

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-4>

УДК 378.091.212

Людмила МІХЄЄВА

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-0369-1129>

e-mail: ludamixeeva@ukr.net

Олена ПЕТЯК

доктор філософії з психології, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>

e-mail: petiakO@khmnu.edu.ua

Ольга БУКШИЙ

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: olgagaga824@gmail.com

НЕНАСИЛЬНИЦЬКА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Стаття присвячена аналізу ненасильницької комунікації як ефективного засобу подолання конфліктів у студентському середовищі. Розкрито психологічні засади моделі М. Розенберга, її значення для розвитку емпатії, емоційної регуляції та культури діалогу. Висвітлено специфіку конфліктів у студентських групах і окреслено роль навичок ненасильницької комунікації у зниженні комунікативних викривлень. Представлено результати діагностики комунікативної толерантності студентів та обґрунтовано необхідність упровадження ненасильницьких підходів у освітню практику.

Ключові слова: ненасильницька комунікація; конфлікти студентської молоді; емпатія; комунікативна толерантність; культура діалогу.

Liudmyla MIKHEIEVA, Olena PETYAK, Olha BUKSHII

Khmelnyskyi National University

NONVIOLENT COMMUNICATION AS A MEANS OF RESOLVING CONFLICTS IN THE STUDENT ENVIRONMENT

The article examines nonviolent communication (NVC) as an effective and human-centered tool for preventing and resolving conflicts within the student community. The student environment is characterized by a high intensity of social interaction, diversity of personal values, varying levels of emotional maturity, and differences in communication strategies, which makes conflicts both inevitable and potentially transformative. Emphasis is placed on the need to strengthen constructive communication skills, as conflict situations often arise not from substantive contradictions but from emotional impulsivity, inaccurate interpretations, and insufficient differentiation between observations, feelings, and judgments.

The article analyzes recent psychological and pedagogical research on communication culture, interpersonal interaction, and emotional competence, highlighting the contributions of Ukrainian scholars who view communication as a multi-component phenomenon that integrates communicative, perceptual, and interactive processes. Special

attention is given to the scientific foundations of NVC developed by M. Rosenberg, whose model is based on empathy, awareness of needs, and respectful dialogue. The four key components of NVC—nonjudgmental observation, expression of feelings, identification of needs, and formulating requests instead of demands—are discussed as mechanisms that enhance mutual understanding and reduce defensive reactions.

Empirical data on students' communicative tolerance levels further demonstrate the relevance of implementing NVC practices in higher education institutions. The findings confirm that developing empathy, emotional regulation, and dialogical skills significantly contributes to minimizing interpersonal tensions and fostering a cooperative academic climate. Overall, the article substantiates the psychological role of NVC as a means of creating a culture of dialogue and supporting constructive conflict resolution among students.

Keywords: nonviolent communication; student conflicts; empathy; communicative tolerance; emotional competence; constructive dialogue.

Стаття надійшла до редакції / Received 16.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 18.11.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Студентське середовище є складним соціальним простором, у якому відбувається інтенсивна взаємодія представників молодого покоління, що мають різні цінності, поведінкові стратегії, соціальний досвід та рівень сформованості емоційно-комунікативних навичок. У таких умовах конфлікти неминучі; вони можуть виступати як конструктивним стимулом особистісного розвитку, так і чинником деструкції міжособистісних стосунків, зниження навчальної мотивації, погіршення психологічного клімату групи. Тому пошук ефективних засобів регуляції та подолання конфліктів у студентських колективах є одним із ключових завдань сучасної психології освіти.

Одним із найбільш результативних і гуманістично спрямованих інструментів врегулювання конфліктів виступає ненасильницька комунікація. Як концепція та методика, ненасильницька комунікація пропонує стратегії конструктивного діалогу, засновані на емпатії, усвідомленні власних потреб, прийнятті іншого та розвитку емоційної компетентності. Саме тому впровадження підходів ненасильницької комунікації у студентській спільноті може суттєво покращити якість взаємодії, сприяти зниженню рівня конфліктності та формуванню культури діалогу.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблематика спілкування широко висвітлена у психолого-педагогічній та соціальній науковій літературі (А. Барташев, Г. Васянович, О. Дробницький, О. Киричук, В. Малахов, В. Рибалка, С. Рубінштейн, В. Сухомлинський, Г. Чайка та ін.). Питання

формування готовності до особистісно орієнтованої взаємодії розкриті в працях К. Богатирьова, І. Зязюна, В. Лівенцової, Л. Савенкової. Дослідження культури спілкування, проведені А. Ковалем, В. Малаховим, Я. Радевичем-Винницьким, підкреслюють її значущість у розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

Сучасні українські вчені (Н. Гончарук, В. Рибалка, Т. Іщенко, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко та ін.) трактують спілкування як складний феномен, що охоплює комунікативний, перцептивний та інтерактивний компоненти. Проблема розвитку ненасильницької комунікації у студентської молоді відображена у дослідженнях Н. Антонової, О. Грейліх, Л. Долинської, Н. Максимчук, Л. Маліцької, О. Мороз, Г. Микитюк, Т. Яценко та ін., які наголошують, що здатність до доброзичливого, емпатійного й тактовного спілкування є необхідною умовою особистісного становлення та професійного розвитку сучасних студентів.

Формулювання цілей статті

Мета статті – розкрити психологічні засади ненасильницької комунікації та обґрунтувати її роль як інструменту попередження й конструктивного розв’язання конфліктів у студентському середовищі.

Виклад основного матеріалу

Ненасильницька комунікація була систематизована М. Розенбергом як прикладна модель міжособистісної взаємодії, що поєднує гуманістичну етику, емпатію і практичні техніки вербалізації внутрішнього досвіду. Науковець пропонував розглядати комунікацію не як змагання позицій чи «встановлення істини», а як процес вияву потреб (власних і чужих) і спільного пошуку шляхів їх задоволення. У його моделі центральним є прагнення до поваги людської гідності, уникнення звинувачень і оцінок та створення простору для добровільної співпраці й взаєморозуміння. Практична сутність методу сформульована у вигляді чіткої операційної послідовності дій, що дає змогу перевести абстрактні гуманістичні принципи у конкретні вербальні й невербальні вправи [7].

У методі М. Розенберга виділяють чотири взаємопов’язані компоненти, кожен із яких має власну методичну функцію і разом утворює логіку конструктивної взаємодії:

1. Спостереження без оцінки – це вміння точно фіксувати факти, не домішуючи до опису інтерпретацій, ярликів чи атрибутів причинності. Така диференціація спостереження й оцінки дозволяє уникати автоматичних реакцій захисту у співрозмовника

(обвинувачень, заперечень) і створює базу для чіткої предметної розмови. Практично це означає говорити про конкретні дії або поведінку, а не використовувати узагальнень чи суджень.

2. Усвідомлення та вираження почуттів – це здатність вербалізувати власні емоції, які виникають у зв'язку зі спостереженням. Важливо відокремлювати почуття від суджень. Чітке позначення емоцій сприяє саморегуляції, робить внутрішній стан співрозмовника прозорим і дає доступ до мотивацій. Водночас це зменшує імпульсивні й захисні реакції, адже співрозмовник отримує інформацію про внутрішній світ, а не звинувачення.

3. Окреслення потреб: М. Розенберг підкреслював, що за кожною емоцією стоїть потреба. Називаючи потребу, ми надаємо інформацію, яка дозволяє співрозмовнику побачити не «хто винен», а що саме є значущим для автора висловлювання. Такий підхід трансформує конфлікт із персонального протистояння у пошук рішень для задоволення потреб. Пояснення того, які мотиви й причини стоять за емоціями, робить діалог більш гнучким і орієнтованим на взаємодію та співпрацю.

4. Формулювання прохання (а не вимоги) – чітке прохання, спрямоване на конкретну зміну в поведінці або організації взаємодії, сформульоване як запит, а не як ультиматум. Прохання має бути конкретним, здійсненим і вираженим у позитивній формі. Вміння формулювати прохання підсилює ймовірність отримання добровільної відповіді, знижує опір і запобігає ескалації [7].

У вітчизняній психології проблема ненасильницької комунікації розглядається в контексті гуманізації освітнього процесу, розвитку емоційного інтелекту та формування культури спілкування [2]. Психологи підкреслюють, що ненасильницька комунікація сприяє розвитку рефлексивності, толерантності, емпатії та здатності до саморегуляції у процесі соціальної взаємодії. У студентському середовищі цей феномен набуває особливої ваги, адже саме в юнацькому віці формується ціннісне ставлення до іншої людини, навички конструктивного спілкування та здатність до ненасильницького вирішення конфліктів.

В основі ненасильницької комунікації лежить переконання, що конфлікти виникають не через самі потреби, а через обрані стратегії їх задоволення. Коли взаємодія переходить у площину оцінок, докорів чи звинувачень, студенти реагують захисно або агресивно, що поглиблює конфлікт. Натомість ненасильницька комунікація допомагає перенести увагу з взаємних претензій на розуміння переживань та мотивів партнерів.

Науковці зазначають, що для студентської молоді притаманні підвищена емоційна чутливість, потреба у самоствердженні, пошук автономності та значущих соціальних зв'язків. Водночас студенти часто ще не мають достатнього рівня сформованості навичок емоційної регуляції й конструктивного спілкування, що посилює ризики міжособистісних непорозумінь і конфліктних ситуацій.

Л. Жданюк у статті «Соціально-психологічні особливості студентського віку» розглядає студентство як окрему соціальну групу, якій притаманні специфічні умови життя, навчання та праці, а також власна система цінностей і характерна соціальна активність. Науковиця підкреслює, що цей соціальний прошарок вирізняється інтенсивною взаємодією з різними соціальними групами, участю в діяльності неформальних об'єднань та громадських організацій, активним пошуком життєвих орієнтирів і професійного самовизначення. Важливими ознаками студентства є прагнення до самореалізації, готовність до впровадження інновацій, підтримка прогресивних ідей, цілеспрямованість, ініціативність, а також виражене бажання змінювати й удосконалювати соціальну дійсність [3]. Сучасне студентське середовище як соціально-психологічний простір вирізняється багатокomпонентністю та високою динамічністю. У ньому найчастіше виникають такі види конфліктів:

- міжособистісні конфлікти, що спричинені непорозуміннями, різними стилями поведінки, емоційними реакціями чи неусвідомленими установками;
- групові конфлікти, зумовлені складністю взаємодії у студентських групах, конкуренцією за статус чи проблемами у виконанні спільних проєктів;
- конфлікти між студентами та викладачами, пов'язані з різницею у комунікативних стилях, очікуваннях, системах оцінювання, уявленнями про педагогічну справедливість [4];
- цифрові конфлікти, що виникають у віртуальних середовищах спілкування – у чатах, соціальних мережах, освітніх платформах, де відсутність невербальних сигналів сприяє непорозумінням [8].

Більшість конфліктів у студентському середовищі пов'язані не зі змістовими суперечностями, а з комунікативними викривленнями: некоректними формулюваннями, неточними інтерпретаціями, нездатністю розмежувати почуття й оцінки, поверховим слуханням, імпульсивними емоційними реакціями. Тому вітчизняні науковці (Г. Андрійченко, К. Шаповалюк та ін.) наголошують на необхідності

розвитку у студентів психологічної культури спілкування, навичок емоційної грамотності, емпатійності та толерантності [1; 5].

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

Оцінювання результатів передбачає поділ на три рівні комунікативної толерантності: високий, середній і низький, що дозволяє визначити, наскільки особистість схильна до проявів терпимості або нетерпимості в соціальній взаємодії. Отримані результати наведено на рисунку 1.

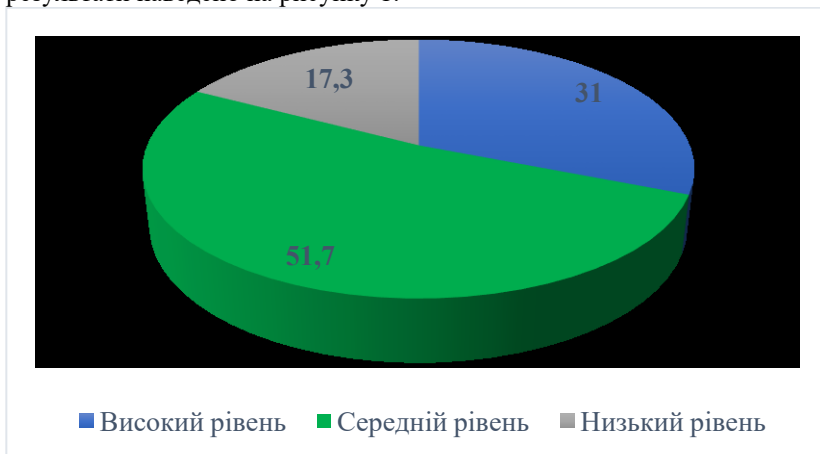


Рис. 1. Рівні комунікативної толерантності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» за методикою «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко), %

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

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

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

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

Все вищевикладене дозволяє стверджувати, що запровадження практик ненасильницької комунікації, запропонованої М. Розенбергом, виявляється надзвичайно актуальним для освітнього середовища. Вона дозволяє зосередити увагу на усвідомленому вираженні емоцій, виявленні потреб, емпатичному слуханні та побудові діалогу на основі поваги й співпраці. Наукові дослідження підтверджують, що розвиток цих навичок підвищує ефективність міжособистісної взаємодії, знижує

рівень агресивності та сприяє позитивному мікроклімату в студентських колективах [6].

Аналіз наукових джерел та результати емпіричного дослідження дозволи визначити практичні шляхи впровадження ненасильницької комунікації в освітній простір закладів вищої освіти, а саме:

1. Ефективне застосування ненасильницької комунікації у студентському середовищі потребує системного підходу, який охоплює не лише навчальні дисципліни, а й загальну культуру взаємодії в університетському просторі. Реалізація цього підходу має ґрунтуватися на інтеграції принципів ненасильницької комунікації у зміст освіти, розвиток компетентностей студентів і викладачів, а також на створенні організаційно-педагогічних умов, що сприяють формуванню атмосфери поваги, емпатії та конструктивного діалогу.

2. Одним із ключових напрямів є включення елементів ненасильницької комунікації у навчальні програми, зокрема до курсів психології, педагогіки, конфліктології та комунікативних дисциплін. Це забезпечує теоретичний фундамент для розуміння основ ненасильницької комунікації, її структурних компонентів, а також дозволяє формувати у студентів уявлення про гуманістичні комунікативні практики та їх значення в подоланні конфліктів.

3. Важливим складником є проведення спеціалізованих тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, навичок асертивності, емпатійного слухання та конструктивного вираження почуттів. Подібні тренінгові програми є ефективним інструментом формування м'яких навичок, що безпосередньо впливають на здатність студентів до регуляції емоційної реактивності та побудови конструктивного діалогу.

4. Особливе значення мають ситуаційні вправи, рольові ігри та робота з конфліктними кейсами, які дають можливість студентам не лише засвоїти теоретичні положення ненасильницької комунікації, а й відпрацювати їх на практиці. Моделювання реальних ситуацій сприяє розвитку умінь аналізувати конфлікт, визначати потреби його учасників, застосовувати «Я-повідомлення» та формулювати прохання в ненасильницькій формі.

5. Для масштабного впровадження ненасильницької комунікації необхідною умовою є підготовка кваліфікованих фахівців – викладачів, тренерів, кураторів, які володіють методикою ненасильницької комунікації і здатні інтегрувати її в роботу зі студентами. Професійна компетентність педагогів є вирішальною для формування у студентів позитивних моделей комунікативної поведінки.

6. Не менш важливою складовою є формування на рівні університетської політики атмосфери підтримки та культури відкритого діалогу. Ідеться про створення нормативних, освітніх та етичних умов, які сприяють невикористанню мовного насильства, дискримінації, приниження чи агресивних комунікативних практик. Університетська культура, побудована на принципах взаємоповаги, значною мірою визначає якість комунікації між студентами та педагогами.

7. З метою формування сталих навичок конструктивної взаємодії доцільним є організація системи супроводу студентів, що включає наставництво, психологічне консультування, групи медіації та центри вирішення конфліктів. Такі форми підтримки дають можливість студентам отримувати індивідуальну допомогу у складних комунікативних ситуаціях, розвивати навички саморегуляції та ефективно засвоювати моделі ненасильницької поведінки в конфлікті.

Отже, ефективне впровадження ННК передбачає комплексний, багаторівневий підхід, який поєднує освітні, психологічні й організаційні компоненти. Така системна робота створює умови для формування компетентної, відповідальної та гуманістично орієнтованої студентської спільноти, здатної до конструктивної взаємодії та мирного врегулювання конфліктів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, ненасильницька комунікація є ефективним, гуманістичним і науково обґрунтованим інструментом подолання конфліктів у студентському середовищі. Її застосування дає можливість: зменшити рівень напруженості та агресії, підвищити якість міжособистісної взаємодії; сформувати атмосферу психологічної безпеки; розвинути компетентності, важливі для професійного життя молоді; забезпечити формування гармонійного соціального простору в університеті. Впровадження ненасильницької комунікації у студентське життя має значний потенціал як у контексті запобігання конфліктам, так і в розвитку психологічної культури молоді.

Подальші дослідження у цій сфері дозволять поглибити методологічну базу та сформувати ефективні міждисциплінарні моделі підтримки комунікативної компетентності студентів.

Література

1. Андрійченко Г. І. Конфлікти та їх профілактика як умова успішної інтеграції студентської молоді в суспільство. *Науковий вісник*

Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. 2018. № 4. С. 17-22.

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

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

4. Лопатинська І. С. Емоційні конфлікти у системі взаємин «викладач-студент» та шляхи їх подолання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 16 Творча особистість учителя : проблеми теорії і практики : збірник наукових праць. Випуск 29 (39). 2017. С. 124-128.

5. Шаповалюк К. В. Профілактика конфліктних проявів у студентському середовищі. *Психологічний журнал*, (5). 2021. С. 79-87.

6. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning. *Yale Center for Emotional Intelligence*. 2014. pp. 368-388.

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

8. Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(3), 321-326.

References

1. Andrieienkova V. L. Zapobihannya ta protydiia proiavam nasylstva : diialnist zakladiv osvity : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : FOP Nichoha S. O. 2020. 196 s.

2. Havryshchak L. S., Mashchak S. O. Bulinh yak sotsialno-psykholohichne yavyshe sohodennia. *Problemy humanitarnykh nauk : zbirnyk DDPU imeni I. Franka*. Seria «Psykhologhiia». Drohobych : RVV DDPU imeni I. Franka, 2018. Vyp. 43. S. 53-63.

3. Lushpai L. I. Shkilnyi bulinh yak riznovyd suspilnoi ahresii. *Naukovi zapysky Natsionalnoho un-tu «Ostrozka akademii»*. 2013. Vyp. 33.S. 85-89.

4. Sotsiolohiia: pidruchnyk / za red. V. H. Horodenenka. Kyiv : Vydavnychiy tsentr «Akademii», 2005. 560 s.

5. Sudentko Yu. A. Yurydyko-psykholohichna kharakterystyka bulinhu ta yoho poperedzhennia: dys. ... dok-ra filos.: 081. Kyiv, 2021. 178 s.

6. Tsiuman T. D. Metodychni rekomendatsii shchodo opytuvannia ditei, shcho staly svidkami ta/abo zhertvamy nasylstva, a takozh vchynny nasylstvo : metod. posib. Kyiv : FOP Klymenko, 2015. 114 s.1. Andriichenko H. I. Konflikty ta yikh profilaktyka yak umova uspishnoi intehtatsii studentskoi molodi v suspilstvo. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho*. Seria : Pedahohichni nauky. 2018. № 4. S. 17-22.

2. Bekh I. D. Vykhovannia osobystosti : U 2 kn. Kн. 1. Osobystisno oriientovanyi pidkhid : teoretyko-tekhnologichni zasady. K. : Lybid, 2003. 280 с.

3. Zhdaniuk L. O. Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti studentskoho viku. *Visnyk pisljadiplomnoi osvity : zb. nauk. pr. Seria Sotsialni ta povedinkovi nauky*. Tom 4, № 33/34. 2017. S. 28-40.

4. Lopatynska I. S. Emotsiini konflikty u systemi vzaiemyn «vykladach-student» ta shliakhy yikh podolannia. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 16 Tvorchia osobystist uchytelia : problemy teorii i praktyky : zbirnyk naukovykh prats. Vypusk 29 (39). 2017. S. 124-128.
5. Shapovaliuk K. V. Profilaktyka konfliktnykh proiaviv u studentskomu seredovyschi. Psykholohichniy zhurnal, (5). 2021. S. 79-87.
6. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. Transforming Students Lives with Social and Emotional Learning. Yale Center for Emotional Intelligence. 2014. rr. 368-388.
7. Rosenberg, M. B. Nonviolent Communication: A Language of Life (2nd ed.). Encinitas, CA : Puddle Dancer Press, 2003. 220 pp.
8. Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. Cyber Psychology & Behavior, 7(3), 321-326.