

Мухіна Галина

кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кропивницький)

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ В ПОЛІЦЕЙСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Ефективна зовнішня і внутрішня комунікація поліції має важливе значення для залучення/повернення довіри населення, цілком природньою є думка, що для поліції є надзвичайно важливим підтримувати і розвивати добру репутацію, яка, таким чином, є центром як внутрішньої, так і зовнішньої комунікації.

Ефективна комунікація – це джерело життєвої енергії поліцейської служби, чи то письмова, розмовна, низхідна, висхідна, неформальна або формальна, внутрішня або зовнішня комунікація. Оскільки ефективна комунікація є однією з необхідних умов налагодження і побудови продуктивних відносин між поліцейським і громадянином, виникає потреба у подоланні насильницького спілкування і, відповідно, необхідний спосіб реалізації ідей ненасильства в професійному спілкуванні поліцейського.

Використання методів та технік ненасильницького спілкування (далі - ННС) ефективно в найрізноманітніших сферах (забезпечення громадського порядку, бізнес, соціальна робота, державне управління, освіта, сім'я тощо) та на різних рівнях (між спільнотами, групами та організаціями, в спільнотах, групах та організаціях, в міжособистісних стосунках тощо) [2].

На нашу думку, ненасильницьке спілкування – це гнучка технологія комунікації, що поєднує переговорні навички та конфліктологію, а в глибині, у своїй основі, ННС – це особливий світогляд, система установок, яка допомагає бути в контакті з тими, хто не схожий на нас, вибудовувати партнерство в найскладніших робочих і життєвих ситуаціях, бачити світ як простір можливостей, а не арену боротьби та війни.

Маршал Розенберг, засновник методу ненасильницького спілкування, протягом усього свого життя йшов до усвідомлення необхідності відмови від насильства в повсякденному житті. Адже в світі насильство часто вважається нормою. Воно навколо нас: від воєн між країнами до злочинності на вулиці. Навіть у щоденному житті постійно, явно й неявно, присутнє насильство. Для більшості людей ідея насильства неприйнятна. Вони не беруть участі у фізичних зіткненнях або конфліктах і вважають себе вільними від насилля. Але насправді це не так: щоразу, коли людина забуває про свою милосердну природу, щоразу, коли в її серці з'являється ненависть, вона робить боляче і собі, й іншому.

М. Розенберг наголошував на тому, що ненасильницьке спілкування – спосіб спілкування, який надихає нас давати від серця, це спосіб спілкування, який є одночасно є методом налагодження відносин між людьми [4, с.30-31].

Отже, ненасильницьке життя – це не просто відмова від завдання фізичної

шкоди іншому. це спосіб буття, що починається зі співчуття, зі здатності будувати справжні стосунки з іншими, стан, що веде до повного і щасливого життя [1, с.100].

Метод ненасильницького спілкування спрямований на три аспекти: емпатія до самого себе (глибоке і співчутливе усвідомлення власного досвіду); емпатія до іншого (сприйняття іншого з глибоким розумінням / співпереживанням); справжнє вираження самого себе (автентичне вираження, яке може надихнути інших і спонукати до розуміння та співпереживання) [3].

У межах нашої роботи окреслимо основні принципи ненасильницького спілкування. До першого принципу відносять *принцип універсальності потреб*. У кожної людини ті ж самі базові потреби, що і в інших, незалежно від статі, кольору шкіри, релігії, віку. Будь якому фахівцю варто пам'ятати, що потреби – це та життєва енергія, що стимулює нас виживати, розвиватися і бути здоровими. Якщо потреби незадоволені, тоді ми шукаємо способи їх задовольнити. В усіх культурах потреби є однаковими, тільки є різні способи для їх задоволення [3].

Другий принцип – *застосування різних способів чи стратегій задоволення однієї потреби*. Конфлікти між особами чи групами людей виникають на рівні стратегій задоволення потреб. Коли є можливість розпізнати приховані потреби, то разом із тим є й можливість знайти рішення, які можуть врахувати потреби кожного.

Третій принцип – *розуміння, що основою почуттів є потреби*. Почуття вказують на приховані за ними потреби – задоволені чи незадоволені. Видається, цілком має рацію Л.А. Петрушкова, яка наголошує на тому, що усвідомлюючи емоції та почуття, ідентифікуючи їх, фахівець може зрозуміти причину їх виникнення і краще, в першу чергу, зрозуміти себе, а потім й іншу людину. Це допоможе йому дізнатися про свої незадоволені потреби та знайти способи їх задовольнити.

Четвертим принципом ННС є принцип, що *людина відповідальна за своє життя, зокрема за свої почуття, а також за розпізнавання і задоволення власних потреб*. Разом із тим ми не відповідальні за почуття інших, а також за задоволення їхніх потреб.

Потреби кожної людини однаково важливі – це наступний принцип ненасильницького спілкування. Не можна вдаватися до насильства, аби потреби однієї людини були задоволені за рахунок іншої, без її згоди.

Одним із головних принципів ННС, на нашу думку, є *принцип емпатії*. Емпатія – це усвідомлення повної присутності з собою та іншою людиною. Самоемпатія є основою прояву емпатії до інших. Робити припущення щодо почуттів і потреб іншої людини важливо у формі запитання, а не у формі оцінки чи судження.

Для формування навички ННС важливим є розуміння та дотримання такого принципу, як *«осуд себе та інших припиняє відкрите спілкування. Коли відбувається щось, що вам не подобається, варто говорити про це, але без критицизму»*.

І нарешті не менш важливим для формування навички ННС у поліцейських є принцип – *прояв емпатії – не означає схвалення дій людини* [1, с.102].

Отже, формування навички ненасильницьке спілкування зміцнює здатність поліцейського залишатися людьми навіть за складних умов. Послідовне дотримання поліцейським принципів ННС має першочергове значення для формування вміння виражати себе, емпатично розуміти громадян та будувати з ними діалог.

Список посилань:

1. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
2. Петрова С. О. Застосування методу ненасильницького спілкування в сфері соціальної роботи сучасної України . URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/39807/1/S_r_i_s_X_2020-172-175.pdf (дата звернення: 28.06.2022).
3. Петушкова Л. А. Ненасильницьке спілкування як технологія побудови діалогу працівника соціальної сфери з клієнтом. Наукові записки НДУ ім. Микола Гоголя. URL: https://file:///C:/Users/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0/Downloads/Nzspp_2016_1_13.pdf (дата звернення: 28.09.2022).
4. Розенберг Б. Маршалл Ненасильницьке спілкування: мова життя / пер. з англ. О.І. Олійник. Харків : вид-во «Ранок», 2020. 256 с.

Невмержицький Володимир Максимович

кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ)

ВИЖИВАННЯ У ПОЛОНІ

Важливе місце в психологічному забезпеченні діяльності сил безпеки та оборони України займає їх підготовка до перебування в екстремальних умовах та кризових ситуаціях під час бойових дій. Для цього, при проведенні цієї підготовки, необхідно ознайомлювати особовий склад з психологічними особливостями різноманітних явищ негативного характеру, можливих у перебігу бойової діяльності (зокрема, таких як полон), та надавати рекомендації по зменшенню їх впливу на психіку військовослужбовців.

Будь-яка небезпечна ситуація, у тому числі й потрапляння у полон, викликає підвищений рівень психічних і фізичних навантажень у військовика.

При перебуванні у полоні спостерігаються різні психічні реакції, насамперед, це такі, як: смиренність, апатія та регресія. Смиренність — це підпорядкування власній долі та ситуації, яка здається безнадійною. При апатії почуття більше не сприймаються свідомо. Вона може бути провісником патологічних змін та є ознакою можливих неврологічних і психічних захворювань. Регресія визначається як повторення поведінки, яка вже мала