісної комунікації, адже від її якості залежать психологічний клімат у колективі, рівень мотивації здобувачів освіти та їхня готовність до співпраці. Традиційно в українській школі домінувала авторитарна модель взаємодії, за якої вчитель виступав виключним носієм знань, а учень – переважно пасивним їхнім сприймачем. Такий підхід часто створював бар'єри: учні не наважувалися відкрито висловлювати думки, приховували емоції, що нерідко призводило до відчуження, конфліктів і втрати мотивації до навчання. Натомість сучасна освіта дедалі більше орієнтується на партнерство, співпрацю та діалог.

У цьому контексті особливого значення набуває концепція ненасильницької комунікації (далі - ННК), розроблена Маршаллом Розенбергом. Вона ґрунтується на емпатії, щирості та прагненні зрозуміти потреби іншої людини. Ненасильницька комунікація пропонує конкретні інструменти для зниження конфліктності, формування довірливого

середовища та створення атмосфери безпеки, що є надзвичайно важливим у закладах освіти.

Важливо враховувати й сучасні виклики: війна в Україні різко посилила напруженість у суспільстві, багато дітей і дорослих мають травматичний досвід, відчувають страх, тривожність, невпевненість. Школа та університет стають для них простором, де вони потребують підтримки, тепла й розуміння. Саме ненасильницька комунікація може стати містком, що допомагає долати бар'єри, відновлювати довіру та зміцнювати психічне здоров'я учасників освітнього процесу.

Відповідно проблематика ненасильницької комунікації в освітньому довіллі зумовлена потребою розбудови гуманістичної, безпечної та орієнтованої на співпрацю моделі взаємодії, яка відповідає викликам сучасності та сприяє становленню гармонійної особистості.

Окремі аспекти ненасильницької комунікації висвітлені в працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. М. Розенберг [26], К. Роджерс і Д. Гоулман [9] акцентують роль емпатії, активного слухання та емоційного інтелекту як здатності усвідомлювати й регулювати власні емоції та враховувати почуття інших. Концепція ненасильницької комунікації М. Розенберга пропонує модель вираження спостережень, почуттів, потреб і прохань без агресії та звинувачень. В українському науковому просторі ідеї гуманістично орієнтованої освіти й партнерської взаємодії розвивають І. Бех, О. Савченко [28], О. Пометун [29] та ін., підкреслюючи значущість діалогу і суб'єкт–суб'єктних стосунків у навчальному процесі. Водночас питання системного впровадження ненасильницької комунікації в закладах освіти України, особливо в умовах війни, поширення булінгу та цифровізації, залишається недостатньо опрацьованим і потребує подальших досліджень.

Таким чином, дослідження спрямоване на з'ясування ролі ненасильницької комунікації у створенні безпечного підтримувального освітнього середовища та окреслення шляхів її ефективного впровадження в сучасну українську освіту.

**Мета дослідження** - розкрити теоретичні та практичні аспекти ненасильницької комунікації в освітньому довіллі та розробити практичні рекомендації щодо її ефективного впровадження в сучасну українську освіту.

Досягненню заявленої мети сприяло вирішення наступних **завдань**:

- 1) розкрити сутність та принципи ненасильницької комунікації;
- 2) проаналізувати основні наукові підходи до проблеми комунікації в освіті;
- 3) визначити особливості застосування ненасильницької комунікації у педагогічній, психологічній та соціально-педагогічній практиці;
- 4) дослідити інструменти, технології і новітні тенденції впровадження ненасильницької комунікації;
- 5) окреслити перспективи розвитку ненасильницької комунікації для профілактики булінгу та подолання конфліктів у навчальних закладах;
- 6) проаналізувати сучасні освітні ініціативи, що спираються на ідеї ненасильницької комунікації.

**Об'єкт дослідження** – комунікативна взаємодія учасників освітнього процесу в сучасному освітньому довіллі.

**Предмет дослідження** – особливості ненасильницької комунікації в освітньому довіллі, її вплив на психологічний клімат та безпеку освітнього середовища й умови ефективного впровадження.

**Методи дослідження.** Магістерське дослідження здійснювалося із застосуванням комплексу наукових методів: *теоретичних* (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з психології, педагогіки, соціальної роботи; порівняльний аналіз підходів вітчизняних і зарубіжних учених); *методологічних підходів* (системний підхід, що дає змогу розглядати комунікацію як цілісне явище з багатьма взаємопов'язаними компонентами; структурно-функціональний аналіз практик ненасильницької комунікації у школах і закладах вищої освіти); *емпіричних* (анкетування, опитування, спостереження тощо) для вивчення особливостей прояву ненасильницької комунікації в освітньому довіллі.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що вперше здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження рівня обізнаності та практики застосування принципів ненасильницької комунікації серед учнів і педагогів, уточнено уявлення про її сутність як чинника формування безпечного й довірливого освітнього середовища, зниження конфліктності взаємодії, підвищення ефективності спілкування та готовності учасників освітнього процесу використовувати ННК для профілактики булінгу й конструктивного розв'язання конфліктів у школі.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробленні та апробації рекомендацій щодо впровадження програм тренінгів і просвітницьких заходів з ненасильницької комунікації в закладах освіти, спрямованих на підвищення ефективності взаємодії між учасниками освітнього процесу, формування довірливого й безпечного освітнього середовища та профілактику булінгу. Отримані матеріали можуть бути використані педагогами, практичними психологами та фахівцями соціальної роботи для планування й реалізації заходів із розвитку соціальних та комунікативних компетентностей учнів і педагогів. Впровадження інструментів ненасильницької комунікації сприятиме формуванню безпечного освітнього середовища, у якому дитина відчувається цінною, почутою й захищеною.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів і дев'яти підрозділів, висновків, списку використаних джерел (39 найменувань) і додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 72 сторінки, з яких 62 сторінки – основний текст.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ

#### 1.1. Поняття та сутність ненасильницької комунікації

У Стародавній Греції красномовство та риторичне мистецтво посідали особливе місце, адже саме слово вважалося потужним засобом впливу промовця на слухачів. Відомий ритор Горгій підкреслював: «Сила слова діє на душевний стан так само, як склад ліків впливає на тіло. Подібно до того, як одні ліки зцілюють недуги, а інші можуть позбавити життя, так само й висловлювання – одні засмучують, інші надихають, деякі вселяють страх, а іншим дарують відвагу. Слова, що переконують душу, примушують її підкорятися сказаному» [14].

Мислитель і видатний оратор Сократ вважав головним засобом комунікації рівноправний діалог, у якому запитання та відповіді створюють простір для конструктивної взаємодії співрозмовників. Його учень Платон наголошував на важливості майстерності спілкування як мистецтва взаєморозуміння. У трактаті «Протогор» він формулює правила толерантної бесіди й підкреслює: «...можна сперечатися, але не сваритися. Сперечаються й друзі, що ставляться один до одного приязно; а сварки – це ознака ворожнечі».

Продовжуючи ідейну лінію своїх попередників, Аристотель акцентував увагу на важливості моральних якостей мовця, які проявляються у мовленні та сприяють взаєморозумінню й досягненню згоди. Він наголошував: «Переконання ґрунтується на моральному характері промовця, якщо промова виголошується так, що формує довіру до того, хто говорить, адже, як правило, ми швидше довіряємо добродішним людям... Існує три підстави, які забезпечують довіру до мовця без доказів: це розум, добродішність і прихильність...» [6].

Сучасне суспільство потребує нових підходів до спілкування, які ґрунтуються на взаємній повазі, емпатії та усвідомлення потреб один одного. Одним із таких підходів є ННК, яка розглядається як спосіб взаємодії, що сприяє гармонійному вирішенню конфліктів, зменшенню рівня стресу та побудові довірливих стосунків [3].

Питання ненасильницького спілкування досліджувалося науковцями у сфері психології, соціології, соціальної роботи та соціальної педагогіки [13, 8, 23]. Одним з актуальних напрямків наукових розвідок виступає проблематика впровадження ненасильницького спілкування в освітній процес.

Засновником концепції ненасильницької комунікації вважається американський психолог Маршалл Розенберг, який у 1960-х роках розробив метод спілкування, спрямований на розвиток співчуття та розуміння між людьми [25]. За його визначенням, ненасильницьке спілкування – це «мова серця», яка дозволяє висловлювати власні почуття й потреби без звинувачень, а також чути інших без осуду.

Метою ННК є не просто уникнення агресії чи образ, створення глибшого зв'язку між людьми, заснованого на взаємоповазі й емпатії [27]. Такий підхід передбачає визнання емоцій та потреб кожного учасника комунікації, що дає змогу знайти рішення, прийнятне для всіх сторін.

Основу ненасильницької комунікації становлять чотири ключові компоненти, визначені М. Розенбергом:

1. Спостереження – уміння бачити ситуацію без оцінок і критики.
2. Почуття – усвідомлення та вираження власних емоцій.
3. Потреби – розуміння того, що стоїть за почуттями.
4. Прохання – конкретне формулювання того, що ми хочемо отримати від співрозмовника [25].

Застосування цих принципів дозволяє побудувати діалог, у якому обидві сторони почуваються почутими, а спілкування стає інструментом співпраці, а не боротьби [27]. ННК сприяє розвитку емоційного інтелекту, відповідальності за власні дії та відкритості до потреб інших людей.

Перший етап ненасильницького спілкування – «спостереження» – передбачає чітке розмежування між тим, що ми реально бачимо й чуємо, та нашими оцінками чи судженнями. На цьому рівні важливо зосередитися виключно на фактах, не додаючи інтерпретацій чи критики, оскільки оцінювання може викликати у співрозмовника захисну реакцію.

Другий етап стосується усвідомлення почуттів. Він дає можливість висловити власний емоційний стан, краще розуміти себе та навчитися розпізнавати переживання іншої людини.

Третій етап – усвідомлення потреб. У межах ненасильницького підходу потреби пов'язані з нашими базовими цінностями та внутрішніми прагненнями. Коли людина чітко розуміє, які саме потреби стоять за її почуттями, вона здатна налагоджувати більш гармонійні стосунки із собою та з оточенням. Вміння побачити потреби один одного є ключовою умовою для конструктивного подолання конфліктів і пошуку рішень, що будуть прийнятними для всіх сторін.

Четвертий етап – це формулювання прохання, яке виникає як спроба задовольнити виявлені потреби. На цьому рівні відбувається ініціювання взаємодії, встановлення соціальних зв'язків і залучення інших до спільної співпраці.

Люди часто вдаються до насильницьких дій чи поведінки, що завдає емоційних страждань, тоді, коли не знають про існування більш гуманних і ефективних способів взаємодії. Культурні норми нерідко формують мислення, яке провокує психологічний або фізичний тиск. Модель ненасильницького спілкування покликана сформувати інший тип свідомості – такий, за якого людина прагне враховувати потреби як свої, так і інших. Згідно з цією теорією, гармонійні стосунки можливі тоді, коли люди вчаться розуміти власні потреби, потреби оточення та почуття, що виникають у зв'язку з ними [4].

На думку вітчизняних дослідників, ненасильницька комунікація є важливою складовою гуманістичного підходу до взаємодії між людьми та

відіграє суттєву роль у формуванні культури миру, зокрема в освітньому середовищі [29]. Її використання допомагає зменшити рівень конфліктності, підвищити психологічний комфорт і створює умови для позитивного сприйняття себе та інших.

Практичне застосування ННК охоплює різні сфери життя людини – від освіти та сімейних стосунків до професійної діяльності. Так, у закладах освіти вчителі використовують принципи ННК під час виникнення конфліктних ситуацій між учнями. Завдяки цьому вони намагаються глибше зрозуміти потреби кожної сторони та допомогти дітям знайти взаємовигідне рішення [35], що сприяє розвитку емоційного інтелекту й формуванню культури діалогу.

У сімейному середовищі ненасильницька комунікація допомагає членам родини відкрито висловлювати свої почуття й потреби без звинувачень та критики. Це сприяє зниженню рівня конфліктності, підвищенню взаємної довіри й покращенню психологічного клімату в сім'ї.

У робочому та бізнес-середовищі ННК використовується для ефективного вирішення суперечностей і створення сприятливої атмосфери співпраці. Керівники, які дотримуються принципів емпатії, поваги та відкритості, стимулюють розвиток командної взаємодії, підвищують мотивацію працівників і продуктивність праці [32].

Отже, сутність ненасильницької комунікації полягає у прагненні до щирого, усвідомленого та емпатійного спілкування, що ґрунтується на повазі до потреб і почуттів кожної людини. Такий підхід є основою конструктивної взаємодії в будь-якому соціальному середовищі, особливо в системі освіти, де важливо формувати культуру діалогу та взаєморозуміння.

## 1.2. Основні підходи та моделі ненасильницької комунікації

У сучасній науковій літературі феномен ННК розглядається не лише як ефективна стратегія спілкування, а як цілісна філософія взаємодії між людьми [39;26]. Вона ґрунтується на гуманістичних засадах, які підкреслюють цінність кожної особистості, рівність партнерів у діалозі, визнання їхніх потреб і почуттів. Такий підхід дозволяє створювати простір для освітнього середовища, де формуються соціальні й моральні орієнтири особистості.

Провідним теоретиком ННК є американський психолог Маршалл Розенберг, який запропонував концепцію «мови життя» як альтернативу «мові насильства» – звинуваченням, оцінкам і приниженням. Його модель базується на чотирьох ключових компонентах: спостереження, почуття, потреби та прохання. Саме ці чотири кроки створюють алгоритм конструктивного діалогу, який допомагає уникати агресії та конфліктів.

Метод ненасильницького спілкування сьогодні широко застосовується у процесах врегулювання конфліктів, медіації, переговорах, фасилітації діалогів, відновленні взаємин після суперечок та в роботі над поліпшенням стосунків. Його техніки є корисними в багатьох сферах діяльності – від забезпечення громадського порядку й бізнесу до соціальної роботи, державного управління, медицини, пенітенціарної системи, освітнього середовища та сімейних взаємин. Модель ефективно працює як між окремими людьми, так і між групами, організаціями чи громадами [6].

Важливо врахувати, що конфлікт часто виникає не лише через суперечність інтересів чи потреб, а й через негнучкість людей у способах реагування на проблемну ситуацію [16]. Поширеним є переконання, що будь-який конфлікт неминуче має переможця і переможеного. Натомість оптимальний підхід передбачає виграш для обох сторін. Такий результат дає можливість кожному учаснику реалізувати власні інтереси, а також зміцнити стосунки шляхом конструктивного вирішення суперечки. Практика

ненасильницького спілкування сприяє тому, що більшість людей починає комунікувати без критики, звинувачень чи тиску, що в свою чергу підсилює здатність помічати й підтримувати інших. Оволодіння цією моделлю формує важливі навички – емпатію та самоемпатію.

У межах ненасильницького підходу емпатію розглядають як процес, що включає кілька елементів: усвідомлення власних емоцій – як позитивних, так і негативних, визначення задоволених і незадоволених потреб, аналіз реальних обставин та причин, які вплинули на конкретну ситуацію, а також формування запиту щодо бажаних дій інших людей або власних реакцій [23].

Одним із ключових принципів ненасильницького спілкування є повага до співрозмовника. Коли між партнерами є взаємна повага, їхня комунікація стає відкритою й зрозумілою, що дозволяє глибше усвідомлювати не лише власні, а й чужі потреби, проявляти увагу й співпереживання. У такій взаємодії фокус зміщується з оцінювання інших на розуміння того, що ми бачимо, відчуваємо та прагнемо. Співпереживання є однією з основних умов ефективного використання ненасильницького підходу. Разом із тим існують чинники, які ускладнюють емпатійне сприйняття: схильність до порівнянь, моралізаторські судження, перекладання відповідальності на зовнішні обставини або інших людей [37].

Замість того, щоб оцінювати поведінку іншої людини, пропонується описати факт (спостереження); замість звинувачень – відверто висловити власні почуття; замість вимог – чітко сформулювати прохання.

Таким чином, ННК перетворює спілкування на процес усвідомлення власних і чужих потреб, що є основою глибокого взаєморозуміння [39,32].

Ця модель має не лише психологічне, в й педагогічне значення. Вона може бути використана як інструмент розвитку емоційного інтелекту учнів і вчителів, сприяє формуванню культури діалогу, толерантності та взаємоповаги. Як зазначає Н. Басюк (2024), інтеграція принципів ненасильницької комунікації у підготовку педагогів сприяє розвитку емпатії, вміння слухати й приймати позицію іншого. Це дозволяє майбутнім учителям

формувати позитивний психологічний клімат у класі та уникати конфліктів [3], зокрема у взаєминах із «важкими» дітьми.

Підходи до ненасильницької комунікації базуються на гуманістичних ідеях та орієнтуються на розвиток поваги, емпатії та усвідомленості у взаємодії між людьми. Теоретичне підґрунтя цього підходу сформували представники гуманістичної психології, зокрема К. Роджерс, який наголошував на безумовному прийнятті особистості та важливості автентичного спілкування, в також А. Маслоу, що підкреслював роль базових потреб людини у формуванні поведінки [17].

Значний внесок зробили й представники когнітивно-поведінкової школи, які розглядають комунікацію як процес усвідомленого вибору реакцій на ситуації, в не як автоматичну відповідь на подразники. Саме це узгоджується з принципами ННК, які передбачають відповідальність за власні емоції, думки та дії.

Ключовим напрямом сучасного осмислення ненасильницької комунікації є педагогіка партнерства, що реалізується в освітньому середовищі. Вона ґрунтується на рівноправних відносинах між педагогом і здобувачем освіти, взаємній довірі, підтримці та співпраці. Такий підхід дозволяє створити умови, за яких кожен учасник освітнього процесу відчувається почутим, прийнятим і цінним.

Таким чином, різні теоретичні підходи до розуміння ненасильницької комунікації – гуманістичний, когнітивно-поведінковий та педагогічний – доповнюють один одного, утворюючи цілісну систему знань, спрямовану на розвиток культури миру, взаєморозуміння й діалогу.

З позицій когнітивно-поведінкової психології, ненасильницька комунікація пов'язана з усвідомленням власних установок і реакцій, що часто призводять до конфліктів. Людина, яка розуміє свої внутрішні переконання, здатна керувати емоціями й свідомо обрати ненасильницької стратегії поведінки. На думку Б. Бондаренко, саме когнітивна рефлексія допомагає

людині змінити автоматичні реакції (образу, агресію, звинувачення) на конструктивне висловлення потреб через «Я-повідомлення» [5].

У гуманістичній парадигмі (К. Роджерс, Е. Фромм, А. Маслоу) комунікація розглядається, як процес емпатійного розуміння – здатності «стати на місце іншого». Саме емпатія є центральним елементом ненасильницького спілкування. К. Роджерс наголошував, що справжнє розуміння важливо лише тоді, коли людина відчуває безумовне прийняття. Цей принцип лежить в основі педагогіки партнерства, яка впроваджується в українській системі освіти в межах концепції Нової української школи (далі - НУШ) [24].

У межах педагогічної моделі ННК учитель виступає не лише джерелом знань, а й фасилітатором комунікаційного процесу, який підтримує атмосферу довіри, безпеки й співпраці. Практичне впровадження цієї моделі передбачає використання інтерактивних методів – рольових ігор, тренінгів, рефлексивних вправ, у яких учні вчаться виражати власні емоції без осуду й розуміти інших.

Це особливо важливо у контексті формування психологічної стійкості та культури миру в українських школах у період воєнних викликів.

Дослідники С. Янів і В. Бойчук підкреслюють, що під час кризових ситуацій – воєнних дій, втрати, емоційного вигорання – принципи ненасильницької комунікації стають потужним ресурсом підтримки. Вони допомагають учителям і учням знизити рівень тривожності, зберігати повагу одне до одного та підтримувати відчуття єдності навіть у складних умовах [35]. Таким чином, ННК стає не лише методом комунікації, а й інструментом психологічної допомоги.

Окремим напрямом є цифрова модель ННК, яка формується в умовах дистанційного навчання. Як зазначає І. Пошивак, цифрове спілкування потребує особливої уваги до тону повідомлень, невербальних сигналів та формулювання текстів, адже відсутність живого контакту підвищує ризик непорозумінь. У цьому контексті принципи ННК – чесність, повага, ясність

висловлювань – забезпечують гармонійне онлайн-взаємодію між педагогом і здобувачами освіти [27].

Ще одним перспективним напрямом розвитку є медіаційна модель ННК. Вона застосовується у програмах шкільної медіації для профілактики конфліктів, зокрема активного слухання та емпатійного діалогу, сприяє розв'язанню суперечностей без покарання і приниження, формуючи культуру ненасильницьких взаємин серед школярів [24].

Таким чином, у сучасному науковому дискурсі виокремлюють кілька ключових моделей ненасильницької комунікації:

- базова модель Маршалла Розенберга - як чітку послідовність дій (спостереження -> почуття -> потреби -> прохання);
- педагогічна модель – орієнтовану на розвиток емпатії у майбутніх учителів;
- когнітивно-поведінкову модель – що фокусується на усвідомленні установок і реакцій;
- кризову модель (адаптовану до умов війни та стресу) ;
- цифрову модель – зорієнтовану на етику віртуального спілкування [21];
- медіаційна модель – спрямовану на профілактику конфліктів у школі.

Усі ці підходи розширюють розуміння ненасильницької комунікації, демонструють її гнучкість і динаміку розвитку та відкривають нові можливості для практичного застосування у вітчизняній освіті. Сьогодні ННК виходить за межі суто психологічного дискурсу й стає важливою складовою соціальної та освітньої практики, а її застосування сприяє формуванню не лише ефективних комунікаторів, а й громадян, здатних до мирного вирішення конфліктів, взаємопідтримки й емпатії [13–15].

### 1.3. Роль емоційного інтелекту та емпатії у процесі комунікації

Сучасні виклики суспільства суттєво впливають на світогляд і психічне здоров'я українців. В умовах нових реалій особливо важливими стають навички саморозуміння та управління власними емоціями для учасників освітнього процесу. З огляду на прогнози розвитку ринку праці, значущою є здатність до критичного мислення, ефективної комунікації та стресостійкості, які формують фундамент успішної кар'єри в умовах глобалізованої економіки [23]. Одним із ключових феноменів, що описує зазначені явища, є емоційний інтелект.

У наукових дослідженнях емоційний інтелект визначають як здатність розпізнавати, усвідомлювати та керувати власними емоційними станами, а також емоціями інших людей. У сучасному світі, де соціальні взаємодії є невід'ємною складовою професійного та особистого життя, емоційний інтелект набуває ключового значення для розвитку ефективної комунікації. Це не лише вміння чітко висловлювати свої думки чи переконання, а й здатність робити це з урахуванням емоційних потреб та почуттів співрозмовника.

Особливої актуальності емоційний інтелект набуває в умовах військового стану, коли учасники освітнього процесу, зокрема здобувачі освіти, стикаються зі значними психологічними навантаженнями. Розвинений емоційний інтелект допомагає усвідомлювати власні емоції, контролювати їх у стресових ситуаціях, знижувати рівень тривожності та підтримувати психічне здоров'я. Крім того, він сприяє розвитку емпатії та співчуття до інших, що є необхідною умовою формування підтримуючого та безпечного середовища для навчання та соціальної взаємодії у складних обставинах.

Емпатія, по суті, є здатністю проникати у внутрішній світ іншої людини, відчувати її емоції, думки та переживання «зсередини», при цьому зберігаючи власну ідентичність.

Емоційний інтелект включає широкий спектр умінь: розпізнавання власних емоцій і емоцій інших, розуміння їхніх причин та наслідків, а також здатність керувати ними для досягнення цілей. Розвиток емоційного інтелекту в процесі навчання сприяє глибшому розумінню потреб і переживань клієнтів, підвищує стресостійкість і допомагає запобігати професійному вигоранню – особливо актуально для спеціалістів соціально-психологічної та допомагаючої сфери. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту, які включають вправи на розпізнавання емоцій за виразом обличчя, інтонацією, мовою тіла, а також техніки релаксації та управління стресом, є невід’ємною складовою формування комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Ефективне спілкування неможливо без розвитку емоційного інтелекту та емпатії, які становлять основу ненасильницької комунікації. Саме ці якості забезпечують здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших і будувати взаємини на засадах поваги і довіри [39].

Поняття емоційного інтелекту (EI) було введено до наукового обігу П.Соловеєм і Дж.Майером, а пізніше популяризовано Д.Гоулманом, який визначив його як «здатність розпізнавати власні емоції й емоції інших, мотивувати себе й керувати емоційними реакціями у взаємодії» [9]. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективніше вирішувати конфлікти, зберігати спокій у стресових ситуаціях і вибудовувати довірливі стосунки.

У межах ненасильницької комунікації емоційний інтелект виявляється через уміння розпізнавати почуття, усвідомлювати власні потреби та виражати їх у доброзичливій формі. Це дозволяє уникати агресії, критики й осуду, замінюючи їх конструктивними формами висловлення думок [5].

Тісно пов’язане з емоційним інтелектом поняття емпатії означає здатність поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її внутрішній стан і прийняти її почуття без оцінювання [28]. М. Розенберг вважав емпатію центральним компонентом ненасильницької комунікації, адже саме вона

створює «простір безпеки», у якому люди готові слухати та бути почутими [27].

У педагогічному середовищі розвиток емоційного інтелекту та емпатії має особливе значення. Учитель, який володіє цими якостями, здатен налагоджувати стосунки з учнями, знижувати рівень конфліктності в колективі, створювати атмосферу психологічного комфорту та взаємоповаги [7, с. 58].

Дослідження українських науковців доводять, що формування емоційного інтелекту та емпатійного мислення у здобувачів освіти сприяє підвищенню рівня толерантності, зменшенню проявів агресії та розвитку гуманістичної культури спілкування [9].

Отже, емоційний інтелект і емпатія є ключовими чинниками ефективної ненасильницької комунікації. Вони забезпечують глибоке розуміння емоційного стану співрозмовника, сприяють прийняттю, співпраці та створенню гармонійного середовища спілкування, що має особливу вагу для педагогічної діяльності та соціальної роботи.

Сучасна наука і практика підтверджують, що ефективність міжособистісної взаємодії залежить не лише від рівня інтелектуального розвитку, а й від здатності людини розуміти власні емоції та емоції інших. Саме тому важливу роль у ненасильницькій комунікації відіграють емоційний інтелект і емпатія.

Емоційний інтелект (далі - EI) у науковій літературі визначається як здатність людини усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також впливати на емоційний стан інших у конструктивний спосіб. Дослідники виокремлюють кілька його складових: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. У контексті ненасильницької комунікації емоційний інтелект забезпечує здатність уникати імпульсивних реакцій, замінюючи їх на усвідомлені відповіді, які враховують потреби і почуття обох сторін.

Емпатія – це здатність відчувати емоційний стан іншої людини, поставити себе на її місце та проявити розуміння. Вона є ключовим компонентом ненасильницького спілкування, адже саме через емпатійне слухання формується простір довіри. За М. Розенбергом, емпатія – це „порожній простір”, у якому людина може вільно висловлювати свої переживання, знаючи, що її не засудять і не перебиватимуть.

У практиці освітнього середовища роль емоційного інтелекту та емпатії особливо значуща. Вчителі які розвинено володіють цими якостями, здатні налагоджувати здорові відносини з учнями, знижувати рівень конфліктності в класі, створювати атмосферу психологічної безпеки. Для учнів розвиток емпатії та емоційної компетентності стає запорукою ефективної соціалізації, формування навичок співпраці та поваги до інших.

Отже, емоційний інтелект і емпатія є фундаментальними елементами ННК. Вони забезпечують не лише якість взаєморозуміння, а й сприяють особистісному зростанню та розвитку гуманістичних відносин у суспільстві.

## **Висновки до розділу 1**

У першому розділі досліджено теоретичні засади феномену ННК, визначено її сутність, основні підходи, моделі та психологічні чинники, що забезпечують ефективність цього процесу.

З'ясовано, що ненасильницька комунікація є особливою формою міжособистісної взаємодії, спрямованою на розвиток взаєморозуміння, емпатії та довіри між людьми. Її концепцію розробив американський психолог Маршалл Розенберг, який запропонував модель чотирьох компонентів - спостереження, вираження почуттів, усвідомлення потреб та формулювання прохання. Ця модель сприяє конструктивному вирішенню конфліктів і створенню атмосфери співпраці.

Проаналізовано, що підходи до ненасильницької комунікації ґрунтуються на принципах гуманістичної психології, когнітивно-поведінкових концепціях та педагогіці партнерства. ННК розглядається як цілісна система, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні спілкування, формуючи культуру діалогу й взаємоповаги.

Особливу увагу приділено ролі емоційного інтелекту та емпатії, які є базовими чинниками ефективного ненасильницького спілкування. Вони забезпечують глибше розуміння емоційного стану співрозмовника, сприяють прийняттю, толерантності та зниженню рівня конфліктності у взаємодії.

Таким чином, ненасильницька комунікація виступає не лише методом подолання конфліктів, а й цілісною філософією взаємодії, заснованої на повазі до особистості, відкритості та усвідомленні потреб інших. Її теоретичне обґрунтування є важливим для розвитку сучасної педагогіки, адже забезпечує основу для формування гуманістичного освітнього середовища.

Теоретичні результати, отримані у першому розділі, створюють підґрунтя для подальшого аналізу практичних аспектів застосування ненасильницької комунікації в освітньому процесі, що стане предметом розгляду у другому розділі магістерської роботи.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

#### **2.1. Роль ненасильницької комунікації у формуванні безпечного й довірливого освітнього середовища**

Освітнє середовище є простором взаємодії всіх його учасників – учнів, педагогів, адміністрації та батьків. Воно повинно бути безпечним, доброзичливим і спрямованим на підтримку особистісного розвитку кожного. Одним із найважливіших чинників створення такого середовища виступає ННК, яка ґрунтується на принципах поваги, емпатії та рівності у спілкуванні [2].

Створення безпечного та здорового освітнього середовища в закладах освіти України набуває дедалі більшої ваги. Навирішення цього питання спрямовані важливі державні документи, зокрема:

- Указ Президента України «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» №195/2020 від 25 травня 2020 року [\[1\]](#);
- Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік» №174-р від 24 лютого 2023 року [\[2\]](#);
- Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти» від 7 квітня 2023 року [\[3\]](#).

Необхідність розроблення Національної стратегії обумовлена потребою створення безпечного та здорового освітнього середовища в Новій

українській школі. Це є ключовою умовою для забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров'я та отримання якісних освітніх послуг.

Формування безпечного й здорового освітнього простору сприяє повноцінному соціальному, фізичному, інтелектуальному та емоційному розвитку учнів. Таке середовище допомагає розкриттю потенціалу дітей та позитивно впливає на громадське здоров'я, економіку й демографічну ситуацію в Україні в цілому.

Національна стратегія ґрунтується на тому, що учні повинні оволодіти знаннями, уміннями, навичками, способами мислення стосовно:

- створення і підтримки здорових та безпечних умов життя й діяльності людини як у повсякденному житті (побуті, під час навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій;

- основ захисту здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища та управління ними на індивідуальному рівні;

- формування індивідуальних характеристик поведінки та звичок, що забезпечують необхідний рівень життєдіяльності (відповідно до потреб, інтересів тощо), достатній рівень фізичної активності та здорове довголіття;

- усвідомлення важливості здорового способу життя та гармонійного розвитку, високої працездатності, духовної рівноваги, збереження та поліпшення власного здоров'я (підвищення імунітету, уникнення різних захворювань, підтримання нормальної ваги тіла тощо);

- моделей безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими у різних сферах суспільного життя;

- знань і навичок здорового, раціонального та безпечного харчування, усвідомленого вибору на користь здорових продуктів;

- усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти й зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя [18].

Формування безпечного і здорового освітнього середовища вимагає вирішення низки проблем, зокрема пов'язаних із фізичним і психологічним

насильством та цькуванням, безвідповідальним використанням інтернету, недостатньою готовністю педагогічних працівників запобігати й протидіяти насильству і булінгу серед учасників освітнього процесу, непопулярністю серед дітей та підлітків культури здорового харчування, малорухливим способом життя, належним рівнем їх медичного забезпечення, а також загалом несистемним підходом до формування культури здорового та безпечного способу життя в суспільстві, недостатністю співпраці різних соціальних інституцій у подоланні зазначених проблем [18].

Освітнє середовище є частиною життєвого, соціального середовища людини і розкривається в сукупності всіх освітніх факторів, які чинять вплив на особистість у процесах навчання, виховання і розвитку; є певним виховним простором, у якому розвивається особа. Освітнє середовище є основою життєздатності будь-якого закладу освіти, виступаючи сукупністю умов задоволення потреб усіх учасників освітнього процесу.

Освітнє середовище - це складна організована система, в межах якої вирішуються не тільки освітні завдання, а й здійснюється соціалізація та психологічний розвиток. У цьому середовищі реалізується значна частина онтогенезу людини, об'єднуються взаємини дитини з однолітками, педагогами, батьками та іншими людьми, дотичними до освітнього процесу [2].

Поняття «освітнє середовище» розглядається як система соціальних зв'язків і відносин у галузі освіти, місце перетину діяльності всіх учасників освітнього процесу, де забезпечується використання та активізація їхнього творчого потенціалу. Освітнє середовище є частиною соціокультурного середовища і визначається дослідниками як комплекс спеціально організованих психолого-педагогічних умов, у результаті взаємодії з якими відбувається розвиток і становлення особистості.

Безпечне освітнє середовище – це його стан, коли: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків; відсутні будь-які прояви

насильства та є достатні ресурси для їх запобігання; дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

На безпечне освітнє середовище впливають [5]:

1. Якість міжособистісних відносин – позитивні фактори (довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність); негативні фактори (агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність).

2. Захищеність в освітньому середовищі – оцінка відсутності насильства у всіх його видах і формах для всіх учасників освітнього простору.

3. Комфортність в освітньому середовищі – оцінка емоцій, почуттів та домінуючих переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей у закладі освіти.

4. Задоволеність освітнім середовищем – задоволення базових потреб дитини: у допомозі й підтримці; у збереженні та підвищенні самооцінки; у пізнанні та діяльності; у розвитку здібностей і можливостей.

Принципами безпечного освітнього середовища є:

– принцип домінування життя людини як головної цінності, що визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки та максимально усуває ризики, які загрожують життю як дітей, так і дорослих;

– принцип регіональної специфіки, який передбачає врахування небезпек і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону - міста, області, району - під час організації системи безпеки освітнього середовища школи;

– принцип комплексності оцінки небезпек (ризиків), що забезпечує застосування методики оцінювання різних педагогічних (освітніх), зовнішніх і внутрішніх ризиків на основі комплексного, системно-синергетичного підходу;

– принцип «міні-макса», який визначає досягнення максимальної ефективності безпеки за мінімального ресурсного забезпечення;

– принцип максимальної ефективності управління системою заходів і створених педагогічних умов, спрямованих на забезпечення максимальної безпеки освітнього середовища і школи як соціального інституту в цілому [31].

Національна стратегія сьогодні, в умовах воєнного стану, ґрунтується на тому, що заклад освіти має:

– створити безпечні умови життя і діяльності в умовах надзвичайних ситуацій;

– забезпечити захист здоров'я та життя людини від небезпек, а також здійснювати оцінку наявних ризиків середовища;

– формувати навички відповідальної поведінки здобувачів освіти, що сприяють їх психологічному благополуччю;

– забезпечувати дотримання педагогічними працівниками та школярами моделей безпечної, ненасильницької міжособистісної взаємодії між однолітками й дорослими;

– сприяти усвідомленню цінностей життя і здоров'я, власної відповідальності та здатності зберігати й зміцнювати здоров'я.

Отже, одним із головних аспектів у розбудові безпечного освітнього середовища є ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу, тобто створення в закладі освіти умов, які сприяють охороні психічного здоров'я учнів та педагогів, а також наданню їм психологічної та соціально-педагогічної підтримки. Велику роль у цьому відіграє психологічна служба закладу освіти.

На нашу думку, основними завданнями психологічної служби є: збереження та зміцнення психічного і соціального здоров'я; сприяння особистісному, інтелектуальному, фізичному й соціальному розвитку здобувачів освіти шляхом доповнення сучасних методів навчання та виховання ефективними психолого-педагогічними технологіями; підвищення рівня психологічної безпеки; надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

Основні функції психологічної служби в Новій українській школі включають:

– діагностично-прогностичну, що передбачає психолого-педагогічне вивчення, оцінювання особливостей діяльності учнів, чинників формування їхньої особистості та індивідуального розвитку;

– організаційно-методичну, яка охоплює визначення мети, завдань, стратегії та планування діяльності психологічної служби, а також координацію взаємодії всіх учасників освітнього процесу;

– корекційно-розвивальну, що включає систему впливів, спрямованих на подолання визначених проблем, труднощів, шкідливих звичок, негативних емоційних станів у здобувачів освіти; здійснення заходів із метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки; розвиток освітніх, інтелектуальних, соціальних та спеціальних здібностей; формування мотивації до навчання та успішної адаптації до умов навчання і життєдіяльності;

– консультативну, що передбачає допомогу у розв'язанні проблем розвитку, виховання, навчання та формування психологічної й соціальної компетентності учасників освітнього процесу;

– просвітницько-профілактичну, яка включає поширення психологічних знань, виявлення фактів порушення прав дитини, здійснення заходів щодо подолання негативних впливів, профілактику ризикованої поведінки та пропаганду здорового способу життя;

– соціально-захисну, що передбачає соціально-педагогічний супровід учасників освітнього процесу, які опинилися у складних життєвих обставинах чи кризових ситуаціях (постраждали від соціальних, техногенних, природних катастроф, пережили хвороби, стреси, переселення, насильство тощо), а також захист їхніх конституційних прав і законних інтересів.

Психологічне благополуччя учасників освітнього процесу визначається не лише навчальними досягненнями, а й рівнем їхнього самопочуття,

емоційної стабільності та соціальної адаптації. Створення сприятливого середовища для всіх учасників освітнього процесу є ключовим завданням сучасної освіти, спрямованої на повноцінний розвиток особистості та її психічне здоров'я.

Безпечне освітнє середовище - це ефективна міжособистісна взаємодія, що забезпечує розвиток психічно здорової особистості.

Основними напрямками формування психологічної безпеки є навчання методів саморегуляції, розвиток відповідних психофізичних якостей, умінь долати стрес. Необхідно розвивати психологічну стійкість в екстремальних ситуаціях, навчати дітей і молодь правилам безпечної поведінки у натовпі, протидії паніці, страху та стресу.

Починаючи з дитячих років, важливо формувати в людини здатність до безпечної взаємодії з довкіллям, усвідомлення можливих негативних впливів соціуму, уміння самозахисту та запобігання соціальним небезпекам (антикультурі, насильству, агресії, злочинності, різноманітним залежностям тощо), що забезпечують успішну взаємодію з іншими людьми та задоволення життєвих потреб.

Для формування толерантних взаємин в освітньому середовищі, що є складовою психологічної безпеки, необхідно створити систему довірливих стосунків між учнями та педагогами.

Безпека освітнього середовища значною мірою залежить від здатності психологічної служби забезпечити відсутність психологічного насильства. Робота в цьому напрямку базується на гуманно орієнтованих технологіях і нормах особистісного розвитку. В основі таких технологій - якість соціально-психологічного процесу взаємодії, що приводить до зниження нервово-психічної напруги й підвищення здатності до саморегуляції, а отже, сприяє зміцненню психічного здоров'я.

Саме тому безпечне освітнє середовище - це дотримання прав психологічної, екологічної та інформаційної безпеки здобувачів освіти.

Головні завдання педагогів та психологічної служби у створенні безпечного освітнього простору в закладі освіти можна окреслити трьома пунктами:

- запобігання психотравмуючим ситуаціям в освітньому процесі;
- створення психолого-педагогічних умов для запобігання негативному впливу екологічних чинників, що є визначальними у взаємодії зі світом природи;
- контроль за якістю та запобігання проникненню інформації, що може сприяти виникненню негативних проявів серед дітей (булінгу, кібербулінгу, насильства).

Працівники психологічної служби проводять просвітницьку, профілактичну та діагностичну роботу з усіма учасниками освітнього процесу:

- підвищують психологічну компетентність педагогів щодо створення психологічного комфорту в класі; допомагають класним керівникам згуртувати колектив;
- формують у здобувачів освіти навички безпечної поведінки та ненасильницької, безконфліктної комунікації;
- запобігають будь-яким проявам насильства в дитячому середовищі;
- запобігають дезадаптаційним проявам у здобувачів освіти;
- інформують усіх учасників освітнього процесу щодо питань збереження їх соціального благополуччя та психічного здоров'я.

У роботі з дітьми варто впроваджувати програми формування стійкості до стресу, розвитку резильєнтності, підвищувати їхню обізнаність щодо проблеми насильства (булінгу), злочинності, алкоголізму, наркоманії в молодіжному середовищі, а також способів їх запобігання і протидії.

Одним зі шляхів превенції негативних соціальних явищ у дитячому середовищі та збереження психічного й соціального здоров'я учнівської молоді може бути проведення заходів працівниками психологічної служби

щодо формування навичок вербальної та невербальної комунікації, мирного розв'язання конфліктів, неагресивного відстоювання власної позиції.

Сучасні виклики суспільства значно впливають на психологічний стан учасників освітнього процесу. Створення безпечного та підтримуючого середовища є важливим завданням для забезпечення успішного навчання і гармонійного розвитку особистості. Психологічна безпека в освітньому середовищі сприяє підтримці психічного здоров'я учнів і педагогів, а також формує умови для розвитку їхнього потенціалу.

В умовах воєнного стану та численних стресових ситуацій освітня система повинна забезпечувати не лише фізичну, а й психологічну безпеку учасників навчального процесу. Одним із ключових чинників для цього стає розвиток емоційного інтелекту, який, за визначенням Д. Гоулмана [9], включає здатність усвідомлювати власні емоції й емоції інших, ефективно керувати ними та використовувати для мотивації себе і оточуючих. Емоційний інтелект передбачає сприйняття, розуміння та управління емоціями, що забезпечує адекватну реакцію на емоційні сигнали та сприяє ефективній соціальній взаємодії.

Одним із практичних інструментів застосування емоційного інтелекту в освітньому середовищі є ненасильницька комунікація, концепцію якої розробив американський психолог М. Розенберг [26]. Згідно з його підходом засновника концепції ненасильницької комунікації, основна мета ННК полягає у встановленні щирого контакту між людьми, який базується не на осудженні чи примусі, а на розумінні потреб одне одного [26]. У контексті освіти це означає, що педагог не лише передає знання, а й виступає посередником у створенні атмосфери довіри та співпраці, що сприяє ефективному навчанню.

Дослідження показують, що застосування ненасильницької комунікації у школі допомагає зменшити конфлікти, підвищити рівень взаємоповаги між учнями та педагогами, в також створює психологічно комфортний клімат у колективі [38]. Така комунікація сприяє розвитку навичок саморефлексії,

вміння слухати та висловлювати власні почуття без агресії, що є особливо важливим у сучасних умовах реформування освіти.

Безпечне освітнє середовище, сформоване на основі принципів ННК, передбачає відсутність дискримінації, тиску, маніпуляцій і психологічного насильства. Воно дозволяє учням відчувати себе прийнятими, захищеними й значущими. Таке середовище також підвищує рівень мотивації до навчання, знижує тривожність і покращує загальний емоційний стан учасників освітнього процесу [32].

Цей метод дозволяє свідомо усвідомлювати власні почуття та потреби, а також розуміти емоції і потреби інших людей, сприяючи конструктивному вирішенню конфліктів і налагодженню співпраці.

Ненасильницька комунікація в освітньому процесі спрямована на розвиток емпатії, співчуття та поваги до кожного учасника. Її структура включає безоцінне спостереження, вираження власних почуттів і потреб, а також формулювання конкретних прохань. Застосування цієї моделі створює комфортні умови для взаємодії, підвищує рівень довіри та позитивно впливає на міжособистісні стосунки у навчальному середовищі.

Розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із практикою ненасильницької комунікації: учасники навчального процесу вчаться усвідомлювати свої емоції, враховувати почуття інших та будувати взаємини на основі взаємоповаги і співпраці. Це сприяє формуванню позитивного клімату в освітньому середовищі, де кожен учасник відчуває себе почутим і захищеним.

Таким чином, ефективна реалізація ненасильницької комунікації та розвиток емоційного інтелекту є ключовими чинниками для створення безпечного й довірливого освітнього середовища, що забезпечує не лише навчальні досягнення, а й соціально-емоційний розвиток усіх учасників процесу.

Особливу роль у формуванні безпечного освітнього простору відіграє мовна культура педагога, адже саме через мову передаються цінності, норми

поведінки та емоційний настрій. Педагог, який володіє навичками ненасильницької комунікації, уникає оцінювальних суджень, натомість зосереджується на фактах, почуттях і потребах як своїх, так і учнів [21].

Ненасильницька комунікація у школі проявляється через конкретні педагогічні дії: використання «Я-повідомлень» замість звинувачень («Мені прикро, коли...» замість? «Ти завжди...»), активне слухання, спільний пошук у конфліктних ситуаціях, заміну покарань на діалог і домовленості. У процесі навчання педагог може використовувати тренінги емпатії, обговорення моральних дилем, групові рефлексії, які допомагають учням вчитися співпереживати й усвідомлювати наслідки власних дій.

Важливим є і те, що принципи ННК підтримують реалізацію Концепції НУШ, у якій наголошується на партнерстві між учителем, батьками. У такій моделі освітнього процесу педагог виступає фасилітатором, який допомагає учням висловлювати власну думку, брати відповідальність за рішення та розвивати критичне мислення.

Застосування ННК сприяє не лише формуванню безпечного середовища, а й профілактиці емоційного вигорання педагогів. Учитель, який практикує ненасильницьке спілкування, краще розуміє власні емоції, вчасно помічає напругу, використовує емпатію як засіб саморегуляції. Це підвищує його професійну стійкість і задоволення від роботи.

Таким чином, ненасильницька комунікація є ефективним інструментом формування позитивного мікроклімату в освітньому середовищі, сприяє зниженню рівня конфліктності, розвитку довіри, толерантності й взаємоповаги. Її впровадження допомагає створити школу, де панують взаємопідтримка, співпраця й повага до особистості кожного учасника освітнього процесу.

## 2.2. Ненасильницьке спілкування у взаємодії між педагогами та учнями

Взаємини між педагогом і учнем є ключовим елементом освітнього процесу, оскільки саме через спілкування передається не лише навчальний матеріал, а й моральні цінності, норми поведінки, емоційна підтримка та соціальний досвід. Традиційна модель авторитарного навчання, яка передбачала домінування вчителя, поступово поступається місцем гуманістичній моделі, що базується на принципах довіри, взаємоповаги й партнерства [7].

Відомий термін «педагогічне спілкування» визначає професійне взаємодію викладача зі студентами або педагогів із дітьми під час навчальних і виховних заходів. Воно виконує певні педагогічні функції та спрямоване на створення сприятливого психологічного клімату, оптимізацію навчальної діяльності та зміцнення взаємин усередині колективу. Ключовою характеристикою такого спілкування є психологічна взаємодія партнерів і створення комфортного, безпечного освітнього середовища.

Нерідко в професійній діяльності виникають труднощі у спілкуванні через особисті якості співрозмовників або різні підходи до вирішення завдань. Люди можуть не знаходити потрібні слова, не вміти уважно вислухати іншого або відчувати його потребу. Для подолання цих проблем ефективним методом є ненасильницьке спілкування, розроблене американським психологом Маршалом Розенбергом, пропонує чітку систему ефективної взаємодії, яка складається з чотирьох компонентів: спостереження без оцінки, вираження власних почуттів, усвідомлення потреб та формулювання прохання. Метод називають також «мовою життя» і базується на емпатії, усвідомленості та спостереженні за власними емоціями [7].

ННС – це спосіб донесення інформації максимально чітко й зрозуміло для співрозмовника, що підвищує ймовірність досягнення бажаного результату. Його структура складається з чотирьох етапів:

1. Факти – передача об'єктивної інформації про ситуацію без оцінок і негативної конотації. Це допомагає уникнути агресії та непорозумінь.

2. Емоції – озвучення власних почуттів, пов'язаних із ситуацією. Вербалізація емоцій допомагає співрозмовникові зрозуміти внутрішній стан, зменшує напруженість і сприяє порозумінню.

3. Потреби – усвідомлення власних потреб у спілкуванні та їхнє формулювання. Це дозволяє співрозмовникові врахувати їх і підкреслює значимість теми обговорення.

4. Прохання – чітке і конкретне формулювання того, що ми хочемо від іншої людини. Це допомагає отримати бажаний результат без насильства та конфліктів.

Метод успішно використовується як за кордоном, так і в Україні у вирішенні конфліктів, наданні допомоги та професійній діяльності. У педагогічній практиці його застосування особливо актуальне під час роботи з дітьми, які перебувають у стресових або кризових ситуаціях.

Наприклад, у конфліктній ситуації з вихованцем дитячого садка, який залишив ігровий майданчик без дозволу вихователя, педагог може застосувати метод ненасильницького спілкування так:

- Описати факт: повідомити дитині, що вона залишила територію без дозволу.
- Виразити емоції: пояснити, що це викликало занепокоєння щодо безпеки дітей.
- Назвати потреби: підкреслити важливість контролю за перебуванням дітей на майданчику.
- Зробити прохання: попросити завжди попереджати перед тим, як залишати територію.

Активне слухання та заохочення співрозмовника висловлювати свої думки допомагає встановити довіру, розвиває емпатію та формує безпечне середовище спілкування.

Застосування методу ненасильницького спілкування сприяє розвитку ключових компетентностей НУШ, зокрема громадянської та соціальної, формує усвідомленість, повагу до себе й інших, навички конструктивного вирішення конфліктів. Він покращує якість професійної взаємодії педагогів і вихователів, створює безпечне та підтримуюче середовище для учнів та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Метод дозволяє педагогам навчати дітей емпатії, самоконтролю та взаємодії на основі поваги, що забезпечує реалізацію різних потреб дитини: безпеки, визначеності, гідності, співпраці та зрозумілості. Таким чином, його використання формує нову генерацію молодих громадян, здатних до усвідомленого і безпечного спілкування.

У сучасній школі педагог стає не лише джерелом знань, а й фасилітатором розвитку особистості учня. Використання ННС дозволяє педагогу переходити від позиції контролю до позиції підтримки, допомагаючи дітям самостійно знаходити рішення, розуміти власні емоції та потреби. Як зазначає українська дослідниця О. Савчук, учитель, який застосовує елементи ННС, формує в учнів навички мирного врегулювання конфліктів і взаємоповаги [28].

У своїй роботі О. Савчук досліджує сучасні підходи до організації навчального процесу в умовах стрімких змін освітнього середовища України та вплив цифрових технологій на розвиток особистості здобувачів освіти. Вона звертає увагу на те, що педагог у сучасній школі повинен виконувати не лише роль джерела знань, а й функцію фасилітатора, який сприяє самостійному навчанню, розвитку критичного мислення, комунікаційних навичок та творчого потенціалу учнів.

Науковиця акцентує увагу на необхідності застосування різноманітних освітніх платформ та цифрових ресурсів, таких як Jamboard, OnlinTestPad, GoogleClassroom, а також спеціалізовані STEM-застосунки (lifeliqe.com, myphysicslab.com, tinkercad.com, phet.colorado.edu), що дозволяють інтегрувати в навчальний процес елементи візуалізації, моделювання та

практичної роботи. Використання таких інструментів, на думку Савчук, підвищує мотивацію здобувачів освіти, сприяє засвоєнню навчального матеріалу та розвитку ключових компетентностей, включно з умінням працювати в команді, критично оцінювати інформацію та самостійно вирішувати навчальні завдання.

О. Савчук також досліджує питання ефективного проведення занять у різних форматах, зокрема онлайн та змішаному, з урахуванням обмежень сучасних освітніх умов. Вона виділяє такі завдання педагогів: надання інформації учням, супровід та корекція їхніх дій під час виконання завдань, розвиток м'яких (softskills) та професійних (hardskills) навичок відповідно до освітніх стандартів. Особлива увага приділяється організації активного та інтерактивного навчання, що включає як традиційні методи, так і новітні технології, зокрема застосування чат-ботів на основі штучного інтелекту, таких як ChatGPT.

У контексті розвитку педагогічних компетентностей Савчук досліджує ефективність інтеграції елементів ННС у навчальний процес. Вона підкреслює, що використання ННС допомагає педагогам переходити від контролю до підтримки, створює атмосферу взаємоповаги, формує навички мирного врегулювання конфліктів і сприяє емоційному розвитку учнів. Застосування цього методу, за її спостереженнями, дозволяє учням краще усвідомлювати власні емоції та потреби, що, у свою чергу, підвищує ефективність навчання та активність у процесі опанування матеріалу.

Прикладом реалізації принципів ненасильницького спілкування може бути ситуація, коли вчитель замість докору використовує «мову почуттів»: замість, «Ти знову не зробив домашнє завдання!», педагог каже, «Я засмучуюся, коли завдання не виконуються, тому що хочу, щоб усі мали можливість краще засвоїти матеріал. Як я можу допомогти тобі виконати його сьогодні?» Такий підхід знижує напруження, зберігає гідність дитини і сприяє розвитку відповідальності.

Таким чином, головна мета дослідження О. Савчук полягає у вивченні методів підвищення ефективності навчального процесу через інтеграцію цифрових інструментів, активних та інтерактивних методів навчання, а також технологій ненасильницького спілкування. У своїй роботі науковиця прагне показати, що сучасний педагог має поєднувати педагогічну майстерність із цифровою компетентністю та психологічною чутливістю, щоб формувати у здобувачів освіти не лише знання, а й соціально-емоційні компетентності, здатність до саморегуляції та критичного мислення [34].

Важливе місце у структурі ННС посідає емпатійне слухання – здатність вчителя уважно сприймати емоції й потреби учнів, не перебиваючи і не оцінюючи. Емпатія дозволяє створити атмосферу прийняття, у якій учень не боїться помилитися або висловити власну думку. Як доводить Янів та Бойчук (2024), емпатійна взаємодія між педагогом і учнем суттєво знижує рівень стресу, тривожності та сприяє підвищенню мотивації до навчання. Дослідники підкреслюють, що освітній процес в умовах кризових ситуацій, зокрема війни, не може обмежуватися лише передачею знань. Педагог у таких умовах стає фасилітатором розвитку особистості, допомагаючи учням усвідомлювати власні емоції, потреби та шукати конструктивні шляхи вирішення конфліктів.

Як зазначають автори, традиційна авторитарна модель педагогічної взаємодії в Україні створює дистанцію та відчуженість між вчителем і учнем. В умовах війни ці проблеми загострюються, виникають додаткові фактори стресу: психологічна напруга, агресія, тривожність. У цьому контексті дослідження Яніва та Бойчука фокусуються на застосуванні ННК як ефективного інструменту для побудови довірливих та безконфліктних взаємин. ННК дозволяє уникати комунікацій, які можуть бути сприйняті як критика, оцінка або примус, і спрямовує взаємодію на пошук взаєморозуміння, врахування мотивів та потреб співрозмовників [34].

Практика ННК включає чотири ключові компоненти: спостереження без оцінки, вираження власних почуттів, формулювання потреб та озвучення

прохання до іншої сторони. Такий підхід розвиває уважність, емпатію та співчуття, а також навички конструктивного вирішення конфліктів. Дослідники наголошують, що застосування ННК у навчальному процесі не лише покращує міжособистісні стосунки, а й сприяє психологічному благополуччю учнів та студентів, формуючи у них здатність до саморегуляції та командної взаємодії.

Особливу увагу в роботі Яніва та Бойчука приділено впровадженню ННК у різних освітніх контекстах: від дитячих садочків до закладів вищої освіти. Найбільшу ефективність метод демонструє серед учнів молодшого шкільного віку, коли формуються основи соціалізації, принципи відкритості та довіри. Водночас, у старшій школі та університетах реалізація програми може зустрічати певний спротив, що потребує систематичності та підтримки педагогічного керівництва [35].

Дослідники також підкреслюють важливість технологій у впровадженні ННК та сучасного навчання загалом. Застосування онлайн-платформ і цифрових ресурсів (Zoom, GoogleMeet, Jamboard, Lifelique, PhET та ін.) дозволяє педагогам організувати інтерактивні заняття, створювати безпечний простір для обміну думками та емоціями, а також підтримувати індивідуальні потреби учнів у дистанційному форматі. За допомогою таких інструментів навчання стає більш гнучким, насиченим та ефективним, а педагоги отримують можливість реалізовувати фасилітуючу роль у взаємодії з учнями.

Крім того, впровадження ННС у шкільну практику допомагає педагогам уникати професійного вигорання, адже взаємопідтримка й відкритий діалог сприяють емоційному балансу. Учитель починає сприймати учнів не як «проблемних» чи «важких», в як людей, які мають певні потреби, що потребують розуміння [35].

Таким чином, дослідження Яніва та Бойчука демонструє, що ненасильницька комунікація в освіті є не лише педагогічною технікою, а комплексною стратегією формування психологічно безпечного та

довірливого середовища. Вона сприяє розвитку емпатії, підвищенню мотивації до навчання та зниженню стресових проявів серед учнів, що є особливо актуальним в умовах війни та соціальної нестабільності. Впровадження таких підходів дозволяє змінити освітню культуру, формуючи взаємоповагу та підтримку як у навчальному процесі, так і в ширшому соціальному контексті.

Ненасильницьке спілкування у педагогічній діяльності стає не лише способом ефективної комунікації, а й потужним засобом формування гуманістичного освітнього середовища. Воно сприяє гармонізації міжособистісних стосунків, профілактиці конфліктів, розвитку емоційного інтелекту учнів і вчителів, в також формує культуру поваги й співпраці у шкільному колективі.

### **2.3. Приклади впровадження практик ненасильницького спілкування всучасних закладах освіти**

В Україні та за кордоном дедалі частіше впроваджуються програми, спрямовані на розвиток навичок ненасильницької комунікації серед педагогів, учнів і батьків. Такі ініціативи мають на меті створення безпечного освітнього середовища, де панують довіра, взаємоповага та співпраця. Досвід їх реалізації підтверджує, що застосування принципів ННС сприяє зменшенню рівня агресії, поліпшенню психологічного клімату та підвищенню успішності учнів [22].

Одним із найвідоміших прикладів в Україні є програма «Мирна школа», що впроваджується за підтримки міжнародних і громадських організацій. Її мета – формування культури миру, толерантності та конструктивного вирішення конфліктів у шкільному середовищі.

Програма базується на принципах ненасильницької комунікації та медіації, передбачає проведення тренінгів для педагогів, інтерактивних

занять для учнів і створення системи «медіації однолітків». У результаті її реалізації у школах спостерігається помітне зменшення кількості конфліктних ситуацій, покращення емоційного клімату та зростання рівня взаємоповаги між учасниками освітнього процесу [31].

Важливою складовою сучасної освіти є й реалізація програм емоційного інтелекту. У межах концепції НУШ для педагогів проводяться тренінги, спрямовані на вдосконалення навичок саморефлексії, емоційної стійкості та ефективного спілкування. Такі заняття допомагають педагогам краще розуміти себе й своїх учнів, будувати стосунки на основі емпатії та партнерства. За даними досліджень Міністерства освіти і науки України, участь у таких тренінгах підвищує рівень педагогічної культури спілкування та знижує ризики емоційного вигорання.

У вищій освіті теж спостерігається активне впровадження принципів ННС. Зокрема, у Національному педагогічному університеті імені М.Драгоманова впроваджено курс «Комунікація без насильства», який спрямований на формування у студентів навичок емпатійного слухання, вирішення конфліктів мирним шляхом і побудови довірливих стосунків у професійному середовищі. Подібні курси діють також у Львівському національному університеті імені І.Франка та Сумському державному педагогічному університеті.

Зарубіжний досвід також підтверджує ефективність практик ненасильницького спілкування. Наприклад, у школах Фінляндії та Данії застосовуються програми «LearningPeace» та «EmpathicSchool», у яких учнів навчають конструктивному вирішенню конфліктів, а педагогів – технікам активного слухання та емоційної підтримки. У США поширені ініціативи «CompassionateSchool» і «PeaceLiteracy», що інтегрують елементи ННС у шкільні дисципліни та позакласні заходи.

В українських школах усе частіше застосовуються ігрові та тренінгові методики для розвитку ненасильницької поведінки серед дітей. Соціальні педагоги й шкільні психологи організовують рольові ігри, де учні вчаться

розпізнавати власні емоції, висловлювати почуття словами та знаходити спільні рішення без агресії. Така діяльність не лише формує навички мирного спілкування, але й сприяє згуртуванню класного колективу. Практика впровадження принципів ненасильницького спілкування в сучасних закладах освіти демонструє її вимог ефективність у формуванні культури взаємоповаги, розвитку емоційної компетентності та побудові партнерських стосунків у шкільному середовищі. ННС стає важливою складовою сучасної педагогіки, спрямованої на виховання громадян, здатних до співчуття, діалогу та відповідальної взаємодії в суспільстві.

Спілкування - це дуже важлива частина життя людини. Воно допомагає нам розвиватися, бути здоровими та гармонійно жити в суспільстві. Через спілкування ми вчимося взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати проблеми та будувати стосунки.

У процесі спілкування іноді виникають конфлікти. У дітей вони можуть з'являтися через недостатньо розвинені навички спілкування, нездатність контролювати свої емоції або через втому та стрес.

Особливо важливо навчати молодших школярів мирному спілкуванню, адже їхні емоції дуже сильні, а переживання яскраві. У цьому віці діти починають формувати навички взаємодії з іншими: слухати, розуміти, домовлятися. Якщо цьому не вчитися, будь-яке непорозуміння чи різниця думок, може викликати роздратування, конфлікти або навіть агресивну поведінку [8].

Дуже часто діти можуть бурно реагувати на зауваження, незвичні ситуації чи дії однокласників. Нерозуміння з боку дорослих або друзів, невдоволення собою, невміння слухати та говорити спокійно - усе це породжує негативні емоції. Коли дитина хвилюється або знаходиться у стресі, їй важко контролювати свої дії, що призводить до конфліктів і непорозумінь.

Стиль спілкування дитини часто залежить від родини та прикладу вчителя. Якщо дитина бачить прояви насильства або грубі слова вдома чи в

школі, вона теж може поводитися схожим чином. Серед таких негативних форм спілкування є: погрози, примус, висміювання, ярлики, залякування та постійні докори.

ННК навчає говорити так, щоб не ображати інших. Воно допомагає висловлювати свої думки та почуття без виникнення почуття провини чи сорому у співрозмовника. Завдяки цьому конфлікти можна вирішувати спокійно, а стосунки з друзями та вчителями стають більш гармонійними. Таким чином, ННК створює безпечне середовище для взаємодії, де учасники освітнього процесу відчують себе почутими і зрозумілими.

Особливо важливим є те, що ННК допомагає дітям і педагогам будувати довірливі стосунки, краще розуміти один одного та уникати конфліктів. Воно формує у учнів такі соціальні навички, як емпатія, активне слухання, вміння висловлювати свої думки без агресії та реагувати на чужі емоції конструктивно. Це створює основу для подальшого аналізу ефективності застосування принципів ННК конкретному шкільному середовищі.

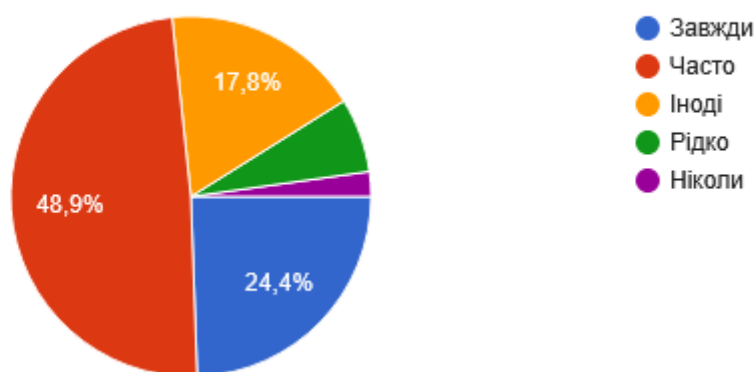
Щоб дослідити, як застосування ННК проявляється у школі та які його ефекти помічають учні й педагоги, було проведено анкетування в Google Формах. Участь у дослідженні взяли 45 респондентів: 29 учнів та 16 педагогів. Респонденти мали можливість оцінити власний досвід взаємодії у навчальному процесі, відзначити труднощі та позитивні зміни, пов'язані з комунікацією у класі. Результати опитування дозволили отримати об'єктивну інформацію про рівень застосування ННК та її вплив на атмосферу у школі.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні рівня сформованості навичок ННК та готовності використовувати його для профілактики булінгу й вирішення конфліктів. Завдання включали опис вибірки респондентів, визначення рівня обізнаності про ННК, частоти спостереження конфліктів та рівня стресу, пов'язаного зі спілкуванням, оцінку суб'єктивної ефективності ННК (вплив на зниження конфліктності, самооцінка навичок співпраці) та порівняння відповідей учнів і вчителів.

Методика дослідження передбачала анкетування за допомогою спеціальної анкети («Дослідження рівня обізнаності та застосування ННК»). Тип вибірки - добровільна; усі дані анонімні. Аналіз проводився на основі частотного підрахунку, перерахунку у відсотки та порівняння підгруп (учні vs вчителі).

Опис вибірки: загалом 45 респондентів, із них 29 учнів (64,4%) та 16 педагогів (35,6%). Імена респондентів були анонімізовані для звіту. Основні результати демонструють різницю у сприйнятті ННК учнями та вчителями, а також її вплив на рівень конфліктності та ефективність комунікації.

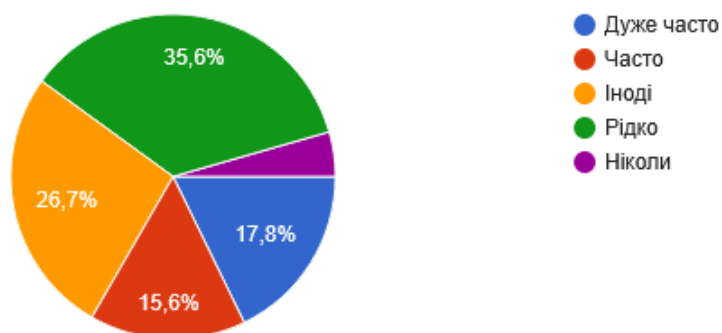
45 відповідей



**Діаграма 2.1. Відповідь на запитання. Як часто ви відчуваєте, що ваші думки та емоції враховуються під час спілкування в школі?**

Близько 73% респондентів (сумарно «Завжди» + «Часто») відчувають, що їхні думки й емоції враховуються - це позитивний показник. Проте майже кожен п'ятий відповів «Іноді» і є невелика частка тих, хто рідко/ніколи цього не відчуває.

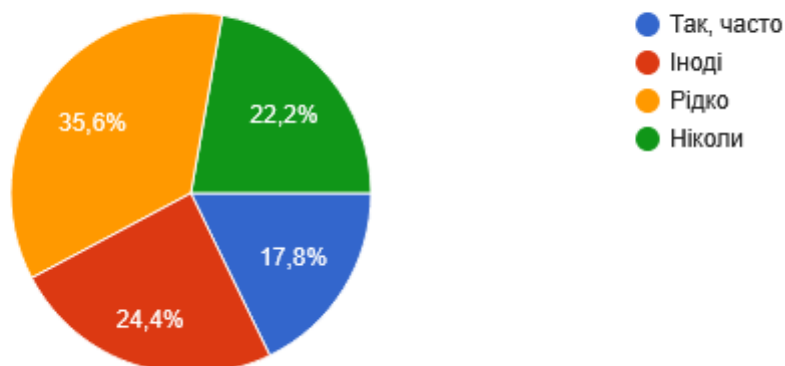
45 відповідей



**Діаграма 2.2. Відповідь на запитання. Як часто спостерігаєте конфлікти або непорозуміння між учнями й вчителями?**

Найбільша група відповіла «Рідко», але сумарно значна частка ( $\approx 33\%$ ) спостерігає конфлікти часто або дуже часто. Це означає, що конфліктність є помітним явищем для частини шкільної спільноти.

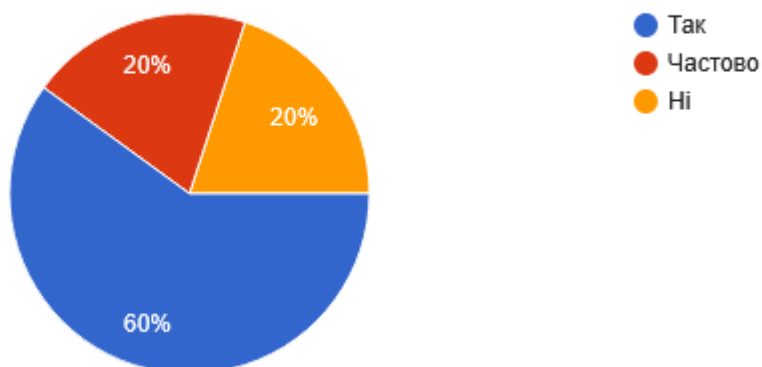
45 відповідей



**Діаграма 2.3. Відповідь на запитання. Чи відчуваєте стрес/тривожність через спілкування в школі?**

Приблизно 42% респондентів відчувають тривогу принаймні "іноді" або частіше; 22% відчувають тривогу часто. Отже, проблема емоційного дискомфорту у спілкуванні присутня у значущої частини вибірки.

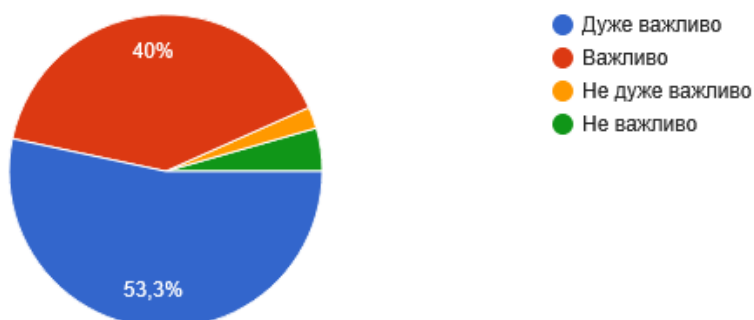
45 відповідей



**Діаграма 2.4. Відповідь на запитання. Чи знаєте ви, що таке ННК?**

60% респондентів мають позитивну обізнаність про ННК; одна п'ята нічого не знає, і ще 20% мають часткові знання - це сигнал про потребу інформаційно-освітніх заходів, особливо серед учнів.

45 відповідей

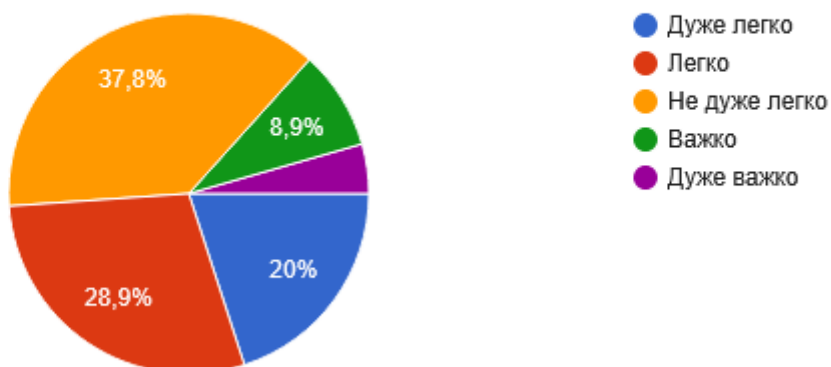


**Діаграма 2.5. Відповідь на запитання. Оцінка важливості використання ННК у школі?**

Дуже важливо - 24 (53,3%), Важливо - 18 (40,0%). Не важливо - 2 (4,4%). Не дуже важливо - 1 (2,2%)

Майже всі ( $\approx 93\%$ ) вважають ННК важливим або дуже важливим - високий рівень мотивації до впровадження практик ННК у школі.

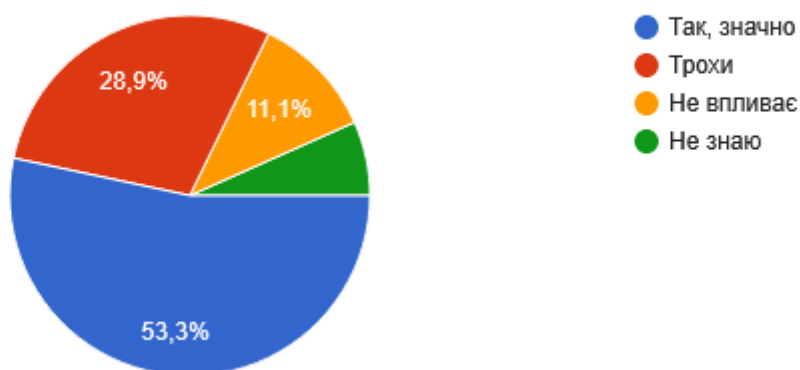
45 відповідей



**Діаграма 2.6. Відповідь на запитання. Наскільки легко висловлювати думки й емоції без страху**

Понад третина відчуває бар'єри («Не дуже легко»), тільки 20% відчуваються «Дуже легко». Це підтверджує потребу в підвищенні психологічної безпеки.

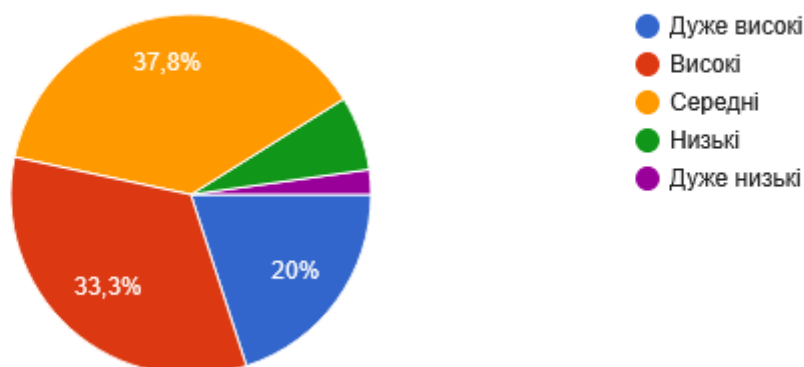
45 відповідей



**Діаграма 2.7. Відповідь на запитання. Чи допомагає ННК зменшувати конфлікти у класі/серед колег?**

Понад половина вважає, що ННК має значний вплив на зниження конфліктності; ще близько третьої частини - помірний вплив.

45 відповідей



**Діаграма 2.8. Відповідь на запитання. Оцінка навичок співпраці після використання ННК**

Середні- 17 (37,8%). Високі- 15 (33,3%). Дуже високі- 9 (20,0%).  
Низькі- 3 (6,7%). Дуже низькі- 1 (2,2%)

Сумарно ≈53%  
оцінюють свої навички як високі або дуже високі після застосування ННК;  
це підтримує ефективність підходу в практичній роботі.

Порівняльний аналіз: учні vs вчителі (вибрані ключові показники)

Нижче-заведемо основні відмінності, які варто підкреслити.

Обізнаність про ННК

Учні (N=29): Так - 18 (62,1%); Частково - 6 (20,7%); Ні - 5 (17,2%)

Вчителі (N=16): Так - 9 (56,2%); Частково - 3 (18,8%); Ні - 4 (25,0%)

Обидві групи мають порівняльно високий рівень обізнаності; серед вчителів трохи вищий відсоток тих, хто взагалі не знає (25% vs 17% серед учнів) - можлива похибка вибірки, але варто уточнити в подальших дослідженнях.

Частота спостереження конфліктів

- Учні: «Дуже часто»/«Часто» сумарно ≈41%
- Вчителі: більшість відповідає «Рідко» або «Іноді» (вчителі реєструють менше конфліктів)

Учні вказують на вищу частоту конфліктів, ніж вчителі - типовий розбіжний перцептивний ефект (учасники конфліктів бачать їх частіше).

#### Відчуття стресу

- Учні: частіше відмічають «Так, часто» / «Іноді»
- Вчителі: частіше відповідають «Рідко» або «Ніколи»

Учні більш емоційно вразливі відносно шкільної комунікації - важливий аргумент для профілактичних програм.

#### Оцінка ефекту ННК

- Учні: «Так, значно» - більше ніж 50%
- Вчителі: також позитивна оцінка, але частіше зустрічаються

варіанти «Трохи» або «Не впливає»

Учні більш схильні відчувати безпосередній ефект від ННК; вчителі іноді оцінюють ефект стриманіше.

Результати дослідження показали що:

Висока мотивація впровадження ННК. Понад 90% респондентів вважають ННК важливим або дуже важливим. Це означає сприятливий ґрунт для впровадження тренінгів та практичних занять.

Ефективність ННК. Більшість ( $\approx 53\%$ ) вважає, що ННК зменшує конфлікти «значно», ще  $\approx 29\%$  - «трохи». Отже, релігія ефективності достатньо висока.

Розбіжність у сприйнятті конфліктів і стресу. Учні частіше реєструють конфлікти й відчувають стрес. Це важливий меседж: інтервенції мають бути орієнтовані перш за все на підвищення психосоціальної безпеки учнів (емпатійні практики, правила класної взаємодії).

Недостатня практична підготовка. Хоча 60% знають про ННК, 40% або не знають, або мають лише часткові знання - це вказує на необхідність цілеспрямованого навчання (майстер-класи для учнів і вчителів).

Бар'єри вираження емоцій. Близько 38% вказали «Не дуже легко» висловлювати свої думки - це перешкода для застосування ННК, оскільки відкритість і безпека є ключовими умовами ефективності.

Емпіричне дослідження показало більшість респондентів відзначили, що ННК допомагає зменшити конфлікти та покращити співпрацю. Учні та педагоги оцінюють важливість використання ННК як високу або дуже високу. При цьому вчителі частіше відчують легкість у висловленні своїх думок без страху бути осудженими, тоді як учні іноді зазначають певні труднощі. Ці дані підкреслюють потребу у регулярному впровадженні практик ННК для покращення взаєморозуміння та формування безпечного освітнього середовища.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що застосування принципів ненасильницького спілкування у школі має практичне значення. Воно сприяє розвитку соціальних і комунікативних компетентностей, зменшенню конфліктності та формуванню довірливих відносин між учнями та педагогами. Тому доцільність продовження впровадження ННК у навчальний процес та підкреслює її ефективність як інструменту сучасної педагогічної практики.

## **Висновки до розділу 2**

Ненасильницька комунікація в освітньому середовищі є ключовим чинником формування гуманістичних взаємин між педагогами, учнями, батьками та адміністрацією навчального закладу. Її застосування сприяє створенню позитивного психологічного клімату, розвитку емоційної зрілості, емпатії та взаємоповаги між усіма учасниками освітнього процесу.

Проаналізовано, що впровадження принципів ненасильницької комунікації змінює традиційні, авторитарні моделі педагогічної взаємодії, змінюючи їх на діалогічні та партнерські. Такий підхід сприяє зменшенню рівня конфліктності, розвитку самоповаги й відповідальності в учнів, в також професійного самовдосконалення педагогів.

Особлива увага приділяється тому, що в процесі спілкування за Маршаллом Розенбергом (спостереження – почуття – потреби – прохання) учасники навчального процесу навчаються відкрито висловлювати емоції та формулювати потреби без звинувачень і критики. Це забезпечує довірливу атмосферу та підвищує ефективність навчання.

Доведено, що безпечне освітнє середовище, побудоване на основі ненасильницької комунікації забезпечує психологічний комфорт, знижує рівень тривожності, сприяє розвитку мотивації до навчання та соціальної компетентності здобувачів освіти.

Практичні приклади впровадження ННС у закладах освіти України – такі як програма «Мирна школа», тренінги в межах Нової української школи (НУШ), в також університетські з комунікації без насильства – демонструють її ефективність у формуванні культури миру, толерантності та відповідальної взаємодії. Ці ініціативи сприяють не лише зменшенню агресії, а й підвищенню професійної майстерності педагогів.

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити реальний рівень обізнаності учнів і вчителів щодо ненасильницької комунікації та особливості її застосування в освітньому середовищі. Аналіз отриманих даних свідчить, що більшість респондентів визнають важливість ННС для покращення взаєморозуміння, профілактики конфліктів і створення безпечного психологічного клімату у школі. Разом із тим виявлено певні труднощі, пов'язані зі свободою висловлення емоцій та думок, а також різний рівень навичок співпраці між учителями й учнями.

Отримані результати вказують на потребу посилення практичної складової формування навичок ненасильницької комунікації, впровадження тренінгових програм, розвитку культури діалогу та емпатійного слухання. Це дасть змогу підвищити ефективність взаємодії між учасниками освітнього процесу та сприятиме створенню більш безпечного, довірливого та підтримувального шкільного середовища.

## РОЗДІЛ 3

### ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ОСВІТІ

#### **3.1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу через ненасильницьке спілкування**

Однією з ключових умов ефективного освітнього процесу є створення атмосфери психологічної безпеки, в якій кожен учасник – учень, педагог, батько чи мати відчуває себе прийнятим, почутим і зрозумілим. У сучасних соціально-психологічних умовах, що супроводжуються зростанням рівня тривожності, агресії та емоційного виснаження, особливої ваги набуває комунікація, заснована на принципах емпатії та поваги.

Ненасильницька комунікація є важливим інструментом психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Вона створює безпечний простір для відкритого обговорення думок, емоцій і потреб, що дозволяє зменшити рівень стресу та тривожності як у учнів, так і у педагогів. Результати проведеного дослідження показали, що більшість респондентів визнають значущість ННК для формування довіри та емпатійної взаємодії у школі. Учні, знайомі з принципами ненасильницького спілкування, відчувають більше впевненості у висловленні власних думок, а педагоги зазначають покращення взаєморозуміння та зменшення емоційного напруження під час роботи з класом.

Практичне застосування ННК передбачає розвиток у педагогів умінь емпатичного слухання, контролю власних емоцій та конструктивного реагування на складні ситуації. Учні, у свою чергу, отримують навички саморегуляції, управління конфліктами та ефективного спілкування з однолітками. Особливо важливим є те, що ННК сприяє формуванню

емоційної стійкості, що є ключовою компетенцією для адаптації до швидко змінюваних умов сучасного навчального середовища.

Психологічна підтримка через ННК полягає у використанні «мови співчуття» – способу висловлення, який базується на прийнятті емоцій, безумовній повазі до почуттів і переживань іншої людини. У цьому контексті важливо, щоб педагог умів розпізнавати емоційні потреби учня, реагував не на поведінку, а на внутрішній стан дитини. Наприклад, замість оцінювання («Ти знову запіздився») учитель може сказати: «Я хвилювалася, бо мені важливо, щоб усі встигали на урок» – таким чином створюється контакт без звинувачень.

Застосування принципів ННК у педагогічній практиці допомагає вчителям самостійно долати прояви професійного вигорання, підтримувати власну емоційну рівновагу та уникати конфліктів із колегами чи адміністрацією [2]. Педагоги, які володіють навичками емпатійного слухання, здатні формувати атмосферу довіри та співпраці, у якій кожен учень відчуває себе важливим і цінним членом колективу.

Педагоги, знайомі з принципами ННК, зазначають зменшення емоційного напруження під час роботи з класом і покращення взаєморозуміння з учнями. Вони краще розуміють потреби учнів, можуть більш конструктивно реагувати на конфлікти і знижувати рівень стресу у групі.

Важливим аспектом психологічної підтримки через ННК є формування емоційної стійкості. Учні навчаться розпізнавати свої емоції, адекватно їх виражати та реагувати на емоційні прояви інших, що позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію.

Практичне застосування ННК передбачає розвиток у педагогів навичок активного слухання, емпатії та управління власними емоціями. Це дозволяє ефективніше взаємодіяти з учнями навіть у складних або стресових ситуаціях.

Для учнів важливою є можливість отримати підтримку від учителя та однолітків, відпрацьовуючи навички конструктивного спілкування, що формує внутрішнє відчуття безпеки та прийняття у класі.

Тренінги з ННК можуть включати інтерактивні вправи на вираження емоцій, моделювання конфліктних ситуацій та розвиток навичок конструктивного діалогу. Регулярна практика таких вправ підвищує ефективність психологічної підтримки.

Використання ННК дозволяє педагогам і учням розвивати критичне мислення щодо власних емоційних реакцій, що допомагає уникати імпульсивних конфліктів та покращує загальний психологічний клімат у школі.

Особливо важливо застосовувати ННК у процесі адаптації нових учнів або під час змін у школі, щоб знизити рівень тривожності і сприяти інтеграції в колектив.

У довгостроковій перспективі систематичне застосування ННК формує у школі культуру поваги, взаємопідтримки та конструктивного спілкування, що є основою безпечного освітнього середовища.

Таким чином, психологічна підтримка учасників освітнього процесу через ННК не обмежується лише індивідуальною роботою з емоціями, а охоплює формування групових і колективних навичок взаємодії.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що впровадження ННК значно підвищує рівень задоволеності учасників освітнього процесу і сприяє створенню безпечного, довірливого середовища. Ненасильницька комунікація виступає потужним ресурсом психологічної підтримки в освітньому процесі. Вона допомагає педагогам і здобувачем освіти не лише вирішувати поточні труднощі, а й розвивати навички саморефлексії, емпатії, взаєморозуміння та внутрішньої гармонії, що є запорукою здорового психоемоційного клімату в закладі освіти.

### **3.2. Ненасильницька комунікація як ресурс профілактики булінгу та вирішення конфліктів в освітньому середовищі**

Ненасильницька комунікація є ефективним ресурсом профілактики булінгу та вирішення конфліктів у школі. Вона ґрунтується на принципах поваги, емпатії та взаємного слухання, що дозволяє зменшити напруженість у стосунках між учнями, а також між учнями та педагогами. За результатами емпіричного дослідження, респонденти, знайомі з ННК, відзначали значне зменшення конфліктних ситуацій та підвищення якості взаєморозуміння.

Ненасильницька комунікація є ефективним інструментом попередження булінгу, оскільки вона змінює саму логіку міжособистісних стосунків у школі: від конфронтаційної – до діалогічної. Коли певні учні володіють навичками вираження емоцій і потреб без звинувачень, конфліктні ситуації розв'язуються у мирний спосіб. Учні вчаться говорити не «ти мене образив», в «я почуваюся засмученим, коли чую такі слова», що сприяє відповідальному ставленню до власних дій.

Ключовими елементами профілактики булінгу через ННК є: розвиток емпатії та навичок активного слухання;

- формування відповідальності за власну поведінку;
- навчання ненасильницьких стратегій реагування на агресію;
- створення підтримувальної атмосфери серед учнів і педагогів.

Завдяки ННК учасники освітнього процесу навчаються розпізнавати потенційно небезпечні ситуації і запобігати їх ескалації, що підвищує загальний рівень безпеки в навчальному закладі. Крім того, розвиток культури конструктивного діалогу формує цінності взаємоповаги, емпатії та відповідального спілкування, що має довгостроковий ефект для всіх учасників освітнього середовища.

Педагог, який володіє техніками ННК, здатен своєчасно розпізнати конфлікт, не допустити його ескалації та допомогти сторонам знайти спільне рішення. Такі вчителі використовують «Я-повідомлення», замість осуду

демонструють співчуття, запитують про потреби та мотиви поведінки дитини. Це сприяє розвитку довіри, попереджає почуття страху й ворожості між учнями.

Досвід закладів, де впроваджено шкільну медіацію та програми типу «Мирна школа», показує що діти, навчені принципам ННК, рідше стають учасниками конфліктів, швидше відновлюють стосунки після суперечок і відчують себе більш захищеними [4].

Важливо підкреслити, що ефективна профілактика булінгу передбачає тристоронню роботу – з учнями, педагогами та батьками. Спільне навчання основам ненасильницької комунікації допомагає сформувати єдину позицію проти насильства, підвищити рівень взаєморозуміння в родині і зміцнити партнерство між школою та сім'єю.

Впровадження ННК у школу передбачає інтеграцію спеціальних вправ, таких як рольові ігри, симуляції конфліктних ситуацій та групові обговорення, які сприяють формуванню практичних навичок безконфліктного спілкування.

Під час дослідження було відзначено, що учні, які пройшли тренінги з ННК, відчують менший рівень тривожності і страху при взаємодії з однолітками, а вчителі оцінюють ефективність навчальних методик як високу.

ННК також забезпечує створення механізмів самоорганізації учнівських колективів для вирішення конфліктів без залучення зовнішніх санкцій або покарань. Це сприяє формуванню відповідальності та саморегуляції.

Одним із практичних напрямів є створення у школі «класних рад» або груп підтримки, де учні вчать спілкуватися за принципами ННК, обговорюють конфліктні ситуації та разом шукають рішення.

Застосування ННК у вирішенні конфліктів підвищує рівень довіри між учнями та педагогами, що зменшує кількість повторних інцидентів та сприяє розвитку сприятливого навчального середовища.

Важливим аспектом є регулярне супервізування педагогів та проведення методичних сесій, що дозволяє підвищувати якість застосування ННК у школі і адаптувати її до конкретних умов класу.

Таким чином, ненасильницька комунікація є ефективним ресурсом для профілактики булінгу, формування культури взаємоповаги та конструктивного вирішення конфліктів, що підтверджується як теоретичними, так і практичними даними дослідження.

### **3.3. Досвід застосування ненасильницького спілкування у кризових умовах**

Останні роки українське суспільство переживає складні соціально-психологічні випробування, пов'язані з війною, вимушеним переселенням, втратою рідних і руйнуванням домівок. У таких умовах зростає потреба в психологічній підтримці, емпатії та гуманному ставленні у школах, коледжах і закладах вищої освіти. Ненасильницька комунікація виявляється потужним ресурсом у кризових ситуаціях, адже вона сприяє відновленню довіри, стабілізації емоційного стану та зміцненню соціальних зв'язків [9].

ННК набуває особливої значущості у кризових ситуаціях, таких як надзвичайні події, війна, внутрішні конфлікти або інші стресові умови. У таких випадках застосування принципів ненасильницької комунікації допомагає знизити емоційний тиск, підтримати психологічну стабільність та забезпечити конструктивний діалог навіть у стресових умовах.

У сучасних українських школах та освітніх центрах, де навчаються діти внутрішньо переміщених осіб, активно впроваджуються елементи ННК під час групових занять, консультацій, арт-терапевтичних практик. Педагоги використовують техніки активного слухання, «Я-повідомлення», емпатійного зворотного зв'язку та рефлексії почуттів. Це допомагає дітям, які пережили травматичний досвід, поступово повертатися до нормального навчального

процесу, зменшує рівень стресу, агресивності та сприяє розвитку взаємопідтримки серед однолітків [10].

Наприклад, у рамках ініціативи «Школа без конфліктів», яку реалізують волонтерські та освітні організації в різних регіонах України, проводяться тренінги для педагогів і психологів з методів ненасильницької взаємодії в кризових умовах. Під час занять учасники вчаться переоформлювати оціночні висловлювання у повідомлення, що виражають потреби, та створювати атмосферу довіри навіть у ситуаціях емоційного напруження.

У закладах вищої освіти також проводяться семінари для студентів і викладачів щодо використання принципів ННК у роботі з травмованими учасниками освітнього процесу. Зокрема, у Дрогобицькому державному педагогічному університеті та Сумському державному університеті впроваджуються курси емоційної грамотності, які базуються на принципах ненасильницького спілкування.

В умовах воєнного стану ННК стає не лише методом спілкування, а й способом збереження людяності, взаємоповаги та психологічної стійкості. Педагог, який володіє навичками ненасильницької комунікації, стає для учнів прикладом зрілості, співчуття, толерантності та внутрішньої сили. Його поведінка демонструє дітям, що навіть у складних життєвих обставинах можливо зберігати гідність, розуміння й взаємну підтримку [21].

Результати дослідження показали, що учасники освітнього процесу, які ознайомлені з ННК, легше справляються з емоційним напруженням у кризових ситуаціях і швидше відновлюють взаєморозуміння після конфліктів.

Педагоги, які володіють навичками ННК, здатні оперативно реагувати на конфлікти та негативні прояви у класі, підтримуючи учнів і спрямовуючи їх на конструктивну взаємодію.

Для учнів ННК стає ресурсом саморегуляції: вони навчаються розпізнавати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції та виражати потреби у конструктивній формі.

Криза в освітньому середовищі часто супроводжується зростанням тривожності та напруження, що може призводити до ескалації конфліктів. Використання ННК допомагає зменшити ці ризики, забезпечуючи механізми безпечного спілкування та підтримки.

Одним із ефективних методів є проведення спеціальних тренінгів для педагогів, спрямованих на управління власним емоційним станом і розвиток навичок конструктивного реагування на кризові ситуації.

Для учнів у кризових умовах рекомендуються групові психологічні сесії, вправи на розвиток емпатії, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів, що зменшує стрес та покращує соціальну взаємодію.

Важливо забезпечити супервізію та консультації педагогів, що працюють у кризових класах, щоб підтримати їхню психологічну стійкість і підвищити ефективність застосування ННК.

Досвід показує, що учні, які пройшли навчання з ННК, демонструють покращену здатність до взаємодії навіть у складних емоційних обставинах, а вчителі оцінюють ефективність таких методик як високу.

Крім того, застосування ННК у кризових умовах сприяє формуванню довіри між учасниками освітнього процесу та зміцненню соціальної згуртованості в класі.

Практичні рекомендації включають систематичне проведення тренінгів, інтеграцію вправ ННК у щоденну роботу, створення механізмів зворотного зв'язку та обговорення конфліктних ситуацій у безпечному середовищі.

Таким чином, досвід застосування ННК у кризових умовах підтверджує її високу ефективність як інструменту підтримки психологічного благополуччя та забезпечення безпечного освітнього середовища, що робить її незамінним елементом сучасної освітньої практики.

### Висновки до розділу 3

Ненасильницька комунікація є не лише технікою ефективного спілкування, а й філософією взаємоповаги, прийняття та емпатії. Її застосування в освітньому середовищі сприяє зниженню рівня конфліктності, профілактики булінгу, підвищення емоційної грамотності учасників навчального процесу. Практика ННК допомагає педагогам і учням зберігати психологічну рівновагу навіть у кризових умовах, що робить її надзвичайно важливою складовою сучасної освіти.

Ненасильницька комунікація є ефективним ресурсом для профілактики булінгу та зменшення конфліктності в школі. Розглянуто, що навчання учнів та педагогів принципам ННК сприяє формуванню культури взаємоповаги, розвитку соціальної відповідальності та емпатії. Практичні методи, такі як рольові ігри, групові дискусії та тренінги з вирішення конфліктів, показали високу ефективність у попередженні конфліктів та формуванні конструктивної взаємодії між учасниками освітнього процесу.

Досвід застосування ННК у кризових умовах підтверджує її значущість як інструменту підтримки психологічного благополуччя. Навички ненасильницького спілкування дозволяють учням та педагогам зберігати емоційну стабільність, адекватно реагувати на конфлікти та стресові ситуації, а також швидше відновлювати взаєморозуміння після кризових подій. Це свідчить про практичну цінність ННК не лише у звичайних умовах, а й у надзвичайних чи стресових обставинах.

Ненасильницька комунікація є важливим елементом сучасної освітньої практики. Вона сприяє формуванню безпечного, довірливого та сприятливого для навчання середовища, знижує рівень психологічного напруження, допомагає попереджати та ефективно вирішувати конфлікти. Результати дослідження підтверджують, що впровадження ННК у школу має суттєвий позитивний вплив на психологічне та соціальне благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичний аналіз проблеми впровадження ННК в освітньому середовищі. Результати дослідження підтверджують, що комунікація, заснована на принципах поваги, емпатії та усвідомлення власних потреб, є важливою умовою формування безпечного, довірливого та підтримувального освітнього простору.

Розкрито сутність і теоретичні основи ненасильницької комунікації. Показано, що ННК є не лише методом спілкування, а також цілісною філософією взаємодії, яка спрямована на розвиток гуманних відносин і попередження насильства. Визначено, що ключовими принципами підходу, запропонованого Маршаллом Розенбергом, є усвідомлення чотирьох складових комунікації – спостережень, почуттів, потреб і прохань. З'ясовано, що ефективність ННК значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту та здатності до емпатії.

Проаналізовано особливості застосування ненасильницької комунікації в освітньому середовищі. Встановлено, що використання ННК у взаємодії педагогів і учнів сприяє створенню доброзичливої атмосфери, зниженню конфліктності, зростанню навчальної мотивації та взаємної поваги. Показано, що практика ННК є ефективним засобом формування безпечного освітнього простору, де кожен учасник відчуває себе прийнятим і почутим. Наведено приклади успішного впровадження методів ненасильницького спілкування в сучасних закладах освіти України та світу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити рівень сформованості навичок ненасильницької комунікації серед учнів і вчителів, а також визначити особливості її застосування в умовах сучасного освітнього середовища. Аналіз відповідей 45 респондентів показав, що загалом учасники освітнього процесу демонструють позитивне ставлення до ненасильницької комунікації та визнають її значущість для покращення

взаємин, зменшення конфліктності та підвищення довіри між учасниками шкільного життя.

Результати дослідження засвідчили, що більшість опитаних вважають важливим або дуже важливим упровадження принципів ННК у школі. Водночас виявлено відмінності між учителями та учнями щодо сприйняття власної можливості відкрито висловлювати думки та емоції. Учні частіше відзначають труднощі самовираження, страх бути неправильно зрозумілими чи оціненими, що може свідчити про потребу підсилення психологічної підтримки та створення безпечного комунікативного простору. Учителі, попри загалом позитивне ставлення до ННК, продемонстрували нижчу впевненість у зниженні конфліктності саме завдяки її застосуванню, що підкреслює потребу у професійному розвитку педагогів у сфері емпатичного слухання та конструктивної взаємодії.

Важливим результатом дослідження є те, що значна частина респондентів спостерігає конфлікти або непорозуміння між учасниками освітнього процесу, але водночас визнає, що використання ненасильницького підходу сприяє їх подоланню. Це свідчить про реальний потенціал ННК як інструмента профілактики булінгу, ескалації суперечок та формування здорової комунікативної культури у школі.

У цілому результати емпіричного дослідження підтверджують, що ненасильницька комунікація є ефективним і необхідним інструментом формування позитивного освітнього середовища. Водночас виявлені труднощі свідчать про потребу в системному підході до розвитку комунікативної компетентності учнів і педагогів, а також впровадженні навчальних та тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії, навичок активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів.

Значущість ННК як ефективного інструменту для підтримки психологічного благополуччя учасників освітнього процесу. Було встановлено, що впровадження принципів ННК сприяє створенню

безпечного середовища, підвищує рівень довіри та взаємоповаги між учнями та педагогами, а також зменшує прояви стресу і тривожності у школі.

ННК показала високу ефективність як ресурс профілактики булінгу та вирішення конфліктів. Результати дослідження підтвердили, що навчання учнів та педагогів принципам ННК допомагає формувати навички конструктивного діалогу, емпатії та активного слухання, що забезпечує зниження конфліктності та підвищує якість соціальної взаємодії в колективі.

Особливої уваги заслуговує застосування ННК у кризових умовах, коли вона виступає інструментом збереження психологічної стабільності та емоційної стійкості учасників освітнього процесу. Навички ненасильницького спілкування дозволяють ефективно реагувати на стресові ситуації, підтримувати взаєморозуміння та відновлювати позитивний клімат у колективі навіть у складних обставинах.

Таким чином, впровадження ННК у навчальний процес має практичну цінність і перспективи для формування безпечного, конструктивного та гармонійного освітнього середовища. Вона забезпечує комплексний розвиток комунікативних та соціальних компетентностей учасників освітнього процесу і є важливим елементом сучасної педагогічної практики.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці програм підвищення кваліфікації педагогів із практичного застосування ненасильницької комунікації, в також у вивченні її впливу на розвиток соціально-емоційної компетентності учнів і запобігання булінгу в освітньому середовищі.

Таким чином, результати магістерського дослідження підтверджують необхідність подальшого поширення принципів ненасильницької комунікації в освітньому середовищі як основи формування культури миру, взаємоповаги й соціальної згуртованості в українському суспільстві.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреевкова Л.В., Войцях Т.В., Ковальчук Л.Г., Лунченко Н.В. Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні: методичні рекомендації. Київ: Агенство «Україна». 2014. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/106565/1/411.pdf>
2. Бабій О. В. Психологічні особливості освітньої безпеки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2017. 17 с.
3. Басюк Н. В. Інтеграція принципів ненасильницької комунікації у професійну підготовку педагогів. *Педагогічний дискурс*. 2024. № 36. С. 102–108.
4. Богдан Ж. Теоретична модель гнучких навичок особистості сучасного фахівця. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2023. № 69. С. 8-27.
5. Бондаренко Б. О. Когнітивні механізми конструктивного спілкування в умовах конфлікту. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9. Вип. 2. С. 72–78.
6. Боровик Т.М. Устиченко С.В. Life та SoftSkills у контексті кар'єрного зростання. *Соціальні та гуманітарні технології: філософсько-освітній аспект* : матеріали X міжнародної науково-теоретичної конференції, Черкаси, 21-22 березня 2024 р. С. 95-97. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/4857>
7. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі : навчальний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021. 100 с.
8. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В., Нетлюх., Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/handle/1/1067>

9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Львів: Вид-во Старого Лева, 2018. 480 с.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. К. Vivat, 2018. 512 с.
11. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 4(2). С. 5–10. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp\\_2017\\_4\(2\)\\_\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2017_4(2)__3)
12. Житкевич Ю. Переживання сильного емоційного напруження залежно від рівня емоційного інтелекту. URL: <https://2cm.es/Nq-o>
13. Кириленко О. Розвиток емоційного інтелекту в контексті формування комунікативної культури учнів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2021. № 30. С. 94–99.
14. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти. / Упорядники: Акцимеєва Д., Голотенко А., Терентьева Г., Чуйкр О.; під загальною редакцією Залюбовської Л. 2022. 65 с. URL: <https://cutt.ly/17U9PQi>
15. Коліснітна М. Стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни : посіб. для вчителів закладів загальної середньої освіти / упоряд.: Д. Аксімова, А. Голотенко, Г. Терентьева, О. Чуйко; за заг. ред. Л. Залюбовської. 2022. 65 с. URL: <https://cutt.ly/17U9PQ>
16. Маруховська-Картунова О., Рищак Н., Гапончук О. Роль емоційного інтелекту як softskills у сучасному освітньому процесі. *Вісник науки та освіти*. 2023. №6(12). С. 496-507 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-6\(12\)-496-508](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-6(12)-496-508)
17. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ: Видавництво УА “Літера”, 2020. 350 с.
18. Національна стратегія розвитку безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі до 2024 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>

19. Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі до 2024 року.

URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>

20. Положення про психологічну службу у системі освіти України / затверджено наказом МОН України від 22.05.2018 № 509. URL:  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>

21. Пошивак І. Д. Особливості ненасильницької комунікації у цифровому освітньому просторі. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2023. Т. 94. № 2. С. 27–33.

22. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями / Переклад з німецьк. мови Д. Мелашенко, Т. Супрун. Львів: ВНТЛ-Класика. 2022. 156 с.

23. Рибас О. С., Гура Т. В. Використання емоційного інтелекту при наданні психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни URL: <https://2cm.es/Nq-n>.

24. Роджерс К. Становлення особистості: Погляд на психотерапію. Київ: Основи, 2021. 384 с.

25. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Київ: Книголав, 2020. 320 с.

26. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування: Говорити мирно в світі, повному конфліктів. К. «Софія», 2021. 192 с.

27. Руденко І. О. Емпатія як основа ефективного спілкування в освітньому середовищі. *Педагогічна психологія*. 2020. № 2. С. 65–71.

28. Савчук О. О. Ненасильницьке спілкування як засіб вирішення конфліктів у міжособистісній взаємодії. *Соціальна психологія*. 2021. № 1. С. 33–41.

29. Смачило І. Управління емоційним інтелектом в умовах воєнного стану URL: <http://surl.li/zvfdkb>.

30. *Сучасні освітні методики та технології в умовах викликів сьогодення: матеріали Міжнародної науково-методичної конференції (18-19 травня 2023 р.)*. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 190 с.

31. Формування безпечного освітнього простору закладів освіти в діяльності практичних психологів / авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, В. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко та ін.; за наук. ред. Н. В. Лунченко, В. В. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

32. Чумак Л. М. Ненасильницька комунікація як технологія формування гуманістичних взаємин у педагогічній взаємодії. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 45–52.

33. Шевченко Т. Л. Медіаційна модель ненасильницької комунікації у шкільному середовищі. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 61. С. 134–142.

34. Янів С. Ненасильницька комунікація в освіті під час війни / Янів С., Бойчук В. *VII МСНТК, 25-26 квітня 2024 року*. - Т. : ТНТУ, 2024. С. 275–277.

URL:[https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/44924/2/VII\\_MCNTK\\_2024\\_Yaniv\\_S-Nonviolent\\_communication\\_275-277.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/44924/2/VII_MCNTK_2024_Yaniv_S-Nonviolent_communication_275-277.pdf)

35. Янів С., Бойчук В. Ненасильницька комунікація як ресурс психологічної підтримки в умовах війни. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2024. № 3(90). С. 55–61.

36. Gakh, R. (2025). The connection between emotional burnout and self-regulation in athletic activity among athletes. *Veda a perspektivy*. 2025. # 1 (44). P. 159–168.

37. Goleman D. Emotional Intelligence – Why it Can Matter More Than IQ / URL:<https://asantelim.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>.

38. Rosenberg M. B. *Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation*. – Boulder: Sounds True, 2012. – 216 p.

39. Rosenberg M. B. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press, 2015.- 264 p.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет/  
Кафедра психології та соціальної роботи

Випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Ткачова Олена Миколаївна

спеціальність: 231 – Соціальна робота  
освітньо-професійна програма – Соціальна робота

## **Додатки**

Чвстина 2

## ДОДАТОК А

**АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ТА  
ЗАСТОСУВАННЯ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ**

**Мета:** з'ясувати рівень сформованості навичок ненасильницького спілкування та готовність застосовувати його для профілактики булінгу й вирішення конфліктів в освітньому середовищі.

**Інструкція для респондента:**

Просимо вас дати щирі відповіді. Анкета анонімна, результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукової роботи.

**1. Ви є:**

- Вчитель
- Учень

**2. Напишіть будь ласка ваше ім'я**  
-----**3. Як часто ви відчуваєте, що ваші думки та емоції враховуються під час спілкування в школі?**

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

**4. Як часто ви спостерігаєте конфлікти або непорозуміння у спілкуванні між учнями і вчителями?**

- Дужечасто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

**5. Чи відчуваєте ви стрес або тривожність через спілкування у школі?**

- Так, часто

- Іноді
- Рідко
- Ніколи

6. **Чи знаєте ви, що таке ненасильницька комунікація (ННК)?**

- Так
- Частково
- Ні

7. **Як ви оцінюєте важливість використання ННК у школі для покращення взаєморозуміння?**

- Дужеважливо
- Важливо
- Недужеважливо
- Неважливо

8. **Наскільки легко вам висловлювати свої думки та емоції без страху бути неправильно зрозумілим чи осудженим?**

- Дужелегко
- Легко
- Недужелегко
- Важко
- Дужеважко

9. **Чи допомагає ННК зменшувати конфлікти у класі або серед колег?**

- Так, значно
- Трохи
- НевпливаєТак, значно
- Незнаю

10. **Якби ви оцінили ваші навички співпраці та взаєморозуміння у школі після використання ННК?**

- Дужевисокі
- Високі
- Середні
- Низькі
- Дуженизькі

## ДОДАТОК Б

## Зведета таблиця. Відповіді на анкету

Ви с:	Напишіть ваше імя будь ласка	Як часто ви відчуваєте, що ваші думки та емоції враховуються під час спілкування в школі?	Як часто ви спостерігаєте конфлікти або непорозуміння у спілкуванні між учнями і вчителями?	Чи відчуваєте ви стрес або тривожність через спілкування у школі?	Чи знаєте ви, що таке ненасильницька комунікація? <u>Насильницька комунікація - це спосіб спілкування, у якому людина тисне на іншу, змушує підкорятися або викликає в неї негативні емоції.</u>	Як ви оцінюєте важливість використання ненасильницьких комунікацій у школі для покращення взаєморозуміння? (розмова, вміння слухати, пошук взаєморозуміння)	Наскільки легко вам вловити свої думки та емоції без страху бути неправильним чи осудженим?	Чи допомагає ненасильницька комунікація зменшувати конфлікти у класі або серед колег? (розмова, вміння слухати, пошук взаєморозуміння)	Як би ви оцінили ваші навчальні співпраці та взаєморозуміння у школі після використання ненасильницьких комунікацій (розмова, вміння слухати, пошук взаєморозуміння)?
Учень	Аня	Часто	Іноді	Рідко	Так	Дуже важливо	Важко	Так, значно	Дуже високі
Учень	Дмитро	Часто	Іноді	Рідко	Так	Дуже важливо	Легко	Так, значно	Високі
Вчитель	Вікторія	Іноді	Рідко	Рідко	Так	Дуже важливо	Не дуже легко	Трохи	Високі
Вчитель	Віта	Часто	Рідко	Ніколи	Так	Важливо	Дуже легко	Так, значно	Середні
Учень	Ліза	Часто	Рідко	Ніколи	Ні	Важливо	Легко	Так, значно	Середні
Учень		Іноді	Часто	Іноді	Так	Дуже важливо	Не дуже легко	Так, значно	Середні
Учень		Завжди	Дуже часто	Іноді	Часто	Дуже важливо	Важко	Трохи	Високі
Вчитель	Оксана	Іноді	Рідко	Рідко	Так	Неважливо	Легко	Трохи	Середні
Учень		Часто	Іноді	Так, часто	Так	Дуже важливо	Дуже важко	Так, значно	Високі
Учень	Олена	Іноді	Рідко	Іноді	Так	Дуже важливо	Не дуже легко	Так, значно	Високі

Учень	Катерина	Завжди	Дуже часто	Так, часто	Ні	Дужеважливо	Недуже легко	Трохи	Дужевисокі
Вчитель		Рідко	Часто	Рідко	Так	Недужеважливо	Важко	Незнаю	Низькі
Учень	Нагаша	Часто	Іноді	Ніколи	Ні	Важливо	Легко	Трохи	Середні
Учень	Віктор	Часто	Іноді	Рідко	Ні	Важливо	Недуже легко	Трохи	Середні
Вчитель		Рідко	Рідко	Ніколи	Часто	Неважливо	Недуже легко	Невпливає	Середні
Учень	Бондари Ярослав	Завжди	Ніколи	Ніколи	Ні	Дужеважливо	Дуже легко	Так, значно	Дужевисокі
Вчитель	Ольга	Часто	Часто	Іноді	Так	Важливо	Легко	Трохи	Середні
Учень	Катерина	Часто	Часто	Рідко	Так	Важливо	Дуже легко	Так, значно	Високі
Учень	Катерина	Іноді	Часто	Так, часто	Так	Дужеважливо	Недуже легко	Так, значно	Високі
Учень		Часто	Дуже часто	Ніколи	Ні	Важливо	Недуже легко	Невпливає	Середні
Вчитель	Катерина	Часто	Іноді	Іноді	Так	Важливо	Недуже легко	Трохи	Дужевисокі
Учень	Тетяна	Іноді	Рідко	Іноді	Часто	Важливо	Недуже легко	Невпливає	Низькі
Вчитель	Ірина	Завжди	Рідко	Іноді	Часто	Дужеважливо	Дуже легко	Невпливає	Середні
Учень	Аліна	Часто	Іноді	Ніколи	Ні	Важливо	Дуже легко	Незнаю	Середні
Вчитель	Віталія	Часто	Дуже часто	Так, часто	Так	Важливо	Недуже легко	Так, значно	Високі
Учень		Завжди	Рідко	Ніколи	Так	Важливо	Легко	Трохи	Високі
Вчитель	Карина Юрїївна	Часто	Іноді	Рідко	Так	Дужеважливо	Легко	Так, значно	Високі
Вчитель	Тетяна	Завжди	Рідко	Ніколи	Так	Дужеважливо	Дуже легко	Так, значно	Дужевисокі
Вчитель	Василіна	Часто	Дуже часто	Рідко	Так	Дужеважливо	Легко	Так, значно	Високі
Учень	Олена	Часто	Рідко	Рідко	Часто	Важливо	Недуже легко	Так, значно	Середні

Учень		Завжди	Іноді	Так, часто	Так	Дужеважливо	Легко	Так, значно	Високі
Учень	Катерина	Часто	Іноді	Так, часто	Так	Важливо	Недуже легко	Трохи	Середні
Вчитель	Валентина	Завжди	Рідко	Ніколи	Часто	Дужеважливо	Недуже легко	Незнаю	Дуженизькі
Вчитель	Оля	Часто	Іноді	Іноді	Часто	Важливо	Легко	Так, значно	Середні
Учень	Віта	Часто	Часто	Рідко	Так	Дужеважливо	Дуже важко	Так, значно	Середні
Учень	Братствоїсестри	Іноді	Дуже часто	Іноді	Так	Дужеважливо	Дуже легко	Так, значно	Високі
Учень	Катерина	Часто	Дуже часто	Рідко	Так	Дужеважливо	Дуже легко	Так, значно	Дужевисокі
Вчитель	Віталіна	Завжди	Рідко	Рідко	Так	Дужеважливо	Легко	Невпливає	Низькі
Вчитель	Олена	Часто	Рідко	Іноді	Так	Дужеважливо	Легко	Так, значно	Високі
Учень	Сара	Ніколи	Часто	Так, часто	Ні	Важливо	Важко	Трохи	Середні
Учень		Завжди	Ніколи	Рідко	Так	Дужеважливо	Легко	Так, значно	Дужевисокі
Учень	Інна	Часто	Іноді	Іноді	Ні	Важливо	Недуже легко	Трохи	Дужевисокі
Учень	Рита	Іноді	Рідко	Рідко	Часто	Важливо	Недуже легко	Трохи	Високі
Учень	Михайло	Завжди	Дуже часто	Так, часто	Так	Дужеважливо	Дуже легко	Так, значно	Дужевисокі
Учень		Рідко	Рідко	Рідко	Часто	Дужеважливо	Недуже легко	Так, значно	Середні