RESOCJALIZACJA POLSKA
28/2024
POLISH JOURNAL
OF SOCIAL REHABILITATION
ISSN 2081-3767 | e-ISSN 2392-2656
R O Z P R A W Y
DOI 10.22432/pjsr.2024.28.01

Tomasz Śliwowski
Uniwersytet w Białymstoku t.sliwowski@uwb.edu.pl;
https://orcid.org/0000-0002-9201-317X

Bezpieczna komunikacja jako narzędzie profilaktyki uniwersalnej – założenia teoretyczne

Abstrakt: Bezpieczna komunikacja odgrywa kluczową rolę w profilaktyce uniwersalnej, której celem jest promowanie zdrowia i zapobieganie problemom zdrowotnym oraz społecznym w całej populacji. Profilaktyka uniwersalna obejmuje działania skierowane do wszystkich członków społeczeństwa, niezależnie od poziomu ryzyka, z zamiarem wzmocnienia odporności i redukcji czynników ryzyka. W kontekście profilaktyki społecznej bezpieczna komunikacja jest niezbędnym narzędziem, które umożliwia otwartą wymianę informacji, budowanie zaufania oraz wspieranie zdrowych zachowań. Artykuł przedstawia teoretyczne założenia bezpiecznej komunikacji jako narzędzia profilaktyki uniwersalnej, omawiając kluczowe elementy, takie jak: otwartość, transparentność, wzajemny szacunek i empatia. Przedstawiono również przykłady zastosowania bezpiecznej komunikacji w różnych programach profilaktycznych oraz metody oceny ich skuteczności. Komunikat typu SAFE (Sytuacja, Afekt, Finał, Efekt) jest szczególnie podkreślany jako skuteczne narzędzie wspierające profilaktykę społeczną oraz proces resocjalizacji, promując otwartą komunikację, budowanie zaufania i wczesną interwencję. W artykule omówiono również praktyczne zastosowania bezpiecznej komunikacji w edukacji, wsparciu rówieśniczym, interwencjach kryzysowych oraz w rodzinie. Przykłady komunikatów typu SAFE ilustrują jak można je stosować w różnych kontekstach, aby poprawić komunikację, redukować złość i napięcie oraz wspierać zdrowe relacje. Bezpieczna komunikacja jest kluczowym elementem programów profilaktycznych, które mają na celu zapobieganie problemom społecznym i zdrowotnym, promując zdrowie i dobrostan w całej populacji.
Słowa kluczowe: profilaktyka uniwersalna, bezpieczna komunikacja, bezpieczny komunikat, niebezpieczna komunikacja.

Wprowadzenie

Bezpieczna komunikacja odgrywa kluczową rolę w profilaktyce uniwersalnej, której celem jest promowanie zdrowia i zapobieganie problemom zdrowotnym w całej populacji. Profilaktyka uniwersalna obejmuje działania skierowane do wszystkich członków społeczeństwa, niezależnie od poziomu ryzyka, z zamiarem wzmocnienia odporności i redukcji czynników ryzyka (McVey, Antonini, 2016). W kontekście profilaktyki społecznej bezpieczna komunikacja jest niezbędnym narzędziem, które umożliwia otwartą wymianę informacji, budowanie zaufania oraz wspieranie zdrowych zachowań. Bezpieczna komunikacja to proces wymiany informacji, który minimalizuje ryzyko nieporozumień, konfliktów i negatywnych emocji, jednocześnie promując zrozumienie, zaufanie i współpracę między uczestnikami. Opiera się na zasadach otwartości, transparentności i wzajemnego szacunku, co pozwala na swobodne wyrażanie myśli i uczuć bez obawy przed oceną czy odrzuceniem (Rachmad, 2022). W profilaktyce uniwersalnej bezpieczna komunikacja umożliwi wczesne wykrywanie problemów, interwencję oraz wsparcie, co jest kluczowe w zapobieganiu poważniejszym problemom zdrowotnym i społecznym. Artykuł prezentuje teoretyczne założenia bezpiecznej komunikacji jako narzędzia profilaktyki uniwersalnej. Omawia kluczowe elementy bezpiecznej komunikacji, takie jak: otwartość, transparentność, wzajemny szacunek i empatia oraz ich znaczenie w kontekście profilaktyki społecznej. Prezentuje także przykłady zastosowania bezpiecznej komunikacji w różnych programach profilaktycznych oraz metody oceny ich skuteczności.

Profilaktyka uniwersalna

Współcześnie, zależności od nauk, w których została wprowadzona, funkcjonuje wiele definicji profilaktyki uniwersalnej. Według Gail L. McVey i Julii Antonini (2016) profilaktyka uniwersalna obejmuje wzmacnianie odporności i redukcję ryzyka wśród populacji bezobjawowych. W krótkim okresie programy profilaktyczne mają na celu zwiększenie odporności i zmniejszenie czynników ryzyka. W dłuższej perspektywie oczekuje się, że te zmiany doprowadzą do mniejszej liczby problemów zdrowotnych, takich jak np. zaburzenia odżywiania (McVey, Antonini, 2016). Natomiast w Society for Prevention Research (2011) profilaktyka uniwersalna oznacza działania mające na celu promowanie zdrowia i zdrowych zachowań w całej populacji, niezależnie od poziomu ryzyka. Obejmuje to rozwijanie interwencji, które motywują do zmian zarówno na poziomie indywidualnym, jak i środowiskowym (Prevention Research, 2011). W SpringerLink (2023) czytamy, iż profilaktyka uniwersalna, znana również jako profilaktyka pierwotna, koncen-

truje się na promowaniu zdrowia i zdrowych zachowań. Jest skierowana do całej populacji, a nie tylko do grup wysokiego ryzyka (SpringerLink, 2023).

Na podstawie przeglądu definicji profilaktyki uniwersalnej według różnych autorów, proponuję następującą definicję:

Profilaktyka uniwersalna: to systematyczne działania mające na celu promowanie zdrowia i zapobieganie problemom zdrowotnym w całej populacji, niezależnie od poziomu ryzyka. Obejmuje ona interwencje, które wzmacniają odporność, redukują czynniki ryzyka oraz motywują do zdrowych zachowań zarówno na poziomie indywidualnym, jak i środowiskowym. Profilaktyka uniwersalna dąży do tworzenia warunków sprzyjających zdrowiu poprzez edukację, wsparcie społeczne i zmiany strukturalne, co w dłuższej perspektywie prowadzi do poprawy jakości życia i zmniejszenia występowania problemów zdrowotnych.

Profilaktyka uniwersalna w kontekście profilaktyki problemów społecznych odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu i redukcji problemów, takich jak: przestępczość, uzależnienia, przemoc, bezdomność i inne zjawiska negatywnie wpływające na społeczeństwo.

Zastosowanie profilaktyki uniwersalnej w prewencji problemów społecznych:

1. **Edukacja i świadomość społeczna –** czyli profilaktyka uniwersalna – obejmują programy edukacyjne, które zwiększają świadomość społeczną na temat problemów społecznych i ich skutków. Dzięki edukacji społeczeństwo jest lepiej przygotowane do rozpoznawania i reagowania na wczesne oznaki problemów społecznych, a to może zapobiec ich eskalacji (McVey, Antonini, 2016).
2. **Wzmacnianie odporności społecznej** – działania profilaktyczne mają na celu wzmacnianie odporności społecznej poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami, budowanie wsparcia społecznego i promowanie zdrowych zachowań. Wzmacnianie odporności pomaga jednostkom i społecznościom lepiej radzić sobie z wyzwaniami i zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów społecznych (Society for Prevention Research, 2011).
3. **Redukcja czynników ryzyka** – profilaktyka uniwersalna koncentruje się na identyfikacji i redukcji czynników ryzyka, które mogą prowadzić do problemów społecznych. Na przykład programy profilaktyczne mogą obejmować działania, których celem jest zmniejszenie ubóstwa, poprawa dostępu do edukacji i usług zdrowotnych oraz promowanie zdrowego stylu życia (SpringerLink, 2023).
4. **Tworzenie sprzyjających warunków społecznych –** profilaktyka uniwersalna dąży do tworzenia warunków społecznych, które sprzyjają zdrowiu i dobrostanowi. Obejmuje to zmiany strukturalne, takie jak: poprawa infrastruktury społecznej, rozwijanie programów wsparcia dla rodzin i społeczności oraz promowanie polityk publicznych wspierających zdrowie i bezpieczeństwo społeczne (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2025).

Przykładami działań profilaktycznych mogą być:

— **Programy edukacyjne w szkołach.** Wprowadzenie programów edukacyjnych w szkołach, które uczą dzieci i młodzież o zdrowych zachowaniach, radzeniu sobie ze stresem i rozwiązywaniu konfliktów. Takie programy mogą pomóc w zapobieganiu przemocy, uzależnieniom i innym problemom społecznym.
— **Wsparcie dla rodzin.** Programy wsparcia dla rodzin, które oferują poradnictwo, edukację rodzicielską i wsparcie emocjonalne. Wzmacnianie umiejętności komunikacyjnych i wychowawczych rodziców może pomóc w zapobieganiu problemom społecznym wśród dzieci i młodzieży.
— **Inicjatywy społecznościowe.** Tworzenie inicjatyw społecznościowych, które promują zdrowie i dobrostan, takie jak grupy wsparcia, programy rekreacyjne i działania na rzecz poprawy środowiska lokalnego. Inicjatywy te mogą budować więzi społeczne i wspierać zdrowe zachowania.

Profilaktyka uniwersalna odgrywa kluczową rolę w promowaniu zdrowia i zapobieganiu problemom zdrowotnym oraz społecznym w całej populacji. Według Gail L. McVey i Julii Antonini (2016), profilaktyka uniwersalna obejmuje wzmacnianie odporności i redukcję ryzyka wśród populacji bezobjawowych. W krótkim okresie programy profilaktyczne mają na celu zwiększenie odporności i zmniejszenie czynników ryzyka, co w dłuższej perspektywie prowadzi do mniejszej liczby problemów zdrowotnych, takich jak zaburzenia odżywiania. Society for Prevention Research (2011) definiuje profilaktykę uniwersalną jako działania mające na celu promowanie zdrowia i zdrowych zachowań w całej populacji, niezależnie od poziomu ryzyka, poprzez rozwijanie interwencji motywujących do zmian zarówno na poziomie indywidualnym, jak i środowiskowym. SpringerLink (2023) dodaje, że profilaktyka uniwersalna, znana również jako profilaktyka pierwotna, koncentruje się na promowaniu zdrowia i zdrowych zachowań w całej populacji, a nie tylko w grupach wysokiego ryzyka.

Na podstawie przeglądu definicji profilaktyki uniwersalnej różnych autorów, można zaproponować następującą definicję: profilaktyka uniwersalna to systematyczne działania mające na celu promowanie zdrowia i zapobieganie problemom zdrowotnym w całej populacji, niezależnie od poziomu ryzyka. Obejmuje ona interwencje, które wzmacniają odporność, redukują czynniki ryzyka oraz motywują do zdrowych zachowań zarówno na poziomie indywidualnym, jak i środowiskowym. Profilaktyka uniwersalna dąży do tworzenia warunków sprzyjających zdrowiu poprzez edukację, wsparcie społeczne i zmiany strukturalne, co w dłuższej perspektywie prowadzi do poprawy jakości życia i zmniejszenia występowania problemów zdrowotnych.

W kontekście profilaktyki problemów społecznych profilaktyka uniwersalna odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu i redukcji problemów takich jak: przestępczość, uzależnienia, przemoc, bezdomność i inne zjawiska negatywnie wpływające na społeczeństwo. Zastosowanie profilaktyki uniwersalnej w prewencji problemów społecznych obejmuje edukację i świadomość społeczną, wzmacnianie odporności społecznej, redukcję czynników ryzyka oraz tworzenie sprzyjających warunków

społecznych. Przykładami działań profilaktycznych mogą być programy edukacyjne w szkołach, wsparcie dla rodzin oraz inicjatywy społecznościowe, które promują zdrowie i dobrostan.

Teoria Bezpiecznej Komunikacji opartej na Komunikatach SAFE

Bezpieczna komunikacja jest kluczowym elementem efektywnej wymiany informacji, szczególnie w kontekstach edukacyjnych, rodzinnych i zawodowych. Teoria Komunikatu SAFE (Sytuacja, Afekt, Finał, Efekt) została opracowana w celu stworzenia ram dla komunikacji, która jest zarówno bezpieczna, jak i efektywna.

PODSTAWY TEORETYCZNE BEZPIECZNEJ KOMUNIKACJI

Teoria Bezpieczeństwa Komunikacyjnego wprowadzona przez Yoesoepa Edhie Rachmada w 2022 roku podkreśla znaczenie poczucia bezpieczeństwa w procesie komunikacji. Bezpieczna komunikacja umożliwia bardziej efektywną wymianę myśli i informacji, ponieważ wszyscy uczestnicy czują się komfortowo, wyrażając swoje opinie i uczucia (Rachmad, 2022). **Model okna Johari,** który pomaga w zrozumieniu jak otwartość i samoświadomość wpływają na interakcje międzyludzkie. W kontekście Komunikatu SAFE, model ten podkreśla znaczenie otwartości i transparentności w komunikacji[1] oraz na podstawie **teorii komunikacji dwukierunkowej.** Zgodnie z badaniami Goulda i Roffey-Barentsena, komunikacja dwukierunkowa, w której role nadawcy i odbiorcy są wymienne, jest kluczowa dla efektywnej komunikacji. Umożliwia to uczestnikom zadawanie pytań i udzielanie odpowiedzi, co sprzyja lepszemu zrozumieniu i uczeniu się (Raffey-Barentsen).

Bezpieczny komunikat – Komunikat typu SAFE. Teoria ta opiera się na czterech kluczowych elementach: Sytuacja, Afekt, Finał i Efekt:

1. **Sytuacja:** Opisanie konkretnej sytuacji, w której zachodzi komunikacja. Ważne, aby jasno określić kontekst, tak, by wszyscy uczestnicy jednakowo zrozumieli tło rozmowy. To opis – konkretnej sytuacji, która wywołuje określone emocje. Powinna być przedstawiona obiektywnie, bez oceniania czy oskarżania. – Przykład: „Kiedy nie odkładasz naczyń do zmywarki…"
2. **Afekt**: Wyrażenie odczuwanych emocji. Uczestnicy komunikacji powinni otwarcie mówić o swoich emocjach, co pomaga w budowaniu zaufania i zrozumienia. To wyrażenie emocji, które odczuwasz w związku z daną sytuacją. Ważne jest, aby mówić o swoich uczuciach, używając „ja" zamiast „ty", aby unikać oskarżeń. – Przykład: „…czuję się sfrustrowany…"

[1] www.communicationtheory.org/the-johari-window-model/

3. **Finał**: Określenie oczekiwań i pożądanego rezultatu komunikacji. Jasne przedstawienie celów pomaga w ukierunkowaniu rozmowy i uniknięciu nieporozumień. To wyjaśnienie dlaczego dana sytuacja jest dla ciebie ważna i jaki rezultat chciałbyś osiągnąć. Pomaga to drugiej osobie zrozumieć twoją perspektywę. – Przykład: „…bo chciałbym, żeby kuchnia była czysta".
4. **Efekt**: Ocena efektów po zmianie sytuacji lub zachowania. To opis tego, co się zmieni, gdy wprowadzone zostaną zmiany. Pokazuje, jakie korzyści przyniesie zmiana zachowania.

W praktyce Komunikat SAFE może być stosowany w różnych kontekstach edukacyjnych, takich jak: **Rozwiązywanie konfliktów**: Uczniowie i nauczyciele mogą używać Komunikatu SAFE do otwartego wyrażania swoich emocji i oczekiwań, co pomaga w rozwiązywaniu konfliktów w sposób konstruktywny. **Feedback**: Nauczyciele mogą stosować Komunikat SAFE, aby udzielać uczniom konstruktywnej informacji zwrotnej, która jest jasna, empatyczna i ukierunkowana na rozwój. **Współpraca**: Współpraca między uczniami może być bardziej efektywna, gdy wszyscy uczestnicy czują się bezpiecznie, wyrażając swoje myśli i uczucia.

Praktyczne zastosowanie bezpiecznej komunikacji:

— **Rozwiązywanie konfliktów w klasie**

Nauczyciel może zastosować Komunikat SAFE, aby pomóc uczniom w rozwiązywaniu konfliktów. Na przykład, jeśli dwóch uczniów pozostaje w sporze, nauczyciel może poprosić ich o opisanie sytuacji (S), wyrażenie swoich emocji (A), określenie oczekiwań (F) i ocenę efektów po rozmowie (E). Taki proces pomaga uczniom zrozumieć perspektywę drugiej osoby i znaleźć wspólne rozwiązanie.

— **Konstruktywna informacja zwrotna**

Nauczyciele mogą używać Komunikatu SAFE do udzielania uczniom konstruktywnej informacji zwrotnej. Nauczyciel może powiedzieć np.:

Sytuacja*:* „Zauważyłem, że miałeś trudności z zadaniem domowym".

Afekt: „Czuję się zaniepokojony, ponieważ wiem, że stać Cię na więcej".

Finał*:* „Chciałbym, abyś spróbował jeszcze raz, korzystając z dodatkowych materiałów".

Efekt*:* „Po poprawieniu zadania zobaczymy, czy udało Ci się lepiej zrozumieć temat".

— **Współpraca w grupie**

Podczas pracy w grupach uczniowie mogą stosować Komunikat SAFE, aby lepiej komunikować się ze sobą. Na przykład, jeśli jeden z uczniów czuje, że jego pomysły nie są brane pod uwagę, może powiedzieć:

Sytuacja: „Podczas ostatniego spotkania grupy, moje pomysły nie były omawiane".

Afekt: „Czuję się zniechęcony, ponieważ chciałbym, aby moje pomysły były brane pod uwagę".

Finał*:* „Chciałbym, abyśmy wszyscy mieli możliwość wyrażenia swoich pomysłów".

Efekt: „Po wprowadzeniu tej zmiany, mam nadzieję, że nasza współpraca będzie bardziej efektywna".

— **Komunikacja z rodzicami**

Nauczyciele mogą również stosować Komunikat SAFE w komunikacji z rodzicami. Na przykład, podczas spotkania z rodzicami ucznia, nauczyciel może powiedzieć:

Sytuacja: „Zauważyłem, że Janek ma trudności z koncentracją na lekcjach".
Afekt: „Martwię się, ponieważ może to wpływać na jego wyniki w nauce".
Finał: „Chciałbym, abyśmy wspólnie znaleźli sposób na poprawę jego koncentracji".
Efekt: „Po wprowadzeniu zmian, mam nadzieję, że Janek będzie bardziej skupiony na lekcjach".

— **Rozwój osobisty uczniów**

Uczniowie mogą stosować Komunikat SAFE do refleksji nad własnym rozwojem. Na przykład, po zakończeniu projektu, uczeń może ocenić swoje doświadczenia:

Sytuacja: „Podczas pracy nad projektem miałem trudności z zarządzaniem czasem".
Afekt: „Czułem złość, ponieważ nie mogłem skończyć na czas".
Finał: „Chciałbym nauczyć się lepiej planować swoje zadania".
Efekt: „Po zastosowaniu nowych technik zarządzania czasem, mam nadzieję, że będę bardziej efektywny w przyszłych projektach".

— **Wykorzystanie Komunikatu SAFE w rodzinie**

Komunikat SAFE może być również stosowany w rodzinie do poprawy komunikacji między członkami rodziny. Na przykład:

Sytuacja: „Podczas kolacji często przerywasz mi rozmowę".
Afekt: „Czuję złość i niepokój".
Finał: „Chciałbym móc dokończyć swoje myśli bez przerywania".
Efekt: „Mam nadzieję, że dzięki temu nasze rozmowy będą bardziej satysfakcjonujące dla nas obu".

Komunikat typu SAFE jest skuteczną metodą redukcji złości poprzez konstruktywną komunikację. Metoda ta polega na wyrażaniu swoich uczuć i potrzeb w sposób jasny, konkretny i nieagresywny, co pomaga w rozładowaniu napięcia i uniknięciu eskalacji konfliktu. Stosowanie komunikatu SAFE pomaga w konstruktywnej komunikacji, redukuje złość i napięcie, a także sprzyja lepszemu zrozumieniu i rozwiązaniu konfliktów. Dzięki temu uczestnicy rozmowy mogą budować zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące relacje.

PRZYKŁADY KOMUNIKATÓW TYPU SAFE W RODZINIE

1. **Sytuacja**: „Kiedy nie odkładasz naczyń do zmywarki…" **Afekt**: „…czuję się sfrustrowany…" **Finał:** „…bo chciałbym, żeby kuchnia była czysta". **Efekt**: „Jeśli będziesz odkładać naczynia, kuchnia będzie bardziej uporządkowana".
2. **Sytuacja**: „Gdy spóźniasz się na spotkania…" **Afekt**: „…czuję się zaniepokojony…" **Finał**: „…bo zależy mi na punktualności". **Efekt**: „Jeśli będziesz przychodzić na czas, nasze spotkania będą bardziej efektywne".

3. **Sytuacja**: „Kiedy nie odpowiadasz na moje wiadomości…" **Afekt:** „…czuję się ignorowany…" **Finał**: „…bo chcę mieć pewność, że wszystko jest w porządku". **Efekt**: „Jeśli będziesz odpowiadać, będę spokojniejszy".
4. **Sytuacja**: „Gdy zostawiasz swoje rzeczy w salonie…" **Afekt**: „…czuję się przytłoczony…" **Finał**: „…bo lubię, gdy jest porządek". **Efekt**: „Jeśli będziesz odkładać swoje rzeczy, salon będzie bardziej przestronny".
5. **Sytuacja**: „Kiedy nie dzielisz się informacjami o projektach…" **Afekt**: „…czuję się wykluczony…" **Finał**: „…bo chcę być na bieżąco". **Efekt**: „Jeśli będziesz dzielić się informacjami, będziemy lepiej współpracować".
6. **Sytuacja**: „Gdy nie słuchasz mnie podczas rozmowy…" **Afekt**: „…czuję się niedoceniony…" **Finał**: „…bo chcę, żeby moje zdanie było ważne". **Efekt**: „Jeśli będziesz mnie słuchać, nasze rozmowy będą bardziej wartościowe".
7. **Sytuacja**: „Kiedy nie kończysz swoich zadań na czas…" **Afekt:** „…czuję się zestresowany…" **Finał**: „…bo zależy mi na terminowości". **Efekt**: „Jeśli będziesz kończyć zadania na czas, nasza praca będzie bardziej efektywna".
8. **Sytuacja**: „Gdy nie mówisz mi o swoich planach…" **Afekt:** „…czuję się zdezorientowany…" **Finał**: „…bo chcę wiedzieć, co się dzieje". **Efekt**: „Jeśli będziesz informować mnie o swoich planach, będę lepiej przygotowany".
9. **Sytuacja**: „Kiedy nie pomagasz w domowych obowiązkach…" **Afekt**: „…czuję się przeciążony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyśmy dzielili się obowiązkami". **Efekt:** „Jeśli będziesz pomagać, nasze obowiązki będą bardziej zrównoważone".
10. **Sytuacja:** „Gdy nie doceniasz mojej pracy…" **Afekt**: „…czuję się niedoceniony…" **Finał**: „…bo chcę, żeby moja praca była zauważona". **Efekt**: „Jeśli będziesz doceniać moją pracę, będę bardziej zmotywowany".

PRZYKŁADY KOMUNIKATÓW TYPU SAFE W EDUKACJI

1. **Sytuacja**: „Kiedy nie oddajesz pracy domowej na czas…" **Afekt**: „…czuję się zaniepokojony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś miał czas na naukę i zrozumienie materiału". **Efekt**: „Jeśli będziesz oddawać pracę domową na czas, będziesz lepiej przygotowany do egzaminów".
2. **Sytuacja**: „Gdy rozmawiasz podczas lekcji…" **Afekt**: „…czuję się rozproszony…" **Finał**: „…bo chcę, żeby wszyscy mogli skupić się na nauce". **Efekt**: „Jeśli będziesz cicho podczas lekcji, wszyscy będą mogli lepiej zrozumieć materiał".
3. **Sytuacja**: „Kiedy nie pytasz o pomoc, gdy czegoś nie rozumiesz…" **Afekt**: „…czuję się zmartwiony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś dobrze zrozumiał materiał". **Efekt**: „Jeśli będziesz pytać o pomoc, będziesz miał lepsze wyniki w nauce".
4. **Sytuacja**: „Gdy nie uczestniczysz w grupowych projektach…" **Afekt**: „…czuję się zawiedziony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś rozwijał umiejętności pracy zespołowej". **Efekt**: „Jeśli będziesz aktywnie uczestniczyć, nauczysz się lepiej współpracować z innymi".

5. **Sytuacja**: „Kiedy nie przynosisz potrzebnych materiałów na lekcje…" **Afekt**: „…czuję się sfrustrowany…" **Finał:** „…bo chcę, żebyś mógł w pełni uczestniczyć w zajęciach". **Efekt**: „Jeśli będziesz przynosić materiały, będziesz mógł lepiej korzystać z lekcji".
6. **Sytuacja**: „Gdy nie słuchasz instrukcji podczas zajęć praktycznych…" **Afekt**: „…czuję się zaniepokojony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś pracował bezpiecznie". **Efekt**: „Jeśli będziesz słuchać instrukcji, unikniesz niebezpiecznych sytuacji".
7. **Sytuacja**: „Kiedy nie angażujesz się w dyskusje klasowe…" **Afekt**: „…czuję się rozczarowany…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś rozwijał swoje umiejętności krytycznego myślenia". **Efekt**: „Jeśli będziesz się angażować, będziesz lepiej rozwijać swoje umiejętności analityczne".
8. **Sytuacja**: „Gdy nie oddajesz projektów na czas…" **Afekt**: „…czuję się zestresowany…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś miał czas na poprawki i doskonalenie pracy". **Efekt:** „Jeśli będziesz oddawać projekty na czas, będziesz mógł lepiej pracować nad ich jakością".
9. **Sytuacja:** „Kiedy nie uczestniczysz w dodatkowych zajęciach…" **Afekt**: „…czuję się zawiedziony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś miał więcej możliwości rozwoju". **Efekt**: „Jeśli będziesz uczestniczyć, będziesz miał więcej okazji do nauki i rozwoju".
10. **Sytuacja**: „Gdy nie przestrzegasz zasad szkolnych…" **Afekt:** „…czuję się zaniepokojony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyś czuł się bezpiecznie w szkole". **Efekt**: „Jeśli będziesz przestrzegać zasad, szkoła będzie bezpieczniejszym miejscem".

PRZYKŁADOWE KOMUNIKATY TYPU SAFE W MIEJSCU PRACY

Komunikaty typu SAFE mogą być bardzo skuteczne w pracy. Pomogą one jasno i konstruktywnie komunikować swoje potrzeby, oczekiwania i emocje, co może prowadzić do lepszej współpracy i zrozumienia w zespole. Poniżej kilka przykładów użycia SAFE w kontekście zawodowym:

1. **Sytuacja**: „Kiedy nie dostarczasz raportów na czas…" **Afekt**: „…czuję się zestresowany…" **Finał**: „…bo potrzebuję tych informacji do dalszej pracy". **Efekt**: „Jeśli będziesz dostarczać raporty na czas, nasza praca będzie bardziej efektywna".
2. **Sytuacja:** „Gdy nie informujesz mnie o zmianach w projekcie…" **Afekt**: „…czuję się zdezorientowany…" **Finał**: „…bo chcę być na bieżąco z postępami". **Efekt**: „Jeśli będziesz mnie informować, będę lepiej przygotowany do dalszych działań".
3. **Sytuacja**: „Kiedy przerywasz mi podczas spotkań…" **Afekt**: „…czuję się niedoceniony…" **Finał:** „…bo chcę, żeby moje zdanie było wysłuchane". **Efekt**: „Jeśli będziesz pozwalać mi dokończyć, nasze spotkania będą bardziej produktywne".
4. **Sytuacja**: „Gdy nie współpracujesz przy wspólnych zadaniach…" **Afekt:** „…czuję się przeciążony…" **Finał**: „…bo chcę, żebyśmy dzielili się obowiązkami." **Efekt**: „Jeśli będziesz współpracować, nasze zadania będą realizowane sprawnie".

5. **Sytuacja:** „Kiedy nie dajesz mi informacji zwrotnej na temat mojej pracy…" **Afekt**: „…czuję się niepewny…" **Finał**: „…bo chcę wiedzieć, jak mogę się poprawić". **Efekt**: „Jeśli będziesz udzielać mi informacji zwrotnej, będę mógł lepiej wykonywać swoje obowiązki".

Bezpieczna komunikacja to proces wymiany informacji, który minimalizuje ryzyko nieporozumień, konfliktów i negatywnych emocji, jednocześnie promując zrozumienie, zaufanie i współpracę między uczestnikami. Opiera się na zasadach otwartości, transparentności i wzajemnego szacunku, co pozwala na swobodne wyrażanie myśli i uczuć bez obawy o ocenę czy odrzucenie. **Kluczowe elementy bezpiecznej komunikacji:**

— **Otwartość**: Uczestnicy komunikacji są zachęcani do wyrażania swoich myśli, uczuć i opinii w sposób szczery i bezpośredni.
— **Transparentność:** Informacje są przekazywane w sposób jasny i zrozumiały, bez ukrywania istotnych faktów.
— **Wzajemny szacunek:** Każdy uczestnik komunikacji jest traktowany z szacunkiem, a jego opinie i uczucia są uznawane za ważne.
— **Empatia**: Uczestnicy starają się zrozumieć perspektywę innych osób i reagować na ich potrzeby emocjonalne.
— **Dwukierunkowość:** Komunikacja jest interaktywna, z możliwością zadawania pytań i udzielania odpowiedzi, co sprzyja lepszemu zrozumieniu i uczeniu się.

Bezpieczną komunikację i komunikat typu SAFE, możemy stosować na co dzień, w każdej sytuacji życiowej. Między innymi w:

— **Edukacji**: Nauczyciele i uczniowie mogą korzystać z bezpiecznej komunikacji, aby tworzyć środowisko sprzyjające nauce i rozwojowi osobistemu.
— **Rodzinie**: Członkowie rodziny mogą stosować zasady bezpiecznej komunikacji, aby poprawić relacje i rozwiązywać konflikty w sposób konstruktywny.
— **Miejscu pracy**: Pracownicy i pracodawcy mogą korzystać z bezpiecznej komunikacji, aby zwiększyć efektywność współpracy i zadowolenie z pracy.

Bezpieczna komunikacja jest kluczowym elementem programu profilaktyki uniwersalnej i zdrowia psychicznego „Let's Talk[2] – Pogadajmy", który ma na celu promowanie zdrowia psychicznego, zapobieganie problemom emocjonalnym i psychicznym oraz wspieranie rodziców w trudnych sytuacjach życiowych. Program „Let's Talk – Pogadajmy" jest skierowany do rodziców, aby wzmocnić ich umiejętności komunikacyjne, co pozwala unikać konfliktów i wspierać rozwój emocjonalny i społeczny ich dzieci. Ponieważ bezpieczna komunikacja to proces wymiany informacji, który minimalizuje ryzyko nieporozumień, konfliktów i negatywnych

[2] Program profilaktyki uniwersalnej i profilaktyki zdrowia psychicznego Let's talk to autorski program skierowany do rodziców. Stworzony i realizowany jest przez Azyl – Gabinet Wsparcia Pedagogicznego. To na potrzeby tego programu został stworzony komunikat typu SAFE

emocji, jednocześnie promując zrozumienie, zaufanie i współpracę między uczestnikami i opiera się na zasadach otwartości, transparentności i wzajemnego szacunku, pozwala na swobodne wyrażanie myśli i uczuć bez obawy przed oceną czy odrzuceniem.

Rola bezpiecznej komunikacji w programie profilaktyki:

— **Promowanie zdrowia psychicznego.** Bezpieczna komunikacja umożliwia otwarte rozmowy na temat zdrowia psychicznego, co może pomóc w identyfikacji problemów na wczesnym etapie i zapobieganiu ich eskalacji. Programy takie jak „Let's Talk – Pogadajmy" zachęcają rodziców do dzielenia się uczuciami i doświadczeniami, co może prowadzić do lepszego zrozumienia i wsparcia.
— **Zapobieganie problemom emocjonalnym i psychicznym.** Dzięki bezpiecznej komunikacji uczestnicy programów profilaktycznych mogą wyrażać swoje obawy i lęki bez obawy przed oceną. To z kolei może prowadzić do wczesnej interwencji i wsparcia, co jest kluczowe w zapobieganiu poważniejszym problemom zdrowia psychicznego.
— **Wspieranie rodziców w trudnych sytuacjach życiowych.** Bezpieczna komunikacja pozwala na tworzenie środowiska, w którym rodzice mogą otwarcie mówić o swoich problemach i otrzymywać wsparcie. Programy takie jak „Let's Talk – Pogadajmy" oferują narzędzia i strategie, które pomagają w radzeniu sobie z trudnościami i budowaniu odporności psychicznej.

PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA BEZPIECZNEJ KOMUNIKACJI I KOMUNIKATU TYPU SAFE W PROGRAMACH PROFILAKTYCZNYCH

Bezpieczna komunikacja odgrywa kluczową rolę w programach profilaktycznych, które mają na celu zapobieganie problemom społecznym i zdrowotnym. Programy te często obejmują szkolenia z zakresu bezpiecznej komunikacji, ucząc uczestników jak wyrażać swoje myśli i uczucia w sposób otwarty i konstruktywny. W ramach programów jak np. „Let's Talk – Pogadajmy", uczestnicy mogą tworzyć grupy wsparcia, gdzie dzielą się doświadczeniami i wspierają nawzajem. Bezpieczna komunikacja jest również istotna w interwencjach kryzysowych, gdzie szybka i skuteczna wymiana informacji może być kluczowa dla zapewnienia bezpieczeństwa i wsparcia osobom w kryzysie. Komunikat typu SAFE jest narzędziem, które może znacząco wspierać profilaktykę społeczną oraz proces resocjalizacji, promując otwartą komunikację, budowanie zaufania i wczesną interwencję. Poniżej zostały przedstawione przykłady zastosowań tej komunikacji w podziale na poszczególne obszary, w których może zostać wykorzystana.

— **Edukacja i szkolenia.** Programy profilaktyczne często obejmują szkolenia z zakresu bezpiecznej komunikacji, które uczą uczestników, jak wyrażać swoje myśli i uczucia w sposób otwarty i konstruktywny. Na przykład szkolenia mogą obejmować techniki aktywnego słuchania, wyrażania empatii i udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.

— **Wsparcie rówieśnicze. W** ramach programów profilaktycznych, takich jak „Let's Talk – Pogadajmy", uczestnicy mogą tworzyć grupy wsparcia, w których mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i wspierać się nawzajem. Bezpieczna komunikacja jest kluczowa w tworzeniu atmosfery zaufania i wzajemnego wsparcia.
— **Interwencje kryzysowe.** Bezpieczna komunikacja jest również istotna w interwencjach kryzysowych, gdzie szybka i skuteczna wymiana informacji może być kluczowa dla zapewnienia bezpieczeństwa i wsparcia osobom w kryzysie. Programy profilaktyczne mogą oferować szkolenia z zakresu komunikacji kryzysowej, które uczą, jak reagować w sytuacjach nagłych.

Podsumowanie

Komunikat typu SAFE (Sytuacja, Afekt, Finał, Efekt) jest narzędziem, które może znacząco wspierać profilaktykę społeczną oraz proces resocjalizacji. Profilaktyka społeczna ma na celu zapobieganie problemom społecznym, takim jak przestępczość, uzależnienia czy przemoc, poprzez wczesne interwencje i edukację. Resocjalizacja natomiast koncentruje się na reintegracji osób, które popełniły przestępstwa, z powrotem do społeczeństwa, pomagając im w adaptacji i unikaniu recydywy.

Komunikat typu SAFE znajdą zastosowanie także w profilaktyce społecznej. Przykładami takich zastosowań może być:

— **Promowanie otwartej komunikacji.** Komunikat typu SAFE promuje otwartą i transparentną komunikację, co jest kluczowe w profilaktyce społecznej. Umożliwia to uczestnikom programów profilaktycznych wyrażanie swoich obaw, lęków i problemów w sposób bezpieczny i konstruktywny[3].
— **Budowanie zaufania.** Dzięki wyrażaniu emocji (Afekt) i oczekiwań (Finał), komunikat typu SAFE pomaga w budowaniu zaufania między uczestnikami programów profilaktycznych a ich prowadzącymi. Zaufanie jest fundamentem skutecznej profilaktyki, ponieważ uczestnicy muszą czuć się bezpiecznie, aby otwarcie mówić o swoich problemach[4].
— **Wczesna interwencja.** Komunikat typu SAFE umożliwia wczesne wykrywanie problemów i interwencję, zanim staną się one poważniejsze. Dzięki jasnemu określeniu sytuacji (Sytuacja) i oczekiwań (Finał), można szybko zidentyfikować obszary wymagające wsparcia i podjąć odpowiednie działania[5].

[3] https://www.abacademies.org/articles/Re-socialization-of-convicted-persons-stages-and-methods-1544-0044-23-4-515.pdf

[4] https://annegrethannawa.com/saccia-1

[5] https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/AECF-Community-Safety-messaging-guide.pdf

ZNACZENIE KOMUNIKATU TYPU SAFE W RESOCJALIZACJI

— **Reintegracja społeczna.** Komunikat typu SAFE i bezpieczna komunikacja wspiera proces reintegracji społecznej osób popełniających przestępstwa, pomagając im w nawiązywaniu zdrowych relacji z innymi członkami społeczeństwa. Wyrażanie emocji i oczekiwań w sposób bezpieczny i konstruktywny pomaga w budowaniu pozytywnych więzi społecznych[6].
— **Redukcja recydywy.** Dzięki komunikatowi typu SAFE osoby popełniające przestępstwa mogą lepiej zrozumieć swoje emocje i potrzeby, co pomaga w unikaniu zachowań prowadzących do recydywy. Jasne określenie sytuacji i oczekiwań pozwala na lepsze planowanie i podejmowanie decyzji zgodnych z normami społecznymi[7].
— **Wsparcie emocjonalne.** Komunikat typu SAFE umożliwia otwarte wyrażanie emocji, co jest kluczowe w procesie resocjalizacji. Osoby popełniające przestępstwa często borykają się z trudnymi emocjami, a możliwość ich wyrażenia w bezpieczny sposób pomaga w procesie terapeutycznym i adaptacyjnym[8].

Komunikat typu SAFE może okazać się skutecznym narzędziem w profilaktyce społecznej i resocjalizacji, promującym otwartą i transparentną komunikację. Pomaga w budowaniu zaufania między uczestnikami programów profilaktycznych a ich prowadzącymi, co jest fundamentem skutecznej profilaktyki. Dzięki jasnemu określeniu sytuacji i oczekiwań, umożliwia wczesne wykrywanie problemów i interwencję, zanim staną się one poważniejsze. W rezultacie, komunikat SAFE wspiera tworzenie bezpiecznego i konstruktywnego środowiska, które sprzyja zdrowiu i dobrostanowi społecznemu.

Abstract: Safe Communication as a Tool for Universal Prevention – Theoretical Assumptions

Safe communication plays a key role in universal prevention, which aims to promote health and prevent health and social problems in the entire population. Universal prevention includes activities aimed at all members of society, regardless of the level of risk, with the intention of strengthening immunity and reducing risk factors. In the context of social prevention, secure communication is an essential tool that enables open exchange of information, building trust and supporting healthy behaviours. The article presents the theoretical assumptions of secure communication as a tool of universal prevention, discussing key elements such as openness, transparency, mutual respect and empathy. Examples of the use of secure communication in various prevention programs and methods of assessing their effectiveness are also presented. The SAFE (Situation, Affect, Finale, Outcome) message is particularly

[6] https://www.abacademies.org/articles/Re-socialization-of-convicted-persons-stages-and-methods-1544-0044-23-4-515.pdf

[7] https://annegrethannawa.com/saccia-1

[8] https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/AECF-Community-Safety-messaging-guide.pdf

emphasized as an effective tool to support social prevention and the process of rehabilitation, promoting open communication, confidence-building and early intervention. The article also discusses the practical applications of safe communication in education, peer support, crisis interventions and in the family. Examples of SAFE messages illustrate how they can be used in different contexts to improve communication, reduce anger and tension, and foster healthy relationships. Safe communication is a key component of prevention programmes that aim to prevent social and health problems, promoting health and wellbeing across the population. **Keywords**: universal prevention, safe communication, safe communication, dangerous communication.

Bibliografia

[1] CDC, 2024, *Evidence-Based Intervention and Communication Resources*. https://www.cdc.gov/prevention-research-centers/php/communication-resources/index.html
[2] CDC, 2025, *Suicide Prevention Communication Playbook*. https://www.cdc.gov/suicide/playbook/index.html
[3] Gould D., & Roffey-Barentsen J., 2014, *Communication in Organizations,* Routledge. https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1225995/full
[4] Harvard T. H. Chan School of Public Health. Center for Health Communication. https://hsph.harvard.edu/research/health-communication/
[5] Luft J., Ingham H., 1955, *The Johari Window: A Graphic Model of Interpersonal Awareness,* University of California. https://ombuds.columbia.edu/sites/default/files/content/pics/30%20Anniv/The%20Johari%20window_A%20graphic%20model%20of%20awareness%20in%20interpersonal%20relations.pdf
[6] OSHA, 2025, *Better Safety Conversations*. https://www.osha.gov/sites/default/files/SHP_Better-Safety-Conversations.pdf
[7] Rachmad Y. E., 2022, *Communication Safety Theory,* Mazatlán Faro Publicaciones Internacionales. https://osf.io/y5248/
[8] McVey G. L., Antonini J., 2016, *Universal Prevention*. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-287-087-2_155-1
[9] Society for Prevention Research, 2011, *Standards of Knowledge for the Science of Prevention*. https://www.preventionresearch.org/Society%20for%20Prevention%20Research%20Standards%20of%20Knowledge.pdf
[10] Standards of Knowledge for the Science of Prevention. Link SpringerLink 2023. Prevention. https://preventionresearch.org/advocacy/standards-of-knowledge/
[11] https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-11255-3_4
[12] https://annegrethannawa.com/saccia-1
[13] https://www.abacademies.org/articles/Re-socialization-of-convicted-persons-stages-and-methods-1544-0044-23-4-515.pdf
[14] https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/AECF-Community-Safety-messaging-guide.pdf
[15] https://preventionresearch.org/Society%20for%20Prevention%20Research%20Standards%20of%20Knowledge.pdf
[16] https://www.nrc.gov/docs/ML1015/ML101590283.pdf
[17] https://www.communicationtheory.org/the-johari-window-model