

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний авіаційний університет**

**Ahi Evran University (Turkey)**

**TESOL – Ukraine**

**НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ В МОВІ І КУЛЬТУРІ**

**Збірник наукових праць**

**Київ 2019**

УДК 821.09(100)(082)  
НЗ5

**Національна ідентичність в мові і культурі: збірник наукових**  
НЗ5 праць / за заг. ред. А.Г. Гудманяна, О.Г. Шостак. - К.:Талком, 2019. - 318  
с.

ISBN 978-617-7685-68-4

Збірник містить тексти доповідей XII Міжнародної конференції з питань національної ідентичності в мові і культурі, що відбулася 22-23 травня 2019 року на кафедрі іноземних мов і прикладної лінгвістики факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету (м. Київ, Україна).

УДК 821.09(100)(082)

**Головний редактор:**

*А.Г. Гудманян*, доктор філологічних наук, професор  
(Національний авіаційний університет, Україна)

**Редакційна колегія:**

*Е. Акіллі*, доктор філософії (Історія), академік

Агі Євран університет, Киршехір (Туреччина)

*О. В. Артюшкіна*, кандидат наук з лінгвістики, доцент  
(Університет Жан Мулен Ліон 3, Франція)

*Н. О. Висоцька*, доктор філологічних наук, професор  
(Київський національний лінгвістичний університет, Україна)

*Р. І. Дудок*, доктор філологічних наук, професор  
(Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна)

*Ю. Л. Мосенкіс*, доктор філологічних наук, професор,  
(Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
Україна)

*А. І. Раду*, кандидат філологічних наук, доцент  
(Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна)

*А. В. Чеснокова*, професор  
(Київський університет імені Бориса Грінченка, Україна)

*О. Г. Шостак*, кандидат філологічних наук, доцент  
(Національний авіаційний університет, Україна)

*С. М. Ягодзінський*, доктор філософських наук, професор  
(Національний авіаційний університет, Україна)

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету лінгвістики та соціальних комунікацій  
Національного авіаційного університету (протокол № 3 від 15 травня 2019 р.)*

ISBN 978-617-7685-68-4

© Колектив авторів, 2019

© Національний авіаційний університет, 2019

*Марина Дикун*

*Державний вищий навчальний заклад «Київський транспортно-економічний коледж» Національного транспортного університету  
м. Київ*

## **МЕТОД НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ШЛЯХ ДО ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ**

Комунікативна компетентність забезпечує взаєморозуміння, довіру у стосунках, ефективність у вирішенні питань. Комунікація це одна з основних потреб особистості, тому що саме вона є шляхом до розуміння та соціальної взаємодії. Відкрите, результативне взаєморозуміння сприяє розвитку особистості, формуванню командного духу, допомагає досягти мети.

Розвиток сучасного суспільства висуває певні вимоги до професійної підготовки спеціалістів. Сьогодення потребує не просто фахівця, який володіє комплексом глибоких знань, а й особистість, яка уміє створити колектив однодумців і досягти виконання поставлених завдань. В наш час більшість людей в процесі комунікації використовують мову тиску, наказів. Маршалл Розенберг, американський психолог, вивчаючи конфліктні ситуації створив метод «Ненасильницької комунікації». Досліджуючи моделі спілкування у світі він помітив, що більшість у конфліктних ситуаціях використовує різкі слова. Такий стиль отримав назву «Мова Вовка». «Мова Вовка» - це мова вимог, оцінки, наказів. Але М. Розенберг знайшов і такі культури, де не було війни, рідко виникали конфлікти. Взаємодія представників цих культур ґрунтувалася на бажанні розуміти, а не засуджувати. Цей стиль спілкування вчений назвав «Мовою Жирафи» [1].

Використання ненасильницької комунікації (ННК) сприяє мирному вирішенню конфліктів та суперечок. Метою даного методу є створення позитивних стосунків замість негативних. ННК допомагає досягти взаєморозуміння, не змінюючи інших людей чи змушуючи їх робити те, що потрібно нам. Він ґрунтується на навичках спілкування, які підсилюють нашу здатність залишатися людьми за самих складних обставин. М. Розенберг пропонує усвідомлювати те, як ми висловлюємо свої думки і слухаємо інших. Наші слова із звичайного, автоматичного реагування перетворюються на усвідомлену мову, в основі якої тверде розуміння наших відчуттів і бажань. ННК заохочує практику

називання того, що відбувається на емоційному рівні. Емоції, які охоплюють нас, виснажують, погіршують самопочуття, знижують здатність долати стрес. Називання почуттів допомагає нам заспокоїтися. Більшість вважає, що в конфлікті обов'язково мають бути переможці та переможені. Але в ідеалі обидві сторони виграють при урегулюванні конфлікту. При цьому, з одного боку, обидва партнери по конфлікту можуть реалізувати свої власні інтереси. З іншого боку вони укріплюють свої стосунки шляхом урегулювання конфлікту.

Одним з центральних понять ННК є повага до інших. Адже обидва партнери мають вагомі причини відстоювати свою думку і свої дії, навіть, якщо опонент цього не розуміє. Якщо партнери поважають один одного, їх висловлювання стають щирими і чіткими. Учасники спілкування розуміють не тільки власні, а і чужі потреби, відповідають увагою та співпереживанням. При розмові увага зосереджується на тому, що бачимо, відчуваємо, чого хочемо, а не на оцінці інших. Саме співпереживання відіграє велику роль при використанні ННК. Але існує низка факторів, які його блокують: порівняння, моралізаторські судження, виправдовування себе певними обставинами, перекладання відповідальності на інших. Замість того, щоб розбиратися: хто винен, ННК концентрує нашу увагу на тому, що потрібно зробити кожному в конкретній ситуації, щоб усім учасникам спілкування стало краще. Розенберг М. стверджує, що принципи ННК діють і тоді, коли ваш співрозмовник не знає про них.

Визначають чотири компоненти методу ННК:

- спостереження;
- почуття;
- потреби;
- прохання.

Метою першого є спостереження без оціночних суджень, лише констатація фактів. Наступний компонент – усвідомлення своїх почуттів під час спостереження та їх ідентифікація. Потім іде визначення потреб, які пов'язані з почуттями. І лише після цього – формування прохання, адресованого іншій людині, яке могло б покращити життя. При цьому слід враховувати, що всі чотири компоненти можна реалізувати не застосовуючи жодного слова.

Головне – наше усвідомлення, а не використання слів. Метод ННК може бути ефективним в різних ситуаціях на всіх рівнях спілкування.

### **Література**

1. Розенберг М. «Язык жизни. Ненасильственное общение» / Розенберг М. – К.:София, 2015.– 274 с.
2. Руст С. «Если Жираф танцует с Волком» / Руст С. – С-П.:Питер; 2008. – 128 с.
3. [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) (організація Маршалла в США).
4. [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de) (німецький міжрегіональний сайт).