

УДК 159.94:316.47

НЕНАСИЛЬНИЦЬКА КОМУНІКАЦІЯ: МІФ АБО РЕАЛЬНІСТЬ?**Федоренко Наталія**

У результаті аналізу концептуальні основи принципу ненасильницької комунікації, типи визначення насильства у філософії А. Гусейнова, А. Печчея, А. Гуггенбуля, М. Ганді та інших дослідників, а також дослідження впливу словесного впливу насильства над розвитком особистості, а також щодо ефективності та моральної доцільності такого спілкування в цілому, ми можемо зробити висновок, що навіть деякі випадки відчуття вербальної агресії можуть і зазвичай мають руйнівний вплив на психічне здоров'я особи і, безумовно, не сприяють ефективності та рівності умов спілкування.

Ключові слова: принцип ненасильницької комунікації, комунікаційні процеси, спілкування, вербальне насилля, психіка людини.

Актуальність теми. Комунікація, зокрема спілкування, є одним з найважливіших, якщо не основним процесом у суспільному і особистому житті людей. Усі види людської діяльності керуються і відбуваються саме за допомогою спілкування. Управління, глобальна інформаційна комунікація між владою та населенням, робочі та міжособисті контакти, виховання і розвиток молодих осіб і соціалізація вже дорослих людей неможливі без комунікації. З технологічним розвитком швидкість комунікаційних процесів збільшується з кожним днем, нові технічні засоби дають можливість покращувати взаєморозуміння і рівень толерантності навіть між людьми, що перебувають на відстані. Однак разом із тим залишається невизначеність доцільності застосування сили у процесах спілкування з метою досягнення певної мети одним із комунікантів.

На протипагу не обмежених певними морально-етичними рамками комунікаційних суспільних процесів, американський психолог і посередник, Маршалл Бертрам Розенберг, розробив концепцію ненасильницької комунікації – процесу етичного спілкування і вирішення конфліктів всередині суспільств та міжособистісних стосунках людей. Тим не менш, питання ефективності застосування даної концепції і досі активно досліджується вченими у різних обставинах і зрізах населення.

Мета роботи – на основі аналізу вітчизняних і іноземних публікацій і робіт, присвячених дослідженню концепції Розенберга, розглянути ефективність можливого її застосування у повсякденних процесах комунікації у порівнянні зі спілкуванням, не позбавленим застосування вербального насильства.

Визначення концепції насильства

Задля більш повноцінного розкриття питання ефективності такого психологічного підходу як ненасильницьке спілкування у концепції Маршала Розенберга, доцільним буде попередньо висвітлити протилежну модель комунікації, яка ґрунтується на визначенні поняття насильства у суспільному середовищі.

Так, швейцарський психолог, один з прибічників юнгіанської психології, Аллан Гуггенбуль у контексті суспільних відносин вважав, що "...насильство є

узурпацією людської свободи в її наявному бутті, зовнішньому виразі. Сам механізм, технологія насильства полягають у тому, що люди примушуються до певних вчинків або частіше всього утримуються від певних вчинків за допомогою прямої або непрямой дії." [Dzeban' O.P.,2011] Щодо можливого подолання даної проблеми, Гуггенбуль сприймав насильство як певну даність з поправкою на те, що "...не можна і виключати можливості існування у віддаленій перспективі світу, вільного від насильства. А відчуття розгубленості перед загальноприйнятою у суспільстві агресією,на його думку, неминуче призводить до "усвідомлення насильства як невід'ємної компоненти людського існування." [Dzeban' O.P.,2011] Дана позиція у жодному разі не є апологетичною відносно проявів насильства, однак вона у повній мірі передає усю проблематику вкоріненості даної комунікативної моделі у суспільстві, оскільки дотепер жодна державна інституція, релігійне вірування або соціальна організація не змогли у глобальному плані зарадити цій проблемі.

Ауреліо Печчеї – італійський вчений, громадський діяч і філософ, на протипагу позиції Гуггенбуля, не вважав агресію і схильність до насильства заздалегідь визначеною, притаманною без виключення всім людям рисою характеру. Відповідно він відкидав і твердження про неодмінне породження проявів насильства будь-якою державною системою. Головною протилежністю і, водночас, вирішення проблеми вже існуючих проявів насилля, Печчеї вважав "...культурний розвиток і філософію запереження насильства, що разом мали утворювати один із принципів Нового Гуманізму [Dzeban' O.P.,2011]

За визначенням Абдусалама Гусейнова, видатного дагестанського вченого-філософа, існує два види насильства: абсолютне і прагматичне

У абсолютній формі насильство ним розглядається як застосування сили проти людини, а прагматичним видом насильства слід вважати " будь-яку дію, спрямовану на людину, включаючи психічну й моральну, але таку, що здійснюється проти її волі." [Dzeban' O.P.,2011] Сюди можна віднести і насильницьке спілкування, чи, іншими словами, з позиції психопатології, вербальне насилля оскільки саме "психологічними маніпуляціями на людину здійснюється несприятливий для її психічного стану вплив" [Dzeban' O.P.,2011]

Вплив вербального насильства на психіку людини

Вербальне насильство – це форма емоційного насильства або маніпулятивна тактика, покликана спричинити почуття приниження, страху чи провини в жертви-реципієнта, яку комунікатор-агресор використовує з метою досягнення певної цілі або самоствердження за її рахунок. Згідно результатів численних проведених досліджень, зокрема дослідження Yeongeon Student Support Center, з Національного Медичного Університету Сеулу, Республіка Корея, датованого 2019 роком, сприймане словесне жорстоке поведіння батьків у дитинстві та вербальні прояви жорстокості з боку однолітків, у підлітковому віці пов'язані з: "...ризиком виникнення депресивного настрою, тривоги, гніву, ворожості або суїцидальних настроїв, диссоціації, тобто станом легкої відстороненості від найближчого оточення, що може варіюватися до повного відокремлення від фізичного та емоційного переживання певної ситуації, та вживання наркотиків у молодому дорослому віці." [Je-YeonYun, 2019]

Досвід пережитого вербального насильства також тісно пов'язаний із змінами у моделі розвитку людського мозку, а саме: "...зниження структурного розшарування білої речовини мозку, порушення функціонального зв'язку стану спокою мозку і зменшення обсягу сірої речовини мозку у ділянках, відповідальних за сенсорну обробку, емоційну регуляцію та когнітивну функцію, пов'язану із соціальною взаємодією, зокрема таких як мова та пам'ять." [Je-YeonYun, 2019] Крім того, згідно дослідницької роботи з виявлення кореляції між пережитим словесним насиллям і розладами психічної діяльності, опублікованої 2015 року у Південноафриканському журналі психіатрії, виявлено, що подібний досвід також впливає на морфологію мозку та психічне здоров'я "...людей, що зіштовхнулися з вербальним насиллям у зрілому віці з боку романтичних партнерів або на робочому місці" [Je-YeonYun, 2019]

На глобальному рівні, одним із проявів насилля у процесах комунікації, за допомогою звукової та письмової мови буде інформаційне насилля, де комунікатором виступатиме не одна людина, а певний орган влади, або інформаційне джерело (традиційні форми медіа і мас-медіа), а реципієнтом буде його цільова аудиторія. Звинувачення, маніпулятивні формулювання, наочно необгрунтована критика на адресу опонентів – все це можна віднести до проявів вербального насилля над реципієнтом, яким людина, представники ЗМІ або державна інституція можуть послуговуватися для досягнення своєї мети. Однак у даному випадку досягнення мети відбувається за рахунок психічного стану особистості чи навіть цілого населення певної територіальної громади або держави.

"У структуру інформаційної сфери входить матеріальна основа інформаційної інфраструктури, інформаційні потоки та людина. Складові елементи інфосфери є об'єктами дії, проти яких може бути застосована інформаційна зброя." [Dzeban' O.P., 2011] Проблематичний аспект застосування цієї зброї криється в тому, що основним об'єктом впливу там виступатиме людина, а не певний матеріальний об'єкт, прихований вплив на психіку якої призводить до низки можливих, зазначених вище, розладів.

Як і у випадку з міжособистими проявами емоційного насильства, що потребують психіатричного втручання, як з метою мінімізації негативних наслідків для жертви, так і для уникнення майбутніх подібних девіацій у поведінці агресора, перехід від інформаційної війни до керованого діалогу і морально-етичного вирішення конфліктів, потребує "...суспільного, державного й міжнародного контролю над використанням інформаційної та психологічної зброї на всіх рівнях, гарантії забезпечення вільного доступу до інформації, що відповідає критеріям повноти, достовірності, об'єктивності." [Dzeban' O.P., 2011] Останнім часом все більше дослідників звертають увагу на необхідність активної розробки проблематики щодо інформаційної та психологічної безпеки особистості, суспільства, держави. "Ця потреба зумовлена тим, що широкомасштабне застосування маніпулятивного впливу в комунікативних процесах дезорієнтує населення, викликає психоемоційну й соціальну напруженість, що не дозволяє громадянам адекватно сприймати соціально-економічну і суспільно-політичну ситуацію." [Dzeban' O.P., 2011] Одним із можливих рішень у цьому питанні може слугувати саме застосування концепції ненасильницького спілкування.

Основні положення і витоки концепції ненасильницького спілкування та її застосування

У контексті дослідження принципу ненасильницької комунікації, варто зазначити, що Розенберг, хоч і став першим дослідником, що систематизував принципи ненасильства поза контекстом спиритизму, надавши їм психологічного трактування однак першовідкривачем даного підходу у процесах комунікації він не був. Тотожні до його концепції засади були присутні ще у давніх релігійних вченнях. Так, наприклад, принцип Ахімса, який дійшов до сьогодення з таких індійських релігій, як індуїзм та буддизм. Ахімса – це "етичний принцип ненасильництва, що ставить вимогу не завдавати болю та зла будь-яким іншим живим істотам, не вбивати їх." [wikipedia, 2021] Першочерговим втіленням цього положення у життя було табу вживання у їжу м'яса тварин та ритуальних жертвоприношень.

"За твердженням індійської філософії, ахімса має не лише негативне значення, як відмова від насилля, але й ширше позитивне значення — любов. Тому ця практика зводиться не лише до відмови від ритуалів або споживання тваринного м'яса, але й наголошує на неприпустимості позбавленої емпатії і розуміння комунікації між людьми." [wikipedia, 2021]

Цей принцип безпосередньо пов'язаний і з більш сучасною філософією Махатми Ганді – індійського державного, політичного діяча, і автора сучасної філософії ненасильницького спротиву (сатьяграхи).

Основну причину негараздів і страждань людини Ганді вбачав саме у різних формах насильства – від примусової колонізації, якій було піддано і його батьківщину, до повсякденних проявів людської жорстокості і нетерпимості. "Роздумуючи про ідею ненасильницької цивілізації, Ганді наполягав на необхідності докорінної зміни характеру міжнародних відносин і встановлення такого світового порядку, який був би вільний від експлуатації, базувався на принципах рівноправ'я, взаємної пошани і співпраці народів. Ганді передбачав повільний і неухильний рух до усвідомлення людьми тієї істини, що насилля не вирішує проблеми." [Dzeban' O.P., 2011]

Арун Ганді, громадсько-політичний активіст і за сумісництвом п'ятий онук Ганді, у своїй автобіографії згадував, що своєму розумінню усієї значимості ненасильницького підходу до життя, так само, як і необхідність зміни власного ставлення, завдячує саме дідусяві. "Він нагадує, що під час свого перебування з дідом протягом вісімнадцяти місяців в Індії, той йому щовечора допомагав у детальному аналізі подій дня – все, що він переживав, читав, бачив або робив для інших людей, – кожна подія розподілялася або до категорії фізичного насильства, де застосовувалась фізична сила або до пасивного насильства, якщо це був такий тип насильства, коли заподіяна людині шкода була більш емоційною, ніж фізичною. Ганді згадує, що його дідусь звик пояснювати, що пасивне насильство в кінцевому підсумку викликає гнів у жертви, тобто пасивне насильство у кінцевому результаті сприяє і поширенню фізичного насильства." [Aryal K., 2020]

У психологічній концепції ненасильства, яка відрізняється від свого, суто філософського за підходом першоджерела, Маршалл Розенберг наголошує, перш за все, на уникненні ескалації тих комунікативних процесів, які потенційно можуть

викликати захисну чи агресивну реакцію. Однак це звучить як ідеальна картина, а у процесі живого спілкування розрахувати можливий сценарій заздалегідь далеко не завжди вбачається можливим, тому крім того, згідно концепції важливо розвивати у собі емпатію. [Rosenberg M., 2015]. Іншим важливим фактором буде вміння спостерігати за ситуацією, утримуючись від реактивної, тобто необдумані відповіді, без попереднього аналізу і оцінки подій. У передмові до своєї роботи автор зазначає, що її застосування не обов'язково має бути двостороннім з будь-яких причин (недосвідченість одного з комунікантів у технології НМК(ненасильницького метода комунікації) або ж просте небажання спілкуватися засадах емпатії та співчуття). За принципом Розенберга, "...якщо ми вірні концепції ненасильства, тобто нами керує бажання ініціювати і отримувати комунікацію у відповідь з почуттям співпереживання, якщо ми робимо все, щоб дати зрозуміти іншим, що це єдиний мотив наших дій, вони доєднуються до нас в процесі спілкування і в підсумку ми зможемо досягти поставленої мети." [Rosenberg M., 2015]

Загалом Розенберг наголошує на тому, що "відчуває свої почуття щодо ситуації та несе відповідальність за них, а не звинувачує інших за них, чітко висловлюючи свої потреби, щоб інша сторона могла їх зрозуміти та практикувати співчуття та співчуття до інших та їх потреб. Таким чином, він вводить чотири компоненти НМК - спостереження, почуття, потреби та прохання." [Aryal K., 2020]

Основними сферами застосування концепції Розенберга, зазвичай, окрім міжособистого діалогу між двома людьми, виступають різноманітні суспільні відносини у публічній сфері – від сфери обслуговування до управління і корпоративних відносин. Оскільки від різноманітних проявів вербального насилля найбільше страждає саме категорія неповнолітніх осіб і дорослої молоді, одним з найбільш наочних прикладів ефективного використання НМК буде саме освітня сфера. Останнім часом гостро постає питання зростання рівня насильства та знущань закладах освіти в різних країнах, яке суттєво впливає на розвиток і академічну успішність учнів. "Дана проблема вимагає використання різних стратегій та методологій, які сприяли б гармонійному співіснуванню студентів у школах та ЗВО, так само як і виявлення за допомогою цих методологій потенційних комунікативних бар'єрів." [Bhandari S., 2020.] Наприклад, контексті виявлення цих бар'єрів, зокрема серед учнів, що вивчали другу іноземну мову, було проведено низку досліджень із застосуванням концепції ненасильницького спілкування Розенберга [Brito R., 2019]:

1. "A study of Communication Strategies employed by Radfan College EFL. Students in their classroom interactions. - Ahmed, S., Pawar, S.(2018).
2. " Investigating foreign language learning anxiety: a case of Saudi undergraduate EFL learners. Journal of Language and Linguistic Studies." - Al-Khasawneh, F.M. (2016).
3. "Rhetorics of reflection: Revisiting listening rhetoric through Mindfulness, empathy and nonviolent communication." JAEPL. - Fray, R.(2018).
4. "Enhancing oral production skills and student's attitudes through collaborative learning in seventh grade students." - Garavito, D.(2018).

Дослідження із застосування концепції Розенберга, у яких були задіяні безпосередньо учні, показали, що "групова поведінка суттєво впливає на усну

академічну успішність учнів, що вивчають другу іноземну мову, позначаючись не лише на практичних навичках з точки зору вимови, граматики, зв'язності чи словникового запасу, а й на особистих, таких, як навички спілкування та задоволеність результатами." [Brito R., 2019]

Здійснення попереднього оцінювання навичок учнів перед застосуванням стратегій з імплементації ненасильницького спілкування в навчальний процес допомогло зібрати дані, що засвідчували необхідність цього виду дій з метою підвищення рівня навчання учнів. З цією ж метою попередньо було застосовано "Індекс міжособистісної реактивності – інструмент вимірювання для багатовимірної оцінки емпатії, за допомогою якого вираховувався рівень емпатійного настрою серед учнів. Одним з найбільш репрезентативних висновків дослідження був факт сприйняття підходу ненасильницького спілкування групою студентів, що дає змогу зрозуміти, що, хоч вчитель і є керівником і посередником між навчальним процесом та учнями, в рамках колективу, індивідуальна сила кожного студента може слугувати рушієм змін усього колективу, в залежності від поставленої мети." [Brito R., 2019]

Після застосування методики Розенберга також було помічено покращення навичок учнів – "вимова, словниковий запас, корекція граматики та зв'язність мовлення, і, як наслідок, підвищення загального рівня академічної успішності. Крім того, було виявлено, що даний метод допомагає формуванню індивідуальних компетенцій, пов'язаних з безпекою, мотивацією та навичками спілкування. Нарешті, варто згадати, як застосування ненасильницького спілкування в класі формує в учнів на рівні колективу такі цінності, як: повага, співпереживання, толерантність та співпраця." [Brito R., 2019]

Це дозволяє уникнути глузувань, булінгу або просто тиску та неприйняття одним одного учнів під час вивчення і усної практики нового матеріалу та небажаної критики або виправлень на адрес іншої людини чи інших людей. Таким чином, при застосуванні концепції НМК в освітній сфері спостерігається як покращення академічних успішності, так і оздоровлення атмосфери спілкування між учнями у позанавчальний час.

Висновки

Проаналізувавши концептуальні засади принципу ненасильницької комунікації, різновиди визначення концепції насильства у філософії А. Гусейнова, А.Печчеї, А. Гуггенбуля, М.Ганді та інших дослідників, а також досліджень впливу вербального насильництва на особистісний розвиток людини, так само як і на ефективність і моральну доцільність подібної комунікації в цілому, можна дійти висновку, що застосування навіть елементів вербальної агресії, може нести нищівний характер для психіки людини і не сприяє ефективності і рівноправності сторін, задіяних у комунікаційному процесі. Відтак, концепція Маршалла Розенберга, так само, як і філософія Ганді, ґрунтуючись на однорідних засадах, що історичним корінням походять ще з часів заснування буддизму, попри їхню часткову утопічність у масштабі міжнародних сучасних відносин, є доцільними до використання у випадках міжособистісного повсякденного спілкування людей, оскільки принцип ненасилля комунікаційних процесах сприяє збереженню

ментального здоров'я і почуття поваги у кожній зі сторін, відповідно підвищуючи ефективність будь-якого процесу спілкування.

Список літератури:

1. Дзьобань О.П. Інформаційне насильство та безпека: світоглядно-правові аспекти: монографія / О.П. Дзьобань, В. Г. Пилипчук ; Нац. акад. прав. наук України, НДЦ правової інформатики, Ін-т дослідження проблем держ. безпеки СБУ. - Х.: Майдан, 2011.
<https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/5992>
2. Ахімса — етичний принцип ненасильництва [Електронний ресурс]//Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%85%D1%96%D0%BC%D1%81%D0%B0>
3. Aryal K. Buddha's teachings and roots of Nonviolent Communication, 2020 https://researchgate.net/publication/344341148_BUDDHA%27S_TEACHINGS_AND_ROOTS_OF_NONVIOLENT_COMMUNICATION
4. Brito R. Nonviolent communication as an approach in Classroom management to enhance efl students' oral Production, 2019 [http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.43\(223-241\)%20Rivadeneira%20y%20Espinoza_articulo_id631.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.43(223-241)%20Rivadeneira%20y%20Espinoza_articulo_id631.pdf)
5. Bhandari C. Non-violent Communication and Its Implication in Our Everyday Life, 2020 - https://researchgate.net/publication/344402220_Non-violent_Communication_and_Its_Implication_in_Our_Everyday_Life
6. Je-YeonYun Verbal Abuse Related to SelfEsteem Damage and Unjust Blame Harms Mental Health and Social Interaction in College Population, 2019 - <https://www.nature.com/articles/s41598-019-42199-6.pdf>
7. Rosenberg M. Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships, 2015 https://books.google.com.ua/books/about/Nonviolent_Communication_A_Language_of_L.html?id=A3qACgAAQBAJ&redir_esc=y

Nataliia Fedorenko

“NONVIOLENT COMMUNICATION: MYTH OR REALITY?”

Having analyzed the conceptual foundations of the principle of nonviolent communication, the types of definition of violence in the philosophy of A. Huseynov, A. Peccei, A. Guggenbühl, M. Gandhi and other researchers, as well as studies of the impact of verbal violence on personality development, as well as on the effectiveness and moral expediency of such communication in general, we can conclude that even few cases of experiencing verbal aggression, may and usually have a devastating impact on the individual's mental health and certainly does not contribute to the efficiency and equality of the communication conditions. Thus, the concept of Marshall Rosenberg, as well as the philosophy of Gandhi, based on homogeneous principles which have historical roots dating back to the times of Buddhism founding, despite the certain degree of utopianism in the light of present-day international relations, have the right to exist and be applied to the situations in one's interpersonal life, for the principle of non-violence in communication processes contributes to the preservation of mental health and respect for each side of the dialogue, increasing the effectiveness of any communication process respectively.

Key words: the principle of nonviolent communication, communication process, everyday communication, verbal violence, human psyche.

References:

1. Dzeban' O.P., 2011, *Information violence and security: worldview and legal aspects: monograph* / Institute for Research of State Security Problems, Security Service of Ukraine - Kharkiv, Mайдan <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/5992>

2. Ahimsa— the ancient Indian principle of nonviolence which applies to all living beings <https://en.wikipedia.org/wiki/Ahimsa>
3. Aryal K., 2020, *Buddha's teachings and roots of Nonviolent Communication*, https://researchgate.net/publication/344341148_BUDDHA%27S_TEACHINGS_AND_ROOTS_OF_NONVIOLENT_COMMUNICATION
4. Brito R., 2019, *Nonviolent communication as an approach in Classroom management to enhance efl students' oral Production*, [http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.43\(223-241\)%20Rivadeneira%20y%20Espinoza_articulo_id631.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.43(223-241)%20Rivadeneira%20y%20Espinoza_articulo_id631.pdf)
5. Bhandari C., 2020, *Non-violent Communication and Its Implication in Our Everyday Life*, https://researchgate.net/publication/344402220_Non-violent_Communication_and_Its_Implication_in_Our_Everyday_Life
6. Je-YeonYun, 2019, *Verbal Abuse Related to SelfEsteem Damage and Unjust Blame Harms Mental Health and Social Interaction in College Population*, <https://www.nature.com/articles/s41598-019-42199-6.pdf>
7. Rosenberg M., 2015, *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*, https://books.google.com.ua/books/about/Nonviolent_Communication_A_Language_of_L.html?id=A3qACgAAQBAJ&redir_esc=y

Стаття надійшла до редакції 26.05.2021