

ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

DOI: 10.17805/zpu.2016.2.22

Психолого-педагогические условия формирования ненасильственного отношения к другим людям (на примере студенческой молодежи)

В. Г. МАРАЛОВ

(ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ),

В. А. СИТАРОВ

(МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)

Ненасильственное отношение к другому человеку — это выражение позиции ненасилия в сфере взаимодействия людей друг с другом, под которой понимается способность индивида строить отношения с другими людьми, природой, миром в целом без открытых и скрытых форм принуждения. Ненасильственное отношение к другому проявляется в расположенности к людям, в способности принимать их, осуществлять ненасильственные действия. Цель статьи состоит в выявлении и практической реализации психолого-педагогических условий формирования у людей ненасильственного отношения к другим людям на примере работы со студенческой молодежью.

В качестве психолого-педагогических условий формирования ненасильственного отношения к другому человеку выступают следующие: развитие способности к ненасильственному отношению к себе; осознание уровня своей расположенности к людям, развитие способности к принятию других людей, развитие способности к выбору действий, которые несут в себе наименьший заряд принуждения.

Эти условия создавались в ходе опытно-экспериментальной работы, которая проводилась в 2015 г. со студентами-психологами четвертого курса Череповецкого государственного университета на практических занятиях по дисциплине «Психология ненасильственного взаимодействия». В исследовании приняли участие 42 человека. Студентам предлагались разработанные авторами статьи методики, диагностирующие особенности отношения личности к себе и к другим людям. Полученные индивидуальные результаты обсуждались в небольших подгруппах студентов (четыре-шесть человек). В итоге студенты подводились к осознанию своих слабых и сильных сторон во взаимоотношениях с людьми, создавались предпосылки для их оптимизации.

Исследование показало, что создание названных условий способствует развитию у студентов способности к ненасильственному отношению к другим людям.

Ключевые слова: ненасильственное отношение; педагогика ненасилия; чувствительность; принятие другого; ненасильственные действия

ВВЕДЕНИЕ

Как только человек появляется на свет, он сразу же начинает взаимодействовать с социальным окружением. Хорошо известно, что без взаимодействия с социумом, с другими людьми невозможно полноценное развитие личности и ее социализация в обществе. Отношения к другим людям многообразны. Это дружелюбие и враж-

доброта, симпатии и антипатии, любовь и ненависть, привязанность и отчужденность, благородство и зависть и т. д. Если проанализировать словари родного языка разных стран и народов, то можно найти не одну сотню слов, которые обозначают различные нюансы отношения человека к другим людям. И как известный американский ученый М. Розенберг в человеческих языках выделяет «язык Волка» и «язык Жирафа» (Розенберг, 2009), так и в многообразных отношениях человека к человеку можно выделить отношения, в основе которых в той или иной форме заложено или принуждение, или ненасилие.

В настоящей статье мы исходим из классического определения понятия «отношение», которое было дано отечественным психологом В. Н. Мясищевым: «Психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. Эта система вытекает из всей истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, его переживания» (Мясищев, 1995: 7).

Ненасильственное отношение к другому человеку — это непосредственное выражение позиции ненасилия в сфере взаимодействия людей друг с другом. Говоря о позиции ненасилия, мы понимаем систему взглядов, ценностей, установок и мотивов, где выражается стремление человека строить отношения с другими людьми, природой, миром без открытых и скрытых форм принуждения, что достигается посредством свободного и ответственного выбора, умения совершать ненасильственные действия и оказывать ненасильственное сопротивление (см.: Маралов, Ситаров, 2015). Ненасильственное отношение к другому человеку проявляется в расположенности к людям, в способности принимать их, осуществлять ненасильственные действия.

Как известно, в любом отношении можно выделить когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Когнитивный компонент того или иного отношения выражен в намерении совершить то или иное принуждающее или ненасильственное действие. Эмоциональный — проявляется в тех чувствах и эмоциях, которые мы испытываем к другим людям. Например, чувство враждебности, обидчивость, состояние непримиримости (конфликтности), злопамятность свидетельствуют о негативном отношении одного человека к другому. Симпатия, эмпатия, открытость, дружелюбие — показатели позитивного отношения к человеку. Наиболее зримым в отнесении того или иного отношения к категории принуждающего или ненасильственного, конечно, является деятельностный компонент. Это конечный результат выражения отношения. К принуждающим действиям можно отнести агрессию в различных ее видах, давление на личность, унижение, насмешку, манипулирование и т. д. К ненасильственным действиям относятся отказ от принуждения, сотрудничество, помощь, любовь как специфическое действие по утверждению существования другого человека (Рубинштейн, 2000), терпение, компромисс.

Ценность отношений людей, выстроенных на ненасильственной основе, не нуждается в каком-либо обосновании и доказательстве. Она очевидна. Принуждение никогда не приносило желаемых результатов. Тем не менее следует констатировать, что способность к ненасильственному взаимодействию формируется далеко не у всех людей, и необходимы специальные исследования, которые бы позволили разработать гуманистические технологии, ориентированные на оказание помощи людям в выработке у себя умения выстраивать отношения с другими на принципах ненасилия.

Цель настоящей статьи состоит в выявлении, описании и реализации психолого-педагогических условий формирования ненасильственного отношения человека к другим людям на примере студенческой молодежи. В качестве таких условий мы выделяем следующие: 1) развитие способности к ненасильственному отношению к себе; 2) осознание уровня своей расположенности к людям; 3) развитие способности к принятию других людей; 4) развитие способности к выбору таких действий, которые несут в себе наименьший заряд принуждения.

КОНТИНГЕНТ ИСПЫТУЕМЫХ, ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опытно-экспериментальная работа проводилась со студентами-психологами четвертого курса очного и заочного отделений на базе Череповецкого государственного университета. Всего в исследовании приняли участие 42 человека. Работа осуществлялась на практических занятиях со студентами по дисциплине «Психология ненасильственного взаимодействия» в течение семестра 2015 г.

Суть технологии состояла в следующем. На занятиях последовательно создавались выделенные нами условия посредством использования разработанных авторами настоящей статьи диагностических методик, которые носят сугубо индивидуализированный характер и практически не могут быть подвергнуты обобщенной статистической оценке. Полученные каждым студентом результаты обсуждались в подгруппах, состоящих из четырех-шести человек. В итоге они подводились к осознанию сильных и слабых сторон своей личности, а также — сильных и слабых сторон в построении отношений с другими людьми. В результате такого обсуждения, подкрепляемого реальными примерами из жизни каждого испытуемого, студенты вырабатывали позитивные стратегии изменения отношения к себе и к другим людям с позиций педагогики и психологии ненасилия.

Конкретное описание предлагаемых методик представлено в последующем изложении.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К НЕНАСИЛЬСТВЕННОМУ ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ

Под *ненасильственным отношением к себе* мы понимаем знание человеком своих сильных и слабых сторон личности, высокий уровень самоуважения, базирующегося на самопринятии, доверии к себе и уверенности, а также систему специфических действий, исключающих по отношению к себе принуждение (Маралов, 2015).

Итак, в основе ненасильственного отношения к себе лежит самопринятие личности. Одним из первых, кто обратил внимание на роль самопринятия в личностном становлении человека, был, как это хорошо известно, К. Роджерс (Роджерс, 1994). Однако следует констатировать, что он рассматривал самопринятие в обобщенном виде, как принятие себя в целом. Не подвергая сомнению правоту К. Роджерса в определении роли и значимости самопринятия в жизни человека как некоторой монады, отметим в то же время, что чаще всего индивид, принимая себя как личность в целом, остается неудовлетворенным какими-то отдельными чертами и качествами своего характера, своим поведением в той или иной ситуации.

В нашем понимании *самопринятие* — это признание человеком права на существование всех аспектов собственной личности и личности в целом. Как сильные стороны, так и слабые, как положительные ее стороны, так и отрицательные — все имеет рав-

ное право на существование, функционирование, какие бы отрицательные эмоции и переживания эти слабые стороны, отрицательные черты ни вызывали.

К сожалению, необходимо отметить, что непринятие в себе каких-то отдельных черт и качеств приводит к борьбе с собой. А бороться с собой — явный нонсенс.

Отсюда возникает вопрос, как и каким образом можно облегчить человеку принятие каких-то черт, которые вызывают раздражение и отвергаются личностью, воспринимаются как помеха для создания удовлетворительного представления о себе, что снижает его общее самоуважение и достижение идентичности, тождественности с собой.

На наш взгляд, позитивную роль в этом отношении могут сыграть технологии, основанные на работе с субличностью. Как известно, понятие «субличность» введено в научный обиход в рамках психосинтеза, разработанного итальянским психиатром и психологом Р. Ассаджоли (Ассаджоли, 2002). В соответствии с его представлениями субличность представляет собой динамическую подструктуру личности, обладающую относительно независимым существованием.

Нами были разработаны некоторые технологии, которые позволяют личности осознать то, что она в себе не принимает, и выработать позитивные стратегии самосовершенствования, реализация которых в жизни дает возможность ненасильственно отнестись к себе. Они основаны на актуализации осознания своих сильных и слабых сторон личности.

Студенты записывают на листе бумаги в правом столбике свои сильные стороны, в левом — слабые. Далее студентов просили нарисовать четыре концентрические окружности и расположить на них (там, где пожелает рука) свои сильные и слабые стороны личности. Те качества личности, которые попадают в первые два центральных круга, как правило, принимаются в себе. Качества, которые попадают в верхнюю часть рисунка, — переоцениваются, а качества, попадающие в нижнюю часть, — возможно, не принимаются. Вторая технология — студентов просили изобразить свои сильные и слабые качества в виде домиков на листе бумаги, предназначив один из домиков для «проживания Я». После чего предлагалось пригласить какое-либо свое качество в гости к «Я», обозначив это сплошной линией, а также выделить то качество, которое «Я» не пригласило бы в гости, обозначив это пунктирной линией.

Приведем пример. Студентка Г. своими сильными сторонами личности считает «активность», «жизнерадостность», «доброжелательность», «аккуратность», «самостоятельность». В качестве слабых сторон отметила «доверчивость», «вредность», «ревность», «боязливость», «лень». В центре концентрических окружностей располагает «активность», ее же располагает в центре рисунка качеств-домиков и «приглашает» в гости к своему «Я». Скорее всего, это наиболее позитивно окрашенное и принимаемое в себе качество. «Вредность» она располагает в верхнем четвертом круге. На рисунке качеств-домиков «вредность» также изображена вверху в виде сложной конструкции. Вероятнее всего, студентка несколько переоценивает значение данного свойства личности, которое, несомненно, играет важную роль в ее жизни, в частности в ее стремлении самоутвердиться за счет этого качества. Внимания заслуживает нижняя часть окружностей. Сюда попадает «лень». Причем «лень» отрицательно эмоционально окрашена и не приглашается в гости к своему «Я».

Каким же образом помочь студентке принять свою лень? Опишем общий алгоритм работы.

Первый шаг, который обязательно необходимо сделать, — это уточнить, действительно ли то или иное качество, вызывающее отрицательные эмоциональные пережи-

вания, является таковым, или за ним стоит нечто другое. В ходе беседы со студенткой Г. выясняется, что у нее проявляется не столько сама лень, хотя и она есть, сколько прокрастинация, т. е. стремление откладывать дела на потом.

Второй шаг заключается в уточнении «ареала» распространения действия того или иного качества личности. В нашем случае лень (прокрастинация) больше проявляется в учебной деятельности.

Третий шаг. Суть его состоит в том, чтобы найти позитив в неприемлемом качестве личности и использовать одну из стратегий самосовершенствования: приобретения, избавления, ограничения, преобразования (Маралов, Низовских, 2015).

В описываемом случае студентка согласилась с тем, что ее лень чаще всего проявляется как прокрастинация в учебных делах. Но при этом она не отказалась и от лени. То есть Г. стала считать, что у нее есть и лень, и связанная с нею прокрастинация. Ей было предложено использовать стратегию ограничения, т. е. ограничить свою лень временными рамками. Например, лениться можно в полную силу, но только в субботу с 18.00 до 24.00 часов. Получается, что девушка, ограничивая свою лень временными рамками, в остальное время приобретает трудолюбие, которого у нее не было. То есть она одновременно остается и ленивой (лень выполняет важную функцию в защите организма и психики от перегрузок), и становится трудолюбивой. Такой поворот дела вполне ее устроил.

Далее, как быть с прокрастинацией в учебных делах? (В остальных видах жизнедеятельности данное свойство не проявляется.) Здесь ей было предложено использовать стратегию преобразования прокрастинации, придав ей отрицательный заряд в виде формулы: «Сделай сегодня то, что нужно сделать послезавтра». Известно, что человек начинает постоянно откладывать дела после отвержения первого импульса на выполнение того или иного дела. А отложив дело один раз, легко это сделать и в последующем до тех пор, когда невыполнение чего-либо грозит неприятностями в самых разных видах.

В нашем случае студентка через месяц подошла к преподавателю и сказала, что ей стало легко жить, она стала меньше испытывать негативных ощущений, так как все неприятное и трудное она стала делать в тот же момент, когда об этом возникала мысль.

ОСОЗНАНИЕ УРОВНЯ СВОЕЙ РАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЛЮДЯМ

Расположенность к людям — достаточно широкое и емкое понятие, которое включает и общий позитивный настрой к другому человеку, и доверие к нему, и открытость общению и взаимодействию. В основе ее лежит сензитивность или, говоря иными словами, чувствительность к человеку (Маралова, 2015), а также умение ориентироваться в процессе взаимодействия с другим не на его слабые, а на его сильные стороны.

Остановимся подробнее на понятии сензитивности. В структуру сензитивности к человеку входят: интерес к нему, эмпатия, понимание и помощь. Интерес к человеку — мотивационно-целевой компонент сензитивности. Он характеризует способность личности делать другого человека постоянным объектом своего внимания. Эмпатия — эмоциональный компонент. Она проявляется в умении сопереживать, сочувствовать и содействовать другому человеку. Понимание — когнитивный компонент. Понимание другого включает в себя способность не только отображать эмоциональ-

ные и поведенческие особенности человека, но и «видеть» причины, обуславливающие те или иные личностные и поведенческие характеристики. Помощь — поведенческий компонент сензитивности к человеку. Помощь — наиболее альтруистическая форма поведения, характеризующая личность. Ее цель состоит в возвращении индивида, испытывающего затруднения, в «исходное» состояние или состояние лучше исходного.

С целью выявления у студентов уровня сензитивности к людям нами был разработан специальный опросник, направленный на выявление отдельных параметров чувствительности к другому человеку: интереса, эмпатии, понимания, помощи (Маралов, Маралова, 2009). Использование этого опросника в 2009 г. на контингенте студентов также Череповецкого государственного университета (60 человек) показало, что студенты существенно отличаются друг от друга по уровню сензитивности к другим людям. Немало таких студентов, у кого данное свойство развито в достаточной мере. У них выражены все указанные параметры. Однако есть и такие, у кого они выражены слабо. Наибольшие сложности студенты испытывают, конечно, в способности понимать другого человека. Это не случайно, так как понимание требует не только включения эмоциональной сферы (эмпатия) или умения помочь, но и разбираться в хитросплетениях внутреннего мира другого человека, что приходит только с жизненным опытом.

На проведенных занятиях после диагностики себя с помощью данного опросника студентов просили привести подтверждающие факты из своей жизни, характеризующие их способность к эмпатии, пониманию и помощи. Разворачивалась дискуссия, нужно ли интересоваться другими людьми, не будет ли выглядеть это бестактно. Обсуждались причины неумения понять других людей. Все это способствовало осознанию студентами некоторых ключевых моментов своих отношений с другими людьми.

В качестве особого приема повышения уровня сензитивности к людям нами использовалось в 2015 г. написание студентами эссе «Мой жизненный путь» (домашняя работа).

Все эссе обсуждались в подгруппах из трех-четырех человек. Смысл обсуждения заключался в следующем. Во-первых, студент, который зачитывал свое эссе, тем самым учился раскрываться перед другими (студенты обнаруживали при этом, что они плохо знают своих сокурсников), осмысливать события собственной жизни с позиций понимания себя, своего поведения в настоящем. Во-вторых, студенты имели возможность задавать вопросы, участвовать в обсуждении поступков, безоценочно с принятием относиться к своему товарищу. В-третьих, в процессе обсуждения моментов жизни другого у них существенно возрастал интерес к другому человеку, переосмысливались события собственной жизни и те поступки или проступки, которые они совершили. В-четвертых, возникало желание оказать помощь другому, разобраться в его чувствах и переживаниях.

Таким образом, решалась задача, связанная с тем, что другие люди, раскрываясь, начинали внушать симпатию и доверие, т. е. задача повышения интереса к человеку и сензитивности к людям в целом.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРИНЯТИЮ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Принятие другого человека — сложное и неоднозначное по своим психологическим механизмам понятие. За фразой «Я принимаю человека таким, какой он есть»

может стоять очень многое, а может и не стоять ничего. В современной гуманистической педагогике и психологии признается безусловная ценность принятия человеком другого человека. К. Роджерс писал: «Я увидел, как много мне дает принятие другого человека; чем больше я открыт тому, что происходит во мне и в другом человеке, тем меньше во мне стремление к “фиксированным точкам”» (Роджерс, 1994: 57). Им же сформулированы и основные положения, которые характеризуют процесс принятия другого: безусловное, позитивное, безоценочное отношение к человеку; эмпатическое понимание; конгруэнтность как умение при этом оставаться самим собой. В отечественной науке попытку описать конкретные механизмы принятия другого предпринял А. Ф. Бондаренко. По его мнению, процесс принятия другого включает: притяжение → опознание → идентификация → потребность принадлежности → приближение (выделение из общего ряда) → доверие → инициация (принятие) (Бондаренко, 2000).

Мы полагаем, что отправной точкой, сигнализирующей человеку о том, насколько он принимает или не принимает другого, является уровень раздражения, которое он испытывает по отношению к другому человеку или к отдельным его качествам. Причиной такого раздражения является несоответствие другого некоторому желаемому идеализированному образу, который складывается в сознании индивида. Такое несоответствие и приводит к тому, что другой не принимается, а раз он не принимается, то это не исключает осуществления к нему принуждающих воздействий как попытки привести в соответствие его поведение и свои ожидания. Однако и этого мало. Для того чтобы полностью принять другого, необходимо сместить акценты с его поведения, которое не соответствует ожиданиям, на его мотивы. Это и означает понять другого. Следовательно, чтобы помочь человеку научиться принимать других людей, необходимо развивать у него способность к осознанию уровня своей раздражительности, стремления «подгонять» других под желательный образ, к пониманию мотивов поведения и поступков другого человека.

Осознание уровня своей раздражительности к людям. Для выявления уровня раздражительности к людям в экспериментальной работе 2015 г. нами использовался опросник, в котором были приведены 22 позиции различных характеристик людей.

Студентов просили в пятибалльной шкале указать, какие люди их раздражают и в какой степени. Давалась следующая инструкция: «Оцените в пятибалльной шкале, насколько часто раздражают вас люди». Далее следовал перечень характеристик: неаккуратные, обидчивые, замкнутые, свехобщительные, агрессивные, миролюбивые и т. п. После того как они оценили уровень своей раздражительности к другим людям, баллы суммировались, подсчитывался общий индекс раздражительности.

Анализ показал, чаще всего раздражают неаккуратные, агрессивные, эгоистичные, безответственные, медлительные люди. Однако могут раздражать и излишне миролюбивые, свехобщительные, подвижные, чрезмерно инициативные и т. д. В нашем опыте не нашлось ни одной категории людей, которые когда-либо кого-либо не раздражали.

Далее на основе полученных результатов организовывалось их обсуждение. Студенты приводили конкретные случаи, когда их раздражали другие люди. Особое внимание обращалось на реакцию студентов в этих ситуациях. Как они себя вели? Как реагировали? Терпели ли другого человека или выказывали недовольство, а то и агрессию? Четко дифференцировались те категории людей, которые наиболее часто раздражают того или иного студента, и те, кто не вызывает раздражения.

Такой анализ уже сам по себе являлся шагом вперед по выработке умения принимать другого человека. Особо подчеркивался тот факт, что одна и та же поведенческая реакция или черта личности раздражает одного и не раздражает другого.

Осознание своего стремления подгонять людей под желаемый образ. Смысл состоит в следующем. У каждого человека имеется свой нередко мало осознанный идеализированный образ другого. Например, каким с позиций преподавателя должен быть студент, каким должен быть настоящий друг, каким должен быть начальник и многое другое. И каждый человек вольно или невольно оценивает другого в определенной ситуации с точки зрения соответствия его или несоответствия желаемому образу. В случае соответствия другой принимается, в случае несоответствия — не принимается. Однако этот идеализированный образ у каждого свой, т. е. носит чисто субъективный характер. Поэтому далеко не все люди могут ему соответствовать, поскольку у них свои собственные субъективные представления о том, каким должен быть другой человек. По большому счету «мерить других на свой аршин» — бессмысленно. Но у личности нет других критериев, на основе которых она бы принимала или не принимала другую личность.

В работе со студентами нами была использована технология выявления стремления личности оценивать другого в соответствии со своим идеальным образом. Впервые она была использована Р. А. Самофалом в его диссертационном исследовании (Самофал, 1999), выполненном под руководством одного из авторов настоящей статьи (В. Г. Маралова).

Суть технологии состоит в следующем. Студентам предлагалось написать посередине листа в столбик пять качеств идеального друга. Далее давалось задание: «Воссоздайте в своем воображении образ своего лучшего друга или человека, который вам нравится. Приняв условно выраженность каждого из пяти качеств за 100%, оцените в процентах степень выраженности каждого качества своего друга. Необходимо написать эти условные проценты слева напротив каждого качества идеального друга. Воссоздайте теперь в своем воображении образ человека, который вам не нравится, вызывает антипатию. Оцените аналогичным образом его качества, запишите условные проценты справа напротив каждого свойства идеального друга. Сложите проценты по качествам своего друга, разделите сумму на пять, получится условный средний процент удовлетворенности другом, т. е. соответствия его идеалу. То же самое сделайте относительно человека, который нравится меньше других или вызывает антипатию. Сравните полученные средние проценты. Найдите разницу средних процентов».

Чаще бывает так, что средний процент удовлетворенности другом значительно выше, чем средний процент удовлетворенности человеком, который нравится меньше других. Чем выше полученная разность, тем в большей степени для того или иного студента свойственно желание «подгонять» под желаемый образ конкретных людей. Установка на стремление «подгонять» людей под некоторый эталон, который характерен только для данного конкретного студента, считается выраженной, если получаемая разность составляет 40% и выше.

Далее рекомендовалось выделить качество (или качества) личности, по которому расхождение индексов наибольшее. Например, ум у своего друга оценен на 100%, а у человека, который не нравится, — на 50%. Разница составляет: $100 - 50\% = 50\%$. По всей вероятности, именно этому качеству данный студент придает особое значение в общении с людьми. Иными словами, в процессе взаимодействия тот или иной студент стремится строить отношения с людьми в зависимости от того, насколько они

соответствуют идеальному образу, в данном случае принципиальное значение для принятия другого будет играть такое его качество, как ум.

Приведем пример. У студентки Б. наибольшая разница обнаружена в оценке таких качеств, как доброта и ум. Если человек, по ее мнению, обладает данными характеристиками, он вызывает симпатию, принимается. Если же человек не соответствует ее «идеальным» представлениям (не является добрым и умным), она испытывает раздражение к нему и, пытаясь избавиться от этого раздражения, стремится навязать человеку свои стереотипы или ограничить общение с ним, или вообще идет на конфронтацию, даже без видимых для этого причин.

Полученные данные каждого студента анализировались в подгруппах. Каждому из них предлагалось ответить на вопрос, почему тому или иному свойству он придает такое значение. Не связаны ли эти факты с собственным эгоцентризмом? Какие формы реагирования он в этих случаях предпочитает: нетерпимость или толерантность, или способен, несмотря на раздражительность, понимать человека и относиться к нему терпимо?

Приведем простой пример. Студентка М. больше всего в людях ценит аккуратность. Ее раздражают неаккуратные люди: «Когда я вижу неаккуратного человека, особенно это относится к лицам мужского пола, меня начинает просто трясти». В ходе работы с ней выяснилось, что в основе ее раздражительности лежит установка, которая сформировалась в детстве под влиянием мамы: «Я должна быть аккуратной, иначе меня не будут любить». Отсюда понятно ее отношение к неаккуратным людям: «Если молодой человек не проявляет аккуратности, то я не могу его полюбить». Ей невдомек, что для данного конкретного молодого человека аккуратность не является главным, для него главное в людях — это ум и эрудиция, которые у него самого, по его мнению, проявляются на высоком уровне.

В итоге делается вывод: чтобы научиться принимать людей во всем их многообразии, необходимо стремиться к тому, чтобы не подгонять их под свой индивидуальный, нередко неосознаваемый желаемый образ, который чаще всего «списывается» с себя.

Осознание мотивов поведения людей как основа для их понимания и принятия. Осознание своего стремления оценивать людей в соответствии со своим идеализированным образом другого — важный шаг в овладении способностью принимать людей. В то же время он явно недостаточен. Следующий шаг состоит в том, чтобы сместить акценты, особенно в тех случаях, когда какие-либо качества или поведение другого раздражают и не принимаются, на мотивы поведения и поступков другого человека. Важно задать себе вопрос: почему он такой или что побуждает другого вести себя определенным образом? Если такое понимание приходит, то и человек принимается легче, даже несмотря на сохраняющееся раздражение к нему.

Приведем пример. Студента Н. раздражает один из его знакомых В. своей назойливостью в общении. Сам Н. малообщительный, даже несколько замкнутый человек, у него небольшой круг общения. Поэтому В. нередко и выводит его из себя, вплоть до того, как он сам выразился, до избегания с ним контактов. В этом случае была использована ролевая игра. Н. попросили войти в роль своего знакомого и пообщаться с самим собой, т. е. со студентом, который сыграл роль В. Побывав в «шкуре» В., студент Н. сказал, что он понял мотивы В., которые порождают его общительность и назойливость. К ним относятся два: желание понравиться другим, заслужить их расположение и стремление самоутвердиться в группе. После такого понимания студент Н. стал терпимее относиться к В., т. е. научился принимать его.

*РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ВЫБОРУ ДЕЙСТВИЙ,
КОТОРЫЕ НЕСУТ В СЕБЕ НАИМЕНЬШИЙ ЗАРЯД
ПРИНУЖДЕНИЯ*

Свое конкретное воплощение ненасильственное отношение находит в соответствующих действиях, совершаемых по отношению к другому. Если человек вместо требования использует просьбу, вместо физической агрессии — предлагает обсудить проблему, вместо подавления, унижения другого, манипулирования, нанесения ему обиды — протягивает руку помощи, то он поступает ненасильственно. Личность, у которой сформировалась позиция ненасилия, проявляющаяся в соответствующем ненасильственном отношении к другому, в каждый конкретный момент своей жизни из ряда возможных альтернатив поведения и действий выбирает такие, которые несут в себе наименьший заряд принуждения.

Сформировать у студентов указанную способность только лишь в ходе учебных занятий не представляется возможным. Она формируется в жизни, в ходе естественного процесса взаимодействия с другими людьми. Что же можно сделать в этом плане на занятиях? Во-первых, можно дать представление студентам о том, какие ненасильственные действия существуют. Во-вторых, можно актуализировать прошлый опыт студентов, ретроспективно проанализировать в группе конкретные случаи, когда тот или иной студент поступал по отношению к другому человеку с позиции принуждения, и отработать альтернативный вариант поведения уже с позиций психологии и педагогики ненасилия.

Первая задача решается достаточно легко. Можно разобрать на примерах со студентами содержание таких действий, как отказ от принуждения, сотрудничество, помощь, любовь, терпение, компромисс, снижение агрессивного потенциала противоположной стороны и др., которые носят ненасильственный характер.

Решение второй задачи требует детального обсуждения конкретных случаев из личного опыта студентов, когда они поступали или с позиции принуждения, или с позиции ненасилия.

Приведем конкретный пример. Студентка К. рассказала, что ее попросили позаниматься с племянницей, которая учится в третьем классе, по математике. «Я занималась с ней почти каждый день, — рассказывает студентка, — меня возмущало и буквально бесило, что девочка меня практически не слушает, отвлекается, не понимает элементарных вещей. И вот недавно в один прекрасный день я на нее накричала, обозвала лентяйкой, пригрозила, что брошу с ней заниматься. Девочка расплакалась, после чего ни о каких занятиях не могло быть и речи! Сейчас я с ней не занимаюсь, но мне даже спасибо не сказали за ту работу, которую я с ней проделала».

Данная ситуация достаточно активно обсуждалась студентами. Они выделили в описанной ситуации два момента, это факт принуждающего действия (накричала, обозвала, пригрозила) и факт обиды самого «учителя», что его педагогический талант не оценен по достоинству. Студентке было указано, что, если соглашаешься добровольно кому-то помогать, то не следует ждать награды, хотя бы в виде благодарности. Кроме того, были отмечены «ошибки» К. Если ребенок ее не слушал, отвлекался, ему была тягостна ситуация занятий, значит, ему (ребенку) было неинтересно. А неинтересно чаще всего бывает в тех случаях, когда что-то не получается или он просто не понимает, что и как ему нужно делать. Была высказана мысль: «А ты не пробовала уточнить пробелы в знаниях девочки и вернуться к тому, что она не понимает, и разобрать это?» Вторая мысль была такая: «А ты не пробовала как-то этот мате-

риал связать с тем, что хорошо известно девочке, и облечь последующее занятие в игровую и доступную для ребенка форму?»

После такого обсуждения студентка К. сказала: «Ой! Я бы хотела еще позаниматься с племянницей». Выход был найден, и найден самими студентами, причем был показан конкретный путь решения проблемы взаимодействия на ненасильственной основе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в настоящей статье мы попытались раскрыть некоторые содержательные стороны и механизмы ненасильственного отношения одного человека к другому, а также психолого-педагогические условия его формирования на примере работы со студентами. Исследование показало, что создание названных условий способствует развитию у студентов способности к ненасильственному отношению к другим людям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Ассаджоли, Р. (2002) Психосинтез: теория и практика : пер. с англ. М. : Эксмо-пресс. 416 с.
- Бондаренко, А. Ф. (2000) Психологическая помощь: теория и практика. М. : Изд-во Ин-та психотерапии. 368 с.
- Маралов, В. Г. (2015) Психологические особенности ненасильственного отношения к себе // Концепт. № 5. С. 141–145.
- Маралов, В. Г., Маралова, Т. П. (2009) Мировоззренческие установки и сензитивность к человеку у студентов — будущих психологов // Духовно-нравственное воспитание подрастающих поколений / под ред. А. Г. Козловой, В. Г. Маралова, М. С. Гавриловой. СПб. : «67 гимназия. Verba Magistri». 450 с. С. 183–190.
- Маралов, В. Г., Низовских, Н. А. (2015) Стратегия самосовершенствования в личностном саморазвитии человека // Вестн. гуманитарного образования. № 1. С. 34–40.
- Маралов, В. Г., Ситаров, В. А. (2015) Педагогика и психология ненасилия в образовании. М. : Юрайт. 424 с.
- Маралова, Т. П. (2015) Психологическая структура сензитивности к человеку // Psychology of the 21st century, materials of the V international scientific conference on February 15–16, 2015. Vedecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». 91 с. С. 30–33.
- Мясищев, В. Н. (1995) Психология отношений. М. : Ин-т практич. психологии ; Воронеж : НПО «МОД ЭК». 356 с.
- Розенберг, М. (2009) Язык жизни. Ненасильственное общение. М. : София. 169 с.
- Роджерс, К. (1994) Взгляд на психотерапию. Становление человека : пер. с англ. М. : Прогресс. 233 с.
- Рубинштейн, С. А. (2000) Основы общей психологии. СПб. : Питер. 712 с.
- Самофал, Р. А. (1999) Индивидуально-типические особенности дифференциации отношений педагогов к учащимся младших классов : дис. ... канд. психол. наук. Череповец, 163 с.

Дата поступления: 15.02.2016 г.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PRECONDITIONS
FOR BUILDING A NON-VIOLENT ATTITUDE TO OTHERS IN UNIVERSITY STUDENTS

V.G. MARALOV

(CHEREPOVETS STATE UNIVERSITY),

V.A. SITAROV

(MOSCOW UNIVERSITY FOR THE HUMANITIES)

Non-violent attitude to others is an expression of a non-violent view of human interaction which we define as a capacity to build one's relations to others, nature and the whole world without involving explicit or implicit forms of coercion. Such an attitude reveals itself through friendly treatment of

others, in accepting them as equals and acting non-violently towards them. This article aims to describe the psychological and pedagogical preconditions for non-violent attitude to others as they appear in higher school students.

Among these preconditions are the non-violent attitude to oneself, realizing the true level of one's friendliness to others, the ability to accept others, and to make choices for subsequent action with the least possible degree of coercion involved.

These were the conditions we were trying to replicate in our experimental work with 4th year psychology majors at Cherepovets State University in 2015 as part of the seminars in Psychology of Non-violent Communication. Altogether, 42 students took part in the experimental study. The students were offered an opportunity to test the methodologies created by the authors to self-diagnose their personal attitudes to themselves and others. The results obtained individually were then discussed in small groups of 4 to 6 students. In the end, students came to understand their strengths and weaknesses in interaction with others, which encouraged them to optimize their attitudes.

Our study showed that setting up the preconditions described above helps students develop a capacity for non-violent attitude to others.

Keywords: non-violent attitude; pedagogy of non-violence; sensitivity; acceptance of others; non-violent action

REFERENCES

Assagioli, R. (2002) *Psikhosintez: teoriia i praktika* [Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings]. Moscow, Eksmo-press Publ. 416 p. (In Russ.)ю

Bondarenko, A. F. (2000) *Psikhologicheskaiia pomoshch' : teoriia i praktika* [Psychological aid: Theory and practice]. Moscow, Institute of Psychotherapy Publ. 368 p. (In Russ.)ю

Maralov, V. G. (2015) Psikhologicheskie osobennosti nenasil'stvennogo otnosheniia k sebe [Psychological features of non-violent attitude to oneself]. *Kontsept*, no. 5, pp. 141–145. (In Russ.).

Maralov, V. G. and Maralova, T. P. (2009) Mirovozzrencheskie ustanovki i senzitivnost' k cheloveku u studentov — budushchikh psikhologov [General outlook and sensitivity to others in psychology majors]. In: *Dukhovno-nravstvennoe vospitanie podrastaiushchikh pokolenii* [Moral education of the new generations]/ ed. by A. G. Kozlova, V. G. Maralov and M. S. Gavrilova. St. Petersburg, Gymnasium 67; Verba Magistri Publ. 450 p. Pp. 183–190. (In Russ.).

Maralov, V. G. and Nizovskikh, N. A. (2015) Strategiiia samovershenstvovaniia v lichnostnom samorazvitiia cheloveka [The strategy of self-improvement in personality self-development]. *Vestnik gumanitarnogo obrazovaniia*, no. 1, pp. 34–40. (In Russ.).

Maralov, V. G. and Sitarov, V. A. (2015) *Pedagogika i psikhologiiia nenasiliia v obrazovanii* [Pedagogy and psychology of non-violence in education]. Moscow, Iurait Publ. 424 p. (In Russ.).

Maralova, T. P. (2015) Psikhologicheskaiia struktura senzitivnosti k cheloveku [Psychological structure of sensitivity to others]. In: *Psychology of the 21st century, materials of the V international scientific conference on February 15–16, 2015*. Vedecko vydavatel'ské centrum «Sociosféra-CZ». 91 p. Pp. 30–33. (In Russ.).

Miasishchev, V. N. (1995) *Psikhologiiia otosheniia* [Psychology of relationships]. Moscow, Institute of Practical Psychology Publ.; Voronezh, NPO MOD EK Publ. 356 p. (In Russ.).

Rosenberg, M. (2009) *Iazyk zhizni. Nenasil'stvennoe obshchenie* [Nonviolent Communication: A Language of Life]. Moscow, Sofiia Publ. 169 p. (In Russ.).

Rogers, C. (1994) *Vzgliad na psikhoterapiiu. Stanovlenie cheloveka* [On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy]. Moscow, Progress Publ. 233 p. (In Russ.).

Rubinshtein, S. L. (2000) *Osnovy obshchei psikhologii* [Foundations of general psychology]. St. Petersburg, Piter Publ. 712 p. (In Russ.).

Samofal, R. A. (1999) *Individual'no-tipicheskie osobennosti differentsiatsii otosheniia pedagogov k uchashchimsia mladshikh klassov* [Individual distinctive features of educators' attitudes towards primary school students]: Thesis... Candidate of Psychology. Cherepovets. 163 p. (In Russ.).

Submission date: 15.02.2016.

Маралов Владимир Георгиевич — доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Череповецкого государственного университета. Адрес: 162600, Россия, Вологодская область, г. Череповец, пр-т Луначарского, д. 5. Тел.: +7 (921) 252-40-57. Эл. адрес: vgmara-
lov@yandex.ru

Ситаров Вячеслав Алексеевич — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии высшей школы Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (495) 374-74-59. Эл. адрес: sitarov@
mail.ru

Maralov Vladimir Georgievich, Doctor of Psychology, Professor, Department of Psychology, Cherepovets State University. Postal address: 5 Lunacharsky Prospekt, 162600 Cherepovets, Vologda Oblast, Russian Federation. Tel.: +7 (921) 252-40-57. E-mail: vgmara-
lov@yandex.ru

Sitarov Viacheslav Alekseevich, Doctor of Pedagogy, Professor and Chair, Department of Pedagogy and Psychology of Higher School, Moscow University for the Humanities. Postal address: 5 Yunosti St., 111395 Moscow, Russian Federation. Tel.: +7 (495) 374-74-59. E-mail: sitarov@
mail.ru