

III. PSICHOLOGIJA PSYCHOLOGY

NESMURTINIO BENDRAVIMO INTERVENČINĖS PROGRAMOS POVEIKIS PROGRAMOS DALYVIŲ SOCIALINEI ELGSENAI: SISTEMINĖS TYRIMŲ ANALIZĖS APŽVALGA

Eglė Visakavičiūtė

Mykolo Romerio universitetas
Psichologijos institutas
Ateities g. 20, 08303 Vilnius
Telefonas: (8 5) 271 4620
Elektroninis paštas: egvisakavi@gmail.com

Prof. dr. Rita Bandzevičienė

Mykolo Romerio universitetas
Psichologijos institutas
Ateities g. 20, 08303 Vilnius
Telefonas: (8 5) 271 4620
Elektroninis paštas: rbandze@mruni.eu

Pateikta 2018 m. sausio 28 d.

Parengta spausdinti 2019 m. balandžio 26 d.

DOI: 10.13165/SD-19-17-1-07

Anotacija

Nesmurtinio bendravimo (NVC) intervencinė programa, kurios prototipo kūrėjas amerikiečių psichologas ir konfliktų mediatorius M. B. Rosenbergas (2005), taikoma socialinės elgsenos, tarpasmeninių ir socialinių santykių tobulinimui, konfliktų sprendimui ir smurto prevencijai. Šio darbo tikslas - sistemiškai išanalizuoti empirinius tyrimus, kuriuose buvo vertintas NVC programos poveikis jos dalyvių socialinei elgsenai. Pagrindiniai sisteminės analizės klausimai: 1) Kokie socialinės elgsenos konstruktai yra tyrinėjami, vertinant NVC intervencinės programos poveikį? 2) Ar NVC intervencinė programa yra veiksmingas įrankis, keičiant įvairius dalyvių socialinės elgsenos konstruktus? Papildomai siekta įvertinti

NVC intervencinės programos veiksmingumo tyrimų ribotumas ir galimybės.

Tyrimų apžvalga parodė, kad taikant NVC intervencinę programą dažniausiai tyrinėti dalyvių empatijos, neigiamų emocijų raiškos, streso įveikos, sąmoningumo ir santykius puoselėjančio bendravimo konfliktinėse situacijose gebėjimų pokyčiai. Atskiruose tyrimuose nustatyti asmens konfliktiškumo, rizikos nusikalsti (recidyvų), pasitenkinimo santuoka, gebėjimo perkelti nesmurtinio bendravimo įgūdžius į asmeninį gyvenimą pokyčiai. Tyrimų metodologija skiriasi, autoriai remiasi pagrindiniais NVC programos principais, tačiau ją modeliuoja priklausomai nuo aplinkybių (tiriamųjų amžiaus, gyvenimo situacinių aplinkybių, tyrimo tikslų ir kt.). Daugeliu atvejų (75 proc.) nustatyti reikšmingi, pozityvūs minėtų konstruktyvų pokyčiai, vertinant juos tiek individualiame, tiek grupės lygiuose.

Apibendrinant sistemines apžvalgos rezultatus galima daryti prielaidą, kad NVC intervencinė programa gali būti veiksmingas instrumentas, keičiant individų ir grupių socialinės elgsenos modelius, nes stiprina bendraujančių empatiškumą, jautrumą savo ir kitų poreikiams bei išgyvenimams, ugdo gebėjimus verbalizuoti, empatiškai susidoroti su stresu ir konfliktais. Tačiau nedidelis tyrimų skaičius ir metodologiniai ribotumai skatina tęsti NVC intervencinės programos veiksmingumo tyrimus, atsižvelgiant į galimą situacinių veiksmų, kuriais gali būti tiek programos elementai, tiek dalyvių charakteristikos, poveikį jos veiksmingumui.

Reikšminiai žodžiai: socialinė elgsena, empatija, nesmurtinis bendravimas, NVC programos veiksmingumas

Įvadas

Nesmurtinio bendravimo (NVC) programos prototipas – amerikiečių psichologo ir konfliktų mediatoriaus M. B. Rosenbergo sukurtas ir pristatytas (Rosenberg, 2005a; 2005b) intervencinis metodas, pagrįstas humanistinės ir pozityviosios psichologijos idėjomis, integruojantis empatijos, jausmų ir poreikių ryšio koncepcijas, šeštajame praeito amžiaus dešimtmetyje skelbtas C. Rogerso, F. Perlo darbuose. Jausmų ir poreikių suvokimas, verbalizacija, efektyvus poreikių patenkinimo ryšys su pasitenkinimu, džiaugsmu, ramybe, ir priešingai, nepatenkintų poreikių sąsaja su frustracija, pykčiu, baime – kertinė NVC metodo idėja (cit. Džaferovič, 2018). Iš esmės NVC programa ir yra nuoseklus mokymas pastebėti, suvokti ir verbaliai išreikšti tiek savo, tiek partnerio jausmus ir už jų slypinčius poreikius bei tokio supratimo ir atjautos pagrindu vystyti tolimesnę sąveiką visose, o ypač sudėtingose, socialinėse situacijose. Pasak M. B. Rosenbergo, toks empatiško bendravimo modelis praturtina situacijos dalyvius, nes kuria tarpusavio pagarbą ir supratimą, padeda įveikti stresą ir emocinį diskomfortą, skatina bendrų konfliktų sprendimų paiešką.

Nuosekliame M. B. Rosenbergo NVC mokymų modelyje išskiriami keturi etapai. Pirmajame etape grupės dalyviai lavina nešališko, nevertinančio, situacijos ir jos dalyvių elgesio stebėjimo įgūdžius; antrajame lavinamas gebėjimas jautriai pastebėti savo ir kitų emocines reakcijas, tinkamai jas verbalizuoti; trečiajame etape vyksta poreikių, slypinčių už emocinių reakcijų, paieška ir analizė; ketvirtajame etape formuojami įgūdžiai pasirinkti ir verbalizuoti tinkamiausią suvoktų poreikių patenkinimo būdą.

Empatijos santykiuose su kitais ir savimi ugdymas – pagrindinis NVC programų siekinys. Pasak M. B. Rosenbergo (2005a), empatiško bendravimo įgūdžiai padeda konstruktyviai spręsti konfliktus ir kurti pozityvius santykius, mažina destruktivias ir agresyvas reakcijas sudėtingų socialinių situacijų metu. Ir priešingai, bendravimas, grindžiamas galios demonstravimu, moraliniais kaltinimais ir išankstiniais nusistatymais, kuria prielaidas kilti konfliktams. Kai kurie empiriniai tyrimai patvirtina, kad empatijos trūkumas yra rizikos veiksnys, susijęs su antisocialiu elgesiu ir pakartotiniu nusikalstamumu (Bazemore ir Stinchcomb, 2004; Jolliffe ir Farrington, 2004).

Pasak M. B. Rosenbergo (2005a), NVC metodas gali būti taikomas įvairiuose bendravimo lygiuose, įvairiose kultūrose, grupėse, situacijose, kurios susiklosto šeimose, mokyklose, institucijose, verslo derybų metu, diplomatinėse diskusijose, psichoterapijoje ir konsultavime, konfliktuose, ginčuose ir kt. Globali organizacija – Nesmurtinio bendravimo centras (Center for Nonviolent Communicatio, angl.) savo tinklalapyje <https://www.cnvc.org/> pateikia 2018 metų duomenis, rodančius, kad NVC programa yra plačiai naudojama visame pasaulyje. 65 užsienio šalyse yra per 500 sertifikuotų trenerių, kurie NVC metodą taiko įvairiose srityse – įkalinimo įstaigose, mokyklose, versle, sveikatos srityje, konfliktinėse zonose ir kt. Be to, NVC metodas yra pritaikomas skirtingoms amžiaus grupėms - vaikams, suaugusiems, vyrams, moterims, mišrioms specifinėms grupėms, o dėmesio centre gali būti skirtingi tikslai ir siekiniai (pvz., empatijos ugdymas, bendravimo įgūdžių lavinimas, konfliktų sprendimas ar sprendimų priėmimo gebėjimų vystymas ir kt.).

Nepaisant NVC metodo populiarumo, empirinių tyrimų apie NVC intervencijų poveikį yra nedaug. Literatūroje aprašomi tyrimai paprastai skiriasi NVC programos dizainu, trukme, tiriamųjų imtimi, tyrimo metodologija. Pavyzdžiui, kai kurie autoriai taikė NVC metodą tik kartu su kitomis programomis (Suarez ir kt., 2014), kai kurie vertinimui pritaikė specifinius, savo sukurtus NVC klausimynus (Wacker, Dziobek, 2018), kai kurie tyrinėjo vaikus (Džaferovic, 2018), kiti - jaunuolius (Nosek, Gifford ir Kober, 2017) ir kt. Taigi, galima pastebėti, kad pirminė NVC programa dažniausiai yra adaptuojama, atsižvelgiant į jos taikymo tikslus, dalyvių grupės ypatumus, situaciją ir aplinkybes, išsaugant pagrindinius NVC programos principus.

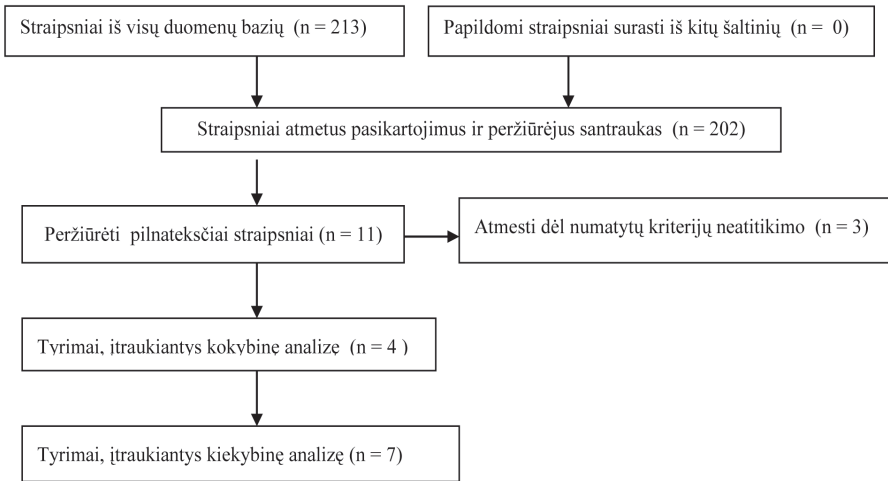
Šio darbo tikslas - sistemiškai išanalizuoti empirinius tyrimus, kuriuose buvo vertintas NVC programos poveikis jos dalyvių socialinei elgsenai. Pagrindiniai sisteminės analizės klausimai: 1) Kokie socialinės elgsenos konstruktai yra daugiausiai tyrinėti, vertinant NVC intervencinės programos poveikį? 2) Ar NVC intervencinė programa yra veiksmingas įrankis, keičiant įvairius dalyvių socialinės elgsenos konstruktus? Papildomai siekta įvertinti NVC programos veiksmingumo tyrimų ribotumus ir galimybes.

1. Tyrimo medžiaga ir metodai

Literatūros paieška. Ši apžvalga parengta pagal PRISMA standartus (Liberati, 2009), kuriais remiantis buvo suplanuota literatūros paieška, sisteminė tyrimų analizė ir rezultatų pateikimas. Mokslinių publikacijų paieškai naudotos kompiuterinės bibliografinės duomenų bazės *EBSCOhost*, *Scopus*, *Sage*, *Taylor&Francis*. Į sisteminės analizės atranką

įtraukti recenzuoti straipsniai anglų kalba, nagrinėjantys NVC intervencinės programos poveikį, publikuoti iki 2018 m. liepos 13 d.

Šaltinių įtraukimo į sisteminę analizę kriterijai. Siekiant atsakyti į sisteminės analizės klausimus, į apžvalgą įtraukti įvairaus tipo tyrimai, atitinkantys tris kriterijus: 1) tyrimuose buvo taikytas intervencinis NVC metodas, 2) kiekybiniuose tyrimuose buvo atliekamas prieš ir po intervencijos tiriamų konstrukčių vertinimas, 3) kokybiniuose tyrimuose buvo pateikti rezultatai po taikytos intervencijos. Kiti įtraukimo į analizę kriterijai: įtraukti tik laisvai prieinami, visateksčiai, recenzuoti straipsniai lietuvių arba anglų kalba (lietuvių kalba tyrimų nerasta).



1 pav. Tyrimų įtraukimo į sisteminę analizę atrankos etapai pagal PRISMA

Fig. 1. Selection Stages of Investigation into System Analysis by PRISMA

Duomenų rinkimas. Straipsnių ieškota kompiuterinėse bibliografinėse duomenų bazėse EBSCOhost, Scopus, Sage, Taylor&Francis. Šios bibliografinių duomenų bazės pasirinktos dėl prieinamų socialinių mokslų tyrimų. paieška atlikta įrašant raktinius žodžius į duomenų bazės paieškos lauką. Renkant raktinius žodžius buvo įrašomi žodžiai ir jų sinonimai, susiję su šiame darbe keliamu tikslu. Naudoti raktiniai žodžiai: *nonviolent/non-violent communication AND NVC OR empathy OR intervention; compassionate communication AND NVC OR empathy OR intervention; NVC AND empathy OR intervention*. Anglų kalba rasta 213 (žr. 1 pav.) su raktiniais žodžiais susijusių straipsnių, iš kurių 8 atrinkti kaip tinkami sistemei analizei. Lietuvių kalba straipsnių pagal raktinius žodžius nerasta. Peržvelgus rastų straipsnių pavadinimus ir santraukas, bei daugeliu atveju straipsnių metodiką, atmesti tie, kuriuose nebuvo atliekama NVC pagrįsti intervenciniai mokymai ir neatliktas palyginamasis tyrimas prieš ir po interven-

cijos (kiekybinių tyrimų atveju). Visais kitais atvejais tyrimas buvo laikomas tinkamu ir įtrauktas į šią sisteminę analizę. Buvo peržiūrėti atrinktų tyrimų literatūros sąrašai ir patikrinti galimi papildomi literatūros šaltiniai, tačiau kitų tyrimų, atitinkančių įtraukimo kriterijus, nebuvo rasta.

Tyrimo kokybės įvertinimas ir duomenų gavimas. Į sisteminę analizę pateko visi tyrimai, kurie atitiko kokybės vertinimo kriterijus. Tyrimų kokybė vertinta pagal šiuos kriterijus: 1) tiriamas NVC programos poveikis tiriamiesiems, 2) aiškiai apibrėžtos tiriamos sąvokos, 3) pateikti statistiniai duomenys atliktų testų prieš ir po NVC intervencijos (kiekybinių tyrimų atveju), 4) aiški tyrimo eiga ir atlikimas, 5) pateikti aiškūs rezultatai ir išvados.

2. Rezultatai

Tyrimų charakteristika. 1 lentelėje pateikta į sisteminę apžvalgą įtrauktų 8 tyrimų charakteristika (vienas tyrimas lentelėje pristatoma dviem atskirais atvejais, kadangi šis tyrimas įtraukė du didelio masto atskirus tyrimus (2 ir 3 tyrimai)).

1 lentelė. Tyrimų charakteristika

Table 1. Characteristics of the research

Nr.	Pirmasis autorius [nuoroda], metai, tyrimo vieta	Tyrimo charakteristika/dizainas	Intervencijos trukmė	Imties charakteristika
1.	Marlow E. ir kt. 2011 m. JAV.	-Kiekybinis ir kokybinis tyrimas. -Testavimas prieš ir po intervencijos. -Pointervencinė fokus grupė ir individualūs interviu.	8 savaitės: 1 valanda per savaitę.	Nuteisti už kriminalinius nusikaltimus suaugę vyrai, lygtinai paleisti iš įkalinimo vietos. 19 dalyvių, amžiaus vidurkis - 41 m., vidutinis praleistas laikas įkalinimo įstaigose 14 m.
2.	Suarez A. 2014 m. JAV.	-Kiekybinis tyrimas. -Longitudinis tyrimas (analizuoti duomenys nuo 1998 iki 2008 m.) -TG ir CG grupių palyginimas: lyginti TG duomenys su statistiniais paleistų nuteistųjų populiacijos duomenimis.	TG grupė turėjo 2-jų dienų užsiėmimus kas trečią savaitę, kiekvieną mėnesį (kiekvieną mėnesį po tris 3-jų valandų	Nuteisti už kriminalinius nusikaltimus suaugę vyrai, lygtinai paleisti iš įkalinimo vietos. TG grupę sudarė 885 dalyviai, CG grupę sudarė 5999. Amžiaus vidurkis – 37,2 m., vyriausias - 57.9 m.). 654 iš jų – baltaodžiai (74%), 178 – juodaodžiai (20%), kiti – kitų rasių. Detalesnė CG grupės charakteristika neaprašoma.

3.	Suarez A. 2014 m. JAV.	-Kiekybinis tyrimas. -TG ir CG grupių palyginimas. -Testavimas prieš ir po intervencijos. -Tyrimo vaidmenų žaidimai.	Dalyviai buvo dalyvavę nuo 100 iki 1591 val. intervenciniuose mokymuose.	Nuteisti už smurtinius nusikaltimus vyrai, Iš viso 26 dalyviai, visi baltaodžiai, amžius 24–66 m. TG ir CG grupės sudarė po 13 dalyvių. TG grupės nariai buvo dalyvavę NVC ir sąmoningumo mokymuose ir dalyvavę bent vienoje pilnoje mokymų programoje (mažiausiai 100 val.). CG grupės dalyviai charakteristika atitiko TG grupę, bet nebuvo dalyvavę mokymuose. Visi dalyviai - nuteistieji, kalintys Monroe korekciniam komplekse, Vašingtone. Dalyvių nusikaltimų tipai: prievartavimas, vaiko prievartavimas, nužudymas, vaiko prievarta jo neliečiant (ekshibicionizmas), užpuolimai.
4.	Nosek M. ir kt. 2014 m. JAV.	-Kiekybinis ir kokybinis tyrimas. -Longitudinis tyrimas (Duomenys rinkti iš karto po intervencijos ir praėjus dviem metams po jos). -Tyrimo dizainas – mišrus. -Testavimas prieš ir po intervencijos. -Kokybiniai duomenys rinkti iš pildomų asmeninių žurnalų, bei 6-ių fokus grupių diskusijų iš karto po intervencijos ir 2-jų praėjus dviem metams po jos.	6 mėn. Užsiėmimai truko po 1 val. 45 min. kas antrą savaitę vieną semestrą, paskaitų metu.	Studentai. Iš viso 55 dalyviai. Iš jų: 6 vyrai ir 49 moterys). Dalyviai buvo 18 metų arba vyresni. Amžiaus vidurkis 19 m. Visi buvo bakalauro studijų studentai, studijuojantys slaugą pirmame arba antrame semestru, Jungtinių Valstijų Katalikiškame universitete Vakarų pakrantėje, Kalifornijoje.
5.	Wacker R. ir kt. 2016 m. Vokietija	-Kiekybinis tyrimas. -Longitudinis tyrimas (Testavimas atliktas praėjus 3 mėnesiams po intervencijos).	3 dienos. 7 val. per dieną.	Sveikatos priežiūros įstaigos darbuotojai, tiesiogiai bendraujantys su pacientais. Iš viso 56 dalyviai. TG grupę sudarė 29 nariai, iš jų - 85 proc. moterų (n=25) ir 15 proc. vyrų (n=4).

		-TG ir CG grupių palyginimas. -Testavimas prieš ir po intervencijos.		CG grupę sudarė 27 nariai, iš jų - 89 proc. moterų (n=24) ir 11 proc. vyrų (n=3).
6.	Museux A. C. ir kt. 2017 m. Kanada	-Kiekybinis ir kokybinis tyrimas. -Testavimas prieš ir po intervencijos. -Fokus grupės iš karto po intervencijos.	7 val. (1 sesija)	Grupės sudarė dalyviai iš trijų sričių: socialiniai darbuotojai, specialūs mokytojai, psichomokytojai (angl. psychoeducators). Iš viso 9 dalyviai, 100 proc. moterys (N=9).
7.	Nosek M. ir kt. 2017 m. JAV	-Kokybinis tyrimas. -Fokus grupės prieš ir po intervencijos. -Į duomenų analizę buvo įtraukta įrašyta audio diskusija, kuri vėliau buvo transkribuota.	4 savaitės. Dvi atskiros intervencinių mokymų sesijos (dviems grupėms) po 4 kartus truko 4-ias savaites.	Lotynų kilmės suaugusieji ir jaunuoliai, gyvenantys lotynų imigrantų bendruomenėje. Iš viso 38 dalyviai. Suaugusių imtyje 20 dalyvių, iš jų -15 moterų ir 5 vyrai. Jaunuolių imtyje 18 dalyvių, iš jų - 10 moteriškos lyties ir 8 – vyriškos. Imtis – patogioji.
8.	Vazhappilly J. J. 2017 m. Filipinai	-Kiekybinis tyrimas. -Testavimas prieš ir po intervencijos. -Tyrimo dizainas: priešeksperimentinis tyrimas.	3 savaitės. 2 užsiėmimai per savaitę. Iš viso 6 užsiėmimai.	Sutuoktinių poros. Iš viso 24 dalyviai. 12 porų iš Quezon miesto, Filipinų. Dalyvių amžius 28-52 m. 16 iš jų buvo pirmą kartą vedę, 8 turėjo santuokų prieš tai.
9.	Džaferovič M. 2018 m. Serbija	-Kiekybinis tyrimas. -TG ir CG grupių palyginimas. -Testavimas prieš ir po intervencijos. -Kvazieksperimentas.	15 savaitė. 15 užsiėmimų po 45 min.	Moksleiviai. Iš viso 180 dalyvių, TG grupę sudarė 90 mokinių, CG grupę sudarė 90 mokinių. Abi grupės sudarė po lygiai berniukų ir mergaičių, amžiaus vidurkis - 11 m.
				Dalyviai buvo mokiniai iš pradinės mokyklos „Sonja Marinkovič“ iš Novi Sad miesto. Tyrimo metu visi ėjo į ketvirtą klasę. Iš viso dalyvavo šešių klasių mokiniai. CG ir TG dalyviai buvo atrinkti naudojant atsitiktinės atrankos metodą.

Pastaba: TG – tiriamųjų grupė, kuriems taikyta intervencija, CG – kontrolinė grupė.

Imties pasiskirstymas tyrimuose. Iš viso apžvelgtose tiriamosiose grupėse, kurioms taikyta intervencija (toliau - TG), dalyvavo 1277 asmenys, imties dydis svyravo nuo 9 iki 885 tiriamųjų. Penkiuose tyrimuose imtys buvo gana mažos – iki 50 asmenų (1, 3, 6, 7 ir 8 tyrimai), dvejuose tyrimuose – nuo 51 iki 100 asmenų (4 ir 5 tyrimai), viename tyrime – 180 asmenų (9 tyrimas), viename tyrime – 885 asmenys (2 tyrimas). Didžioji dauguma tyrimuose dalyvavusiųjų buvo vyriškos lyties (1052), mažesnė dalis moteriškos lyties (225). Trijuose tyrimuose buvo tiriami vien vyriškos lyties atstovai (1, 2 ir 3 tyrimai), viename tyrime – vien moterys (6 tyrimas), penkiuose tyrimuose vyrai ir moterys (4, 5, 7, 8 ir 9 tyrimai). Didžioji dalis tiriamųjų buvo suaugusieji (1475), mažesnė dalis – nepilnamečiai (198). Septyniuose tyrimuose dalyvių imtį sudarė vien suaugusieji (1, 2, 3, 4, 5, 6 ir 8 tyrimas), viename tyrime - vien nepilnamečiai (9 tyrimas), viename – ir suaugusieji ir nepilnamečiai (7 tyrimas).

Tiriamų grupių charakteristika. Kaip matyti 1 lentelėje, tyrimų dalyviai – skirtingos patirties ir socialinio statuso grupės. Trijų tyrimų (1, 2 ir 3) dalyviai, sudarantys didžiausią grupę – nuteistieji, lygtinai paleisti į laisvę arba atliekantys laisvės atėmimo bausmes pataisos įstaigoje, dviejų tyrimų (4 ir 9) dalyviai – studentai arba mokiniai, 5 ir 6 tyrime dalyvavo mokyklų specialistai, atliekantis socialinių darbuotojų ar specialaus ugdymo pedagogų darbą, viename tyrime (7 tyrimas) dalyvavo grupė iš lotynų imigrantų bendruomenės, o 8 tyrimo dalyviai – sutuoktinių poros. Taigi, apžvelgiamų tyrimų dalyvių grupės labai nehomogeniškos, sunkiai tarpusavyje palyginamos.

Tiriamosios ir kontrolinės grupės. 4-iuose tyrimuose (2, 3, 5 ir 9 tyrimai) TG tyrimo rezultatai buvo lyginti su kontrolinės grupės (toliau – CG) rezultatais. Tik 2-ojo tyrimo atveju CG buvo daug didesnė nei TG (CG – 5999 asmenų, TG – 855 asm.), likusiuose tyrimuose CG grupės dydis atitiko arba ją sudarė panašus kiekis asmenų kaip ir TG grupėje.

Tyrimo charakteristika/dizainas. Apžvelgiamose publikacijose buvo pristatyti tiek kiekybiniai, tiek kokybiniai tyrimai, iš jų vienas buvo kokybinis (7 tyrimas), penki – kiekybiniai (2, 3, 5, 8 ir 9 tyrimai), trijuose taikyta mišri tyrimo strategija (1, 4 ir 6 tyrimai), trys tyrimai yra longitudinaliniai (2, 4 ir 5 tyrimai).

Kita. Daugiausiai publikacijų, įtrauktų į šią analizę, buvo išleista 2013 ir 2017 metais - po tris, 2011 m., 2016 m. ir 2018 m. – po vieną publikaciją.

Apibendrinant NVC programos taikymo ir poveikio informaciją apie empirinius programos veiksmingumo tyrimus, galima pastebėti, kad daugiausiai buvo atlikta kiekybinių tyrimų, dauguma imčių buvo mažesnės nei 50 asmenų, dažniausiai tirti suaugę asmenys, vyrai, nors daugumoje tyrimų dalyvavo ir vyrai ir moterys. Tyrimų dalyviai – skirtingos patirties ir skirtingo socialinio statuso grupės, iš jų dažniausiai tirti nuteistieji, kitos grupės – studentai ir moksleiviai, o taip pat socialinio darbo funkcijas atliekantys asmenys. Mažiau nei pusėje tyrimų taikyta eksperimentinė strategija, t.y. tiriamosios grupės, dalyvavusios NVC programoje, psichodiagnostinių matavimų rezultatai buvo lyginami su kontrolinės grupės rezultatais, o trečdalis tyrimų buvo longitudinaliniai. Konkretūs tyrimuose vertinti kintamieji, vertinimo būdai ir gauti rezultatai pateikti 2, 3 ir 4 lentelėse.

3. Tyrimų analizė

Publikacijose pateiktų tyrimų analizei pasirinkti trys kriterijai: 1) tyrimo objektas, t.y. kokie socialinės elgsenos konstruktai tyrime buvo vertinami; 2) vertinimo metodas, t.y. kokiomis priemonėmis buvo įvertintas NVC programos poveikis; 3) pagrindiniai NVC programos poveikio rezultatai. Konkrečių tyrimų charakteristikos pagal minėtus kriterijus yra pateikiamos 2 lentelėje.

2 lentelė. *Tyrinėti asmens socialinės elgsenos konstruktai ir jų vertinimo metodikos*
 Table 2. *Investigated individual social behavior constructs and measurements*

Tyrimo identifikacijos numeris	Tyrinėti socialinės elgsenos konstruktai	Matavimo priemonės
1.	Empatiška įveika (angl. coping), bendravimo gebėjimai	Subalansuota emocinės empatijos skalė (angl. Balanced Emotional Empathy Scale (BEES; Mehrabian, 1996, 1997) prieš ir po intervencijos, pointervencinės fokus grupės, individualūs interviu.
2.	Sąmoningumas (angl. mindfulness), pakartotinis nusikaltimas	Sąmoningumo refleksija grupėje, statistinių duomenų palyginimas recidyvizmo atžvilgiu.
3.	Sąmoningumas (angl. mindfulness), pyktis, bendravimo įgūdžiai sudėtinguose tarpasmeniuose santykiuose	Sąmoningumo, dėmesio, suvokimo skalė (angl. Mindfulness Attention Awareness Scale) (MAAS; Brown ir Ryan, 2003), b) Atjautos sau skalė (angl. Self-Compassion scale) (Neff, 2003), c) Trumpas pykčio ir agresijos klausimynas (angl. Brief Anger and Aggression Questionnaire) (BAAQ; Maiuro, Vitaliano ir Cahn, 1987), d) vaidmenų pratimai.
4.	Empatija	Tarpasmeninis reaktyvumo indeksas (angl. Interpersonal Reactivity Index) (IRI; Davis, 1980). Teminė analizė, naratyvo metodas.
5.	Emocijų verbalizavimas, empatija, distresas, darbo stresas	a) Autorių sukurtas 18-os klausimų klausimynas, reprezentuojantis 4-is NVC komponentus: stebėjimą be vertinimo, jausmų ir poreikių išreiškimą, aiškų prašymų pateikimą, empatišką klausymąsi, b) Tarpasmeninis reaktyvumo indeksas (angl. Interpersonal Reactivity Index) (IRI; Davis, 1980), c) Socialinių stresorių skalė (Frese ir Zapf, 1987), d) Diskusijų kodavimo sistema (angl. the Discussion Coding System (DCS); Schermuly ir Scholl, 2012).

6.	Tarpprofesinio bendravimo gebėjimai	Komandos stebimo struktūruoto klinikinio susidūrimo įrankis (angl. The Team Observed Structured Clinical Encounter) (TOSCE; Marshall, Hall, Taniguchi, Boyle, 2008), b) Stebimo tarpprofesinio bendradarbiavimo tarpdisciplininių komandų susitikimų metu įrankis (angl. the Observed Interprofessional Collaboration during interdisciplinary team meetings (OIPC; Careau ir kt, 2014), c) Fokus grupės.
7.	Empatija, konflikto sprendimo gebėjimai.	Fokus grupės.
8.	Porų tarpusavio bendravimas, pasitenkinimas santuoka	a) Bendravimo skalė (angl. Relational Communication Scale) (RCS; Burgoon and Hale (1987)), b) Locke-Wallace vedybinis prisitaikymo testas (angl. Locke-Wallace Marital Adjustment Test) (LWMAT; Locke, Wallace, 1959).
9.	Konfliktinio elgesio priešasčių suvokimas, konfliktų dažnumas	Nesmurtinio bendravimo klausimynas (angl. The Questionnaire on Nonviolent communication) (UNK; Džaferović, 2016)

Kaip matyti iš 2-os lentelės, 4-iais atvejais (1, 4, 5, 7 tyrimai) tyrimo objektu buvo empatija ar kiti psichologiniai konstruktai, kurių sudėtine dalimi yra empatija (pvz. empatiškas distresas). Keturiuose tyrimuose buvo vertinamas NVC poveikis bendravimo gebėjimams (1, 3, 6, 8 tyrimai). Viename tyrime (5 tyrimas) buvo tiriamas NVC poveikis su stresu susijusiems konstruktsams (empatiškam distresui, socialiniams stresoriams darbe), o keturiais atvejais (2, 3, 7, 9 tyrimai) buvo tiriamas NVC poveikis konstruktsams, susijusiems su konfliktiniu elgesiu. Taip pat buvo tirtas emocijų verbalizavimo gebėjimas (5 tyrimas) bei pasitenkinimas santuoka (8 tyrimas). Taigi, vertinant NVC intervencinės programos poveikį dažniausiai tiriama konstruktsai - empatija ir su ja susiję gebėjimai. Tai suprantama, nes NVC metodas iš esmės ir yra orientuotas į su empatija susijusių gebėjimų ugdymą.

Visuose kiekybiniuose tyrimuose naudotos skirtingos metodikos. Dvejuose tyrimuose iš viso nebuvo pasitelktos matavimo skalės (2, 7 tyrimai). Dvejuose tyrimuose autoriai panaudojo savo sukurtus klausimynus (5, 9 tyrimai). Dvejuose tyrimuose buvo skaičiuoti koduoti verbaliniai žodžiai ir pasisakymai (3 ir 5 tyrimai). Daugelyje tyrimų buvo panaudoti ne daugiau kaip 2 kiekybinio tyrimo įrankiai (skalės, klausimynai) (1, 4, 6, 8, 9 tyrimai), kituose - po 4-is (3 ir 5 tyrimai). Vienas tyrimas netyrinėjo duomenų kiekybiniu būdu (7 tyrimas). Kokybinių tyrimų atveju buvo tiriama fokus grupių diskusijų duomenys (1, 6, 7 tyrimai) bei individualūs interviu (1 tyrimas).

NVC intervencijos veiksmingumas. 3 lentelėje pristatomi pagrindiniai kiekybiniai ir kokybiniai tyrimų rezultatai, susiję su NVC veiksmingumo vertinimu (3 lentelė).

3 lentelė. NVC intervencinės programos poveikio socialinės elgsenos konstruktais pagrindiniai rezultatai

Table 3. The main results of the impact of the NVC intervention program on social behavior constructs

Nr.	NVC intervencijos poveikis: pagrindiniai rezultatai
1.	<p><u>Kiekybiniai rezultatai:</u> Empatijos lygis reikšmingai padidėjo (BEES įverčiai pro intervencijos buvo ryškiai aukštesni ($M=.93, p=0.01$) nei prieš intervenciją ($M=.49, p=0.01$)).</p> <p><u>Kokybiniai rezultatai:</u> NVC mokymų priimtini ir naudingi lygtinai paleistiems vyrams, dauguma dalyvių iš karto pritaikė gebėjimus, kuriuos išmoko intervencijos metu, savo asmeniniuose gyvenimuose, kas turėjo pozityvų efektą, daugelis jautė, kad empatiškos komunikacijos gebėjimai buvo pritaikomi jų tarpasmeniniuose santykiuose visose gyvenimo srityse, daugelis išreiškė susidomėjimą NVC mokymais ir tikėjo, kad tai tiesiogiai susiję su jų pasveikimu ir pastangomis reintegruoti.</p>
2.	<p><u>Kiekybiniai rezultatai:</u></p> <p>Laisvės projekte dalyvavę nuteistieji pasižymėjo mažesniu recidyvizmo lygiu, nei bendra paleistų nuteistųjų populiacija (2008 m. Vašingtono valstijos korekcinis departamentas (VVKD) paskelbė 37 proc. recidyvizmo lygį). VVKD duomenimis Laisvės projekte dalyvavę nuteistieji, kurie buvo paleisti į laisvę, pasižymėjo 21 proc. recidyvizmo lygiu. Iš 885 nuteistųjų, kurie dalyvavo Laisvės projekto mokymuose, 188 grįžo į kalėjimą per atliekamo tyrimo laikotarpį (1998-2008m.).</p> <p>Lyginant recidyvizmą tarp dalyvavusių mokymuose ir nedalyvavusių, VVKD duomenys parodė, kad iš 2000 m. paleistųjų, dalyvavę mokymuose pakartotinai grįžo į kalėjimą rečiau nei nedalyvavę mokymuose ($\chi^2(1) = 84.2, p < .0001$). Atmetus seksualinius nusikaltėlius, kurie bendrai pasižymi mažesniu recidyvizmo lygiu rezultatai vis tiek rodė, kad mokymų dalyviai pasižymėjo mažesniu recidyvizmo lygiu ($\chi^2(1) = 31.6, p < .0001$).</p> <p>Dalyviai dalyvavo mokymuose vidutiniškai 35.2 val. ($M=35.2, SD=66.1$, daugiausiai – 1057,8 val.). Nuo 2008 m. gruodžio 31 d. Paleistieji ($n=667$) į laisvę vidutiniškai buvo paleisti 39,4 mėn. ($M=39.4, SD=29.4$, ilgiausiai – 118.6 mėn.). Dalyviai, kurie grįžo į kalėjimą greičiau, mokymuose praleido reikšmingai mažiau valandų, nei tie, kurie vis dar buvo laisvėje ($M = 26.3, SD = 19.7$), $t(566) = 5.3, p < .0001$).</p>
3.	<p><u>Kiekybiniai rezultatai:</u></p> <p>Nebuvo atrastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp Laisvės projekto mokymų ir dėmesingo sąmoningumo ($F(1, 24) = 0.09, p = .76$) lyginant TG it CG grupes. Matuotas MAAS skale.</p> <p>Dalyvių, dalyvavusių Laisvės projekto mokymuose, pykčio lygis buvo mažesnis nei nedalyvavusių. Kuo daugiau valandų praleista mokymuose, tuo mažesnis pykčio lygis ($r = -.368, p = .02$). Matuotas BAAQ skale.</p> <p>Dalyvių, dalyvavusių Laisvės projekto mokymai turėjo reikšmingą teigiamą poveikį sąmoningumui, orientuotam į subalansuotą situacijos stebėjimą ($F(1,24)=5.69, p=.02$). Matuota Atjautos sau skalės dalimi.</p>

	<p>Nuteistieji, kurie dalyvavo mokymuose, žaidžiant vaidmenų žaidimus, reikšmingai daugiau pasitelkė nesmurtinio bendravimo įgūdžius, nei nedalyvavę $\chi^2(1) = 29.19, p < .01$. Dalyviai dalyvavę mokymuose, buvo labiau linkę identifikuoti ir išreikšti savo jausmus, prisiimti atsakomybę už juos, paaiškinti savo poreikius ir teikti prašymus nereikalaujant, išreikšti empatiją ($\chi^2(1) = 16.46, p < .01$).</p>
4.	<p><u>Kiekybiniai rezultatai:</u> Dalyvių empatijos lygis pakilo (testo rezultatai prieš intervenciją: $M=69.1, SD=12.3$; testo rezultatai po intervencijos: $M=71.4, SD=12.3$; $t=-1.828$; $p=.037$)</p> <p><u>Kokybiniai rezultatai:</u> Studentai įvardino pozityvią patirtį naudojant NVC įvairiose situacijose. Dalyviai nurodė padidėjusį empatijos lygį ir gebėjimą palaikyti ryšį su kitais bei spręsti konfliktus ir pagerėjusį bendravimą, pasitelkiant NVC.</p>
5.	<p>Kiekybiniai rezultatai:</p> <p>Neigiamų emocijų išraiškos dažnumas ryškiai pakilo ($z = -3.39, p < .001, r = -0.62$), tuo tarpu pozityvių emocijų teiginių dažnis reikšmingai nepasikeitė ($z = -.98, p = .33, r = -0.18$), kas parodė, kad NVC mokymai padidino gebėjimą verbaliai perteikti neigiamas emocijas partneriams konfliktinėse situacijose.</p> <p>NVC mokymai pagerina NVC gebėjimus. Tai rodo reikšmingas teigiamas NVC gebėjimų pokytis, $F(1, 48) = 4.66, p < .05$. Bonferroni post hoc palyginimas atskleidė reikšmingą pokytį TG grupėje ($T1 = 2.14, T2 = 2.33, p < .05$), tuo tarpu kai CG grupės vidurkiai reikšmingai nepasikeitė ($T1 = 2.51, T2 = 2.43, p = .38$).</p> <p>Statistinio reikšmingumo tarp NVC mokymų ir kognityvinės ir emocinės empatijos nebuvo, ($F(1, 49) = 0.18, p = .19$). Nebuvo ir reikšmingų rodiklių tiriant empatišką susirūpinimą ($F(1, 49) = 0.18, p = .67$).</p> <p>NVC mokymai sumažina empatišką distresą. Buvo pastebėtas reikšmingas empatiško distreso sumažėjimas TG grupėje ($T1 = 2.25, T2 = 1.90, p < .01$), bet jokio reikšmingo pokyčio CG grupėje ($T1 = 1.26, T2 = 1.32, p = .64$).</p> <p>NVC mokymai nesumažina socialinių stresorių darbe. Tiriant socialinius stresorius: nežymiai statistiškai reikšmingas efektas pastebėtas CG grupėje, socialiniai stresoriai padidėjo ($T1 = 0.64, T2 = 0.92, p < .05$) o stabilus ir statistiškai nereikšmingas rodiklis liko TG grupėje ($T1 = 1.06, T2 = 1.02, p = .71$).</p>
6.	<p><u>Kiekybiniai rezultatai:</u></p> <p>Individualūs: Dalyviai patobulėjo dvejose kompetencijų/gebėjimų srityse: vaidmens paaiškinimas ($DI=8$; t-value= 2.41, $T1$ vidurkis – 2.914, $T2$ vidurkis – 3.202, $SD=0.464$, $p=0.042$ ir į klientą/bendruomenę orientuota priežiūra ($DI=8$, t-value=3.59, $T1$ vidurkis – 2.805, $T2, 3.483, SD=0.65, p=0.007$).</p> <p>Grupių: Progresas pastebėtas gebėjimuose/kompetencijose, susijusiuose su vaidmens aiškumu, į klientą/šeimą orientuotoje priežiūroje ir bendradarbiaujančiame lyderiavime. Stebėtina, bendravimo gebėjimų rodikliai sumažėjo.</p> <p><u>Kokybiniai rezultatai:</u> Dalyviai teigiamai vertino mokymų sesijas. Dalyvių suvokimas apie spontaniškos komunikacijos metodų poveikį kitiems sustiprėjo, pagilėjo skirtingų komunikacijos požiūrių supratimas, ypač emociniu lygmeniu. Dalyviai iš naujo atrado pozityvią empatijos įtaką.</p>

7.	<p><u>Kokybiniai rezultatai:</u> Fokus grupių po intervencijos pasakojimai parodė, kad pagerėjo naujų mokymosi būdų, kaip suprasti savo emocijas ir poreikius, įvertinimas. Tai yra svarbus žingsnis konfliktų sprendimo procese.</p> <p>(Dėl nepastovaus dalyvių dalyvavimo, prieš ir po intervencijos nebuvo kiekybiškai tirtas empatijos ir saviveiksmingumo pokytis konfliktų valdyme, kai buvo planuota prieš prasidedant tyrimui, todėl duomenų apie šiuos iškelto klausimus nėra).</p>
8.	<p><u>Kiekybiniai rezultatai:</u></p> <p>Pagerėjo tiriamųjų bendravimo gebėjimai. Bendravimo skalės įverčių vidurkis prieš intervenciją buvo mažesnis ($M=134.96$, $SD=8.41$, $p<0.001$) nei po intervencijos ($M=199.54$, $SD=7.40$, $p<0.001$) (Koheno $d=08.15$ (stiprus poveikis))</p> <p>Padidėjo pasitenkinimas santuoka įverčių vidurkis prieš intervenciją buvo mažesnis ($M=74.45$, $SD=8.91$, $p<0.001$) nei po intervencijos ($M=129.95$, $SD=9.00$, $p<0.001$) (Koheno $d=06.19$ (stiprus poveikis)).</p> <p>Intervencinė programa EFCCP-SV turi statistiškai reikšmingą poveikį porų bendravimui ($t=-70.30$, $p=0.001$) ir pasitenkinimui santuoka ($t=-85.24$, $p=0.001$).</p>
9.	<p><u>Kiekybiniai rezultatai:</u></p> <p>TG grupėje sumažėjo konfliktų kiekis, lyginant su CG grupe (Eksperimentinėje grupėje dalyvių įverčiai po NVC programos įgyvendinimo buvo žemesni ($M=99.12$), nei kontrolinėje grupėje ($M=81.88$)).</p> <p>Prieš įgyvendinant programą CG ir TG grupių rezultatai nerodė reikšmingo skirtumo tarp TG ir CG grupių konfliktų dažnio ($U=4004.00$, $p>.05$), o po programos įgyvendinimo rodė ($U=3274.50$, $p<.05$)).</p> <p>Sumažėjo priešasčių konfliktams dažnis. Tiriamieji iš TG grupės po NVC programos įsivėlė į mažiau konfliktų nei CG grupės nariai.</p> <p>Po NVC programos įgyvendinimo konflikto priešasčių suvokimas nepagerėjo.</p>

Pastaba: TG – tiriamųjų grupė, kuriems taikyta intervencija, CG – kontrolinė grupė, M – vidurkis; T1 –testo rezultatai prieš intervenciją; T2 –testo rezultatai po intervencijos; χ^2 - chi kvadratas; SD - standartinis nuokrypis; F - testas; z – bendro efekto testas; r – koreliacijos koeficientas; Koheno d – efekto dydis, nurodantis standartizuotus skirtumus tarp dviejų vidurkių.

Kiekybiniai tyrimų rezultatai. Galima pastebėti, kad lyginant kiekybinius psichologinių konstrukčių pokyčius prieš ir po intervencinės programos taikymo, skirtinguose tyrimuose gauti nevienodi rezultatai. NVC intervencija daugeliu atveju turėjo teigiamą poveikį: padidėjo empatijos lygis (1 ir 4 tyrimai), sumažėjo pykčio lygis (3 tyrimas) padidėjo neigiamų emocijų konflikto metu išreiškimo dažnio lygis (5 tyrimas), pagerėjo NVC gebėjimai (5 ir 3 tyrimas), sumažėjo empatiškas distresas (5 tyrimas), įvyko teigiami pokyčiai dvejose kompetencijų srityse – vaidmens paaiškinimo ir į klientą/šeimą orientuotos priežiūros (6 tyrimas), pagerėjo bendravimo gebėjimai (7 tyrimas), padidėjo pasitenkinimas santuoka (7 tyrimas), sumažėjo konfliktų kiekis (9 tyrimas), sumažėjo priešasčių konfliktams dažnis (9 tyrimas). Taip pat reikšmingi recidyvizmo tyrimo rezultatai, rodantys mažesnę polinkį pakartotinai nusikalsti (1 tyrimas). Tačiau kai kuriais

atvejais (5, 9 tyrimai) psichometriniai matavimai reikšmingų pokyčių neparodė, o vienu atveju (6 tyrimas) – bendravimo gebėjimai suprastėjo.

Kokybiniai tyrimų rezultatai. Kokybinių tyrimų rezultatai atskleidė tik pozityvius rezultatus: NVC intervencijose dalyvavę tyrimo dalyviai gebėjo pritaikyti įgytus NVC gebėjimus asmeniniame gyvenime bei kitose gyvenimo srityse (1 tyrimas), teigiamai vertino NVC programą ir jos įtaką reintegracijai (1 tyrimas), sustiprėjo dalyvių suvokimas apie spontaniškos komunikacijos metodų poveikį kitiems (6 tyrimas), pagerėjo skirtingų komunikacijos požiūrių supratimas, ypač emociu lygmeniu (6 tyrimas), pagerėjo empatijos įtakos suvokimas (6 tyrimas), pagerėjo mokymosi būdų, kaip suprasti savo emocijas ir poreikius, įvertinimas (7 tyrimas).

Ilgalaikis NVC intervencinės programos poveikis. Kaip minėta, trys tyrimai buvo longitudinaliniai (2, 3 ir 5). 2-ojo, kiekybinio, tyrimo rezultatai parodė neigiamą koreliacinę ryšį tarp dalyvavimo NVC mokymų programoje trukmės ir recidyvizmo – kuomet daugiau tyrimo dalyviai buvo praleidę valandų dalyvaujant intervencinėje programoje, tuo mažesniu recidyvizmo lygiu jie pasižymėjo. 3-iojo, kokybinio, tyrimo dalyviai praėjus dviem metams po intervencijos taikymo nurodė padidėjusį empatijos lygį ir gebėjimą palaikyti ryšius su kitais bei spręsti konfliktus, pagerėjusį bendravimą, pasitelkiant NVC programos patirtį. 5-ojo, kiekybinio, tyrimo rezultatai, gauti po trijų mėnesių po intervencijos taikymo, parodė, kad pagerėjo tyrimo dalyvių gebėjimai verbaliai perteikti neigiamas emocijas partneriams konfliktinėse situacijose, taip pat pastebėtas teigiamas NVC gebėjimų pokytis, reikšmingas empatiško distreso sumažėjimas.

4. Rezultatų aptarimas

Publikacijose pateiktų tyrimų analizė atlikta pagal tris kriterijus: 1) tyrimo objektas, t.y. kokie socialinės elgsenos konstrukta tyrimo buvo vertinami; 2) vertinimo metodas, t.y. kokiomis priemonėmis buvo įvertintas NVC programos poveikis; 3) pagrindiniai NVC programos poveikio rezultatai.

Pagrindinis sisteminės analizės klausimas – ar NVC intervencinė programa yra veiksmingas įrankis, keičiant įvairių dalyvių socialinės elgsenos konstruktus? Papildomai siekta įvertinti NVC programos veiksmingumo tyrimų ribotumus ir galimybes.

Išanalizuoti tyrimai buvo skirtingi įvairiais aspektais: tyrimo dalyvių imtimi, intervencijos trukme, metodiniais įrankiais, tyrimo dizainu. Pažymėtina, kad NVC intervencinė programa, išlaikydama esminius, programos prototipui būdingus principus, kiekviename tyrimo buvo adaptuojama, atsižvelgiant į dalyvių grupės ypatumus. Be to, kaip buvo minėta įvade, programos vykdymas konkrečiu atveju visada yra įtakojamas realios situacijos ir individualių programos vedėjo ypatybių. Minėtos aplinkybės apsunkena atskirų tyrimų palyginimą ir rezultatų apibendrinimą. Vis dėlto, ką atskleidžia atlikta tyrimų analizė?

Tyrimų analizė parodė, kad taikant NVC programą ir siekiant įvertinti jos poveikį dažniausiai tyrinėti dalyvių empatijos, neigiamų emocijų raiškos, streso įveikos, sąmoningumo ir santykius puoselėjančio bendravimo konfliktinėse situacijose gebėjimų po-

kyčiai. Atskiruose tyrimuose nustatyti asmens konfliktiškumo, rizikos nusikalsti (recidyvų), pasitenkinimo santuoka, gebėjimo perkelti nesmurtinio bendravimo įgūdžius į asmeninį gyvenimą pokyčiai.

Siekiant įvertinti NVC programos efektyvumą taikoma skirtinga tyrimo metodologija: vyrauja kiekybiniai tyrimai, kai atliekami pasirinktų konstruktyvų matavimai prieš ir po programos taikymo, arba taikoma tęstinio (longitudinio) tyrimo strategija. Adekvatus ir kokybiniai veiksmingumo tyrimai, dažniausiai – pointervencinės fokus grupės, o taip pat individualūs interviu. Sunku lyginti taikytų metodų poveikį skirtingoms grupėms, nes skiriasi intervencijos laikotarpis. Pavyzdžiui vieninteliu atveju, kai rezultatai po intervencijos pablogėjo, intervencijos trukmė buvo labai trumpa, trumpiausia iš visų tyrimų – 7 val. trukmės/1 sesija (Museux, Dumont, Careau ir Milot tyrimas (2017)), kas stipriai skyrėsi nuo kitų tyrimų intervencijos trukmės, todėl būtų įdomu rezultatus palyginti su kitais tyrimais, kur buvo taikyta panašios trukmės intervencija.

Fokus grupių ir individualių interviu rezultatai parodė, kad programos dalyviai teigiamai vertino NVC programą ir jos įtaką reintegracijai, sustiprėjo dalyvių suvokimas apie spontaniškos komunikacijos metodų poveikį kitiems, pagerėjo skirtingų komunikacijos būdų supratimas, empatijos įtakos suvokimas, pagerėjo mokymosi būdų, kaip suprasti savo emocijas ir poreikius, įvertinimas. 75 proc. tyrimų buvo patvirtinti statistiškai reikšmingi, pozityvūs minėtų socialinio elgesio konstruktyvų pokyčiai, nustatyti vertinant juos tiek individualiame, tiek grupės lygiuose.

Vertinant NVC programos veiksmingumo tyrimų perspektyvas, reikėtų atkreipti dėmesį į apžvelgtų tyrimų autorių įvardintus jų trūkumus. Pagrindiniai tyrimų trūkumai: maža imtis (Marlow, Nyamathi, Grajeda ir Weber, 2012; Museux, Dumont, Careau ir Milot, 2016; Vazhappilly ir Reyes, 2017), NVC metodo taikymas kartu su kitu metodu (Suarez ir kt., 2014), kontrolinės grupės nebuvimas (Nosek, Gifford ir Kober, 2014; Wacker ir Dziobek, 2016), dalyvių sesijų nelankomumas (Nosek, Gifford ir Kober, 2014), naudotų rezultatų matavimo metodikų subjektyvumas (Museux, Dumont, Careau ir Milot, 2016), dalyvių patirtis, įgyta kituose, prieš tai buvusiuose, mokymuose (Marlow, Nyamathi, Grajeda ir Weber, 2012).

Net ir įvertinant ribotas atliktų tyrimų galimybes, sisteminė analizė praturtina apskritai skurdžias žinias apie NVC intervencinės programos veiksmingumą keičiant socialinio elgesio charakteristikas, o nustatyti empatijos, savireguliacijos ir elgesio konfliktinėse situacijose pokyčiai skatina svarstyti šio metodo taikymo naudingumą asocialių asmenų grupėms, siekiant mažinti jų asocialaus elgesio riziką.

Apibendrinant sisteminės apžvalgos rezultatus galima daryti prielaidą, kad NVC programa gali būti veiksmingas instrumentas, keičiant individų ir grupių socialinės elgsenos modelius, nes stiprina bendraujančiųjų empatiškumą, jautrumą savo ir kitų poreikiams bei išgyvenimams, ugdo gebėjimus verbalizuoti, empatiškai susidoroti su stresu ir konfliktais, tačiau apžvelgti tyrimai neišvengė ribotumų, kurie, savo ruožtu, apribojo ir šios sisteminės analizės galimybes. Visų pirma, tyrimų, atinkančių įtraukties kriterijus, rasta nedaug. Vertinant intervencinės programos poveikį atskiriems psichologiniams konstruktsams ir dalyvių socialiniam elgesiui reikia atsižvelgti į daugelį situacinių veiks-

nių, metodologinių iššūkių, o taip pat ieškoti tarpinių ar programos poveikį stiprinančių veiksmų, kuriais gali būti tiek NVC programos elementai, tiek dalyvių motyvacija ar kitos individualios charakteristikos. Apžvelgtuose tyrimuose taikyta skirtinga metodologija, dažniau matuojant trumpalaikį programos poveikį. NVC programos, taikytos skirtingose grupėse, jų trukmė ir eiga nėra standartizuotos. Todėl psichologinius ir elgesio pokyčius galėjo nulemti ne pagrindiniai programos elementai, o kiti veiksniai, tokie kaip intervencinės grupės dalyvių patirtys ir charakteristikos.

Ateityje vertinant intervencinės programos poveikį jos dalyvių socialiniam elgesiui, reiktų įveikti metodologinius iššūkius, atsižvelgti į situacinius veiksmus, ieškoti programos poveikį medijuojančių bei moderuojančių veiksmų, kuriais gali būti tiek NVC programos elementai, tiek dalyvių motyvacija ir kitos charakteristikos.

Išvados

Taikant NVC programą ir siekiant įvertinti jos veiksmingumą tyrinėtini dalyvių empatijos, neigiamų emocijų raiškos, streso įveikos, sąmoningo dėmesingumo, santykius puoselėjančio bendravimo konfliktinėse situacijose gebėjimų pokyčiai ir pakartotinis nusikalstatumas.

75 proc. atvejų išanalizuotų tyrimų rezultatai patvirtino reikšmingus, pozityvius socialinio elgesio konstruktyvius pokyčius, ypač svarbius nesmurtiniam bendravimui konfliktinėse situacijose, o tai leidžia daryti prielaidą apie NVC programos tinkamumą skirtingos patirties ir socialinės padėties asmenų grupių empatijos ugdymui ir konstruktyvaus tarpasmeninio bendravimo, ypač konfliktinėse situacijose, gebėjimams.

Programos poveikiui vertinti tinkama kiekybinio ir kokybinio tyrimo strategijos, ypač produktyvus longitudinalinis poveikio tyrimas, o taip pat eksperimentinės ir kontrolinės grupės rezultatų palyginimas. Tačiau kol kas atlikti NVC programos veiksmingumo tyrimai neišvengė metodologinių ribotumų.

Ateityje, tiriant NVC programos veiksmingumą, reiktų įveikti metodologinius iššūkius, atsižvelgti į situacinius veiksmus, ieškoti programos poveikį medijuojančių bei moderuojančių veiksmų, kuriais gali būti tiek NVC programos elementai, tiek dalyvių motyvacija ir kitos charakteristikos.

Literatūra

- Bazemore, G., & Stinchcomb, J. (2004). A civic engagement model of reentry: Involving community through service and restorative justice. *Federal Probation*, 68(2), 1-14.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Burgoon, J. K., & Hale, J. E. (1987). Validation and measurement of the fundamental themes of relational communi-

- cation. *Communication Monographs*, 54(1), 19–41.
- Careau, E., Vincent, C., & Swaine, B. (2014). Observed interprofessional collaboration (OIPC) during interdisciplinary team meetings: Development and validation of a tool in a rehabilitation setting. *Journal of Research in Interprofessional Practice and Education*, 4(1), 1–19.
- Davis, M.H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Džaferović M. (2018). The effects of implementing a program of nonviolent communication on the causes and frequency of conflicts among students. *TEME*, XLII (1), 57- 74 DOI: 10.22190/TEME1801057D
- Frese, M., & Zapf, D. (1987). Eine Skala zur Erfassung von Sozialen Stressoren am Arbeitsplatz (A scale measuring social stressors at work). *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 41, 134–141.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 441–476.
- Liberati A, Altman DG, Tetzlaff J, Mulrow C, Gotzsche PC, Ioannidis JP, Moher D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *PLoS medicine*, 6(7).
- Locke, HJ., and Wallace, KM (1959). Short marital adjustment and prediction tests: their reliability and validity. *Marriage Fam Living*, 21, 251–255.
- Maiuro, R. D., Vitaliano, P. P., & Cahn, T. S. (1987). A brief measure for the assessment of anger and aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 2, 166–178. doi:10.1177/088626087002002003
- Marlow, E., Nyamathi, A., Grajeda, W.T., Weber, A. (2012). Nonviolent Communication Training and Empathy in Male Parolees. *Journal of Correctional Health Care* 18 (1), 8-19.
- Marshall, D., Hall, P., Taniguchi, A., & Boyle, A. (2008). Team OSCEs: Evaluation methodology or educational encounter? *Medical Education*, 42(11), 1129–1130. doi:10.1111/j.1365-2923.2008.03220.x
- Mehrabian, A. (1996). *Manual for the Balanced Emotional Empathy Scale (BEES)*, unpublished data.
- Mehrabian, A. (1997). Relation among personality scales of aggression, violence, and empathy: validation evidence bearing on the Risk Eruptive Violence Scale. *Aggressive Behavior*, 23(6), 433e445
- Museux, A. C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: The effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 56 (6), 427-439, DOI: 10.1080/00981389.2016.1164270
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860390209035
- Nosek, M., Gifford, E., Kober, B. (2014). Nonviolent Communication (NVC) training increases empathy in baccalaureate nursing students: A mixed method study. *Journal of Nursing Edu-*

- ation and Practice*, 4(10). Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v4n10p1>
- Rosenberg, M. B. (2005a). *Nonviolent communication: A language of life* (2nd Edition ed.). Encinitas: Puddle Dancer Press.
- Rosenburg, M. B. (2005b). *Speak Peace in a world of conflict. What you say next will change your world*. Encinitas: Puddle Dancer Press.
- Schermuly, C. C., & Scholl, W. (2012). The Discussion Coding System (DCS)—A new instrument for analyzing communication processes. *Communication Methods and Measures*, 6, 12–40. Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.1080/19312458.2011.651346>
- Suarez A., Lee D. Y., Rowe Ch., Gomez A. A., Murowchick E., Linn P. L. (2014). *Freedom Project: Nonviolent Communication and Mindfulness Training in Prison*, SAGE Open January-March, 1-10. DOI: 10.1177/2158244013516154
- Vazhappilly J. J., Reyes M. E. S. (2017). Non-Violent Communication and Marital Relationship: Efficacy of „Emotion-Focused Couples“ Communication Program Among Filipino Couples. *Psychological Studies*, 62(3), 275-283, DOI 10.1007/s12646-017-0420-z
- Wacker R., Dziobek I. (2016). Preventing Empathic Distress and Social Stressors at Work Through Nonviolent Communication Training: A Field Study With Health Professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000058>

IMPACT OF THE NONVIOLENT COMMUNICATION INTERVENTION PROGRAM ON THE SOCIAL BEHAVIOR OF THE PARTICIPANTS: OVERVIEW OF THE SYSTEMIC RESEARCH ANALYSIS

Eglė Visakavičiūtė

Prof. Dr. Rita Bandzevičienė

Mykolas Romeris University, Lithuania

Summary

The Nonviolent Communication interventional program (NVC), of which a prototype developer is an american psychologist and mediator of conflicts M. Rosenberg (2005), has been applied to improve social behavior, interpersonal and social relationships, conflict

resolution and prevention from violence. The aim of this work is to systematically analyze empirical studies, which have evaluated the impact of the NVC program on the social behavior of its participants. Computerized bibliographic databases EBSCOhost, Scopus, Sage, Taylor & Francis were used to search for scientific publications. Systematic analysis selection includes peer-reviewed articles on the impact of the NVC intervention program, published until 13th of July of 2018. In order to answer the questions of systemic analysis, the survey includes various types of research that meet three criteria: 1) the interventional NVC method was used in the studies, 2) the evaluation of the constructs was made before and after the intervention, 3) the results in the qualitative studies were followed by the results after the applied intervention. The main questions of systematic analysis are: 1) What social behavior constructs are explored when assessing the impact of the NVC interventional program? 2) Is the NVC interventional program an effective tool for changing the various social behavior constructs of the participants? In addition, the aim was to assess the limitations and opportunities of research on the effectiveness of the NVC interventional program.

An overview of the research has shown that participants' abilities of empathy, expression of negative emotions, ability to cope with stress, awareness and relationship-enhancing communication in conflict situations has been investigated most often while using the NVC interventional program. Individual research identified individuals' participation in conflicts, risk of crime (of recidivists), marital satisfaction, and the ability to transfer non-violent communication skills to personal life. The research methodology is differing, the authors refer to the main principles of the NVC program, but it is modeled depending on the circumstances (age of the participants, situation of life, circumstances of the research, etc.). In most cases (75%), significant, positive changes in the above constructs were identified, assessed at both individual and group levels.

Summarizing the results of this systematic review it can be assumed that the NVC interventional program can be an effective tool for changing the patterns of social behavior of individuals and groups, as it enhances the communicative empathy, sensitivity to one's and other needs and experiences, develops the ability to verbalise, empathetically deal with stress and conflicts. However, a small number of studies and methodological limitations encourage the continuation of research on the effectiveness of the NVC interventional program, taking into account the possible impact of the situational factors that may affect both the elements of the program and the characteristics of the participants on its effectiveness.

Keywords: social behavior, empathy, nonviolent communication, effectiveness of the NVC program

Eglė Visakavičiūtė, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto doktorantė. Mokslinių tyrimų sritys: nesmurtinis bendravimas, intervencinės programos, smurtiniai nusikaltėliai, nusikaltimų rizikos vertinimas.

Eglė, Visakavičiūtė, PhD student, Institute of Psychology, Mykolas Romeris University. Research areas: nonviolent communication, intervention programs, violent criminals, risk assessment.

Rita Bandzevičienė, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto profesorė. Mokslinių tyrimų sritys: stresas ir įveika, psichosocialinė nuteistųjų reabilitacija, psichokorekcinės intervencijos.

Rita, Bandzevičienė, professor, Institute of Psychology, Mykolas Romeris University. Research areas: stress and coping, psycho-social rehabilitation of the offenders, psycho-correctional interventions.