

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У СІМ'Ї

Статтю присвячено висвітленню психологічних особливостей комунікативних процесів в сім'ї. Охарактеризовано закономірності процесу комунікації, що ускладнюють функціонування сім'ї. Детально розглянуто позиції сімейної комунікації. Проаналізовано параметри подружньої комунікації, які впливають на формування гармонійних стосунків між подружжям.

Ключові поняття: комунікація, конгруентні повідомлення, неконгруентні повідомлення, стереотипи взаємодії, комунікативні бар'єри

Постановка проблеми. Міжособистісна комунікація в сім'ї є ключовим моментом її життєдіяльності, визначає ефективність її функціонування та ресурси росту і розвитку. Особливістю сімейної комунікації є висока емоційна насиченість та інтенсивність спілкування. На відміну від ділових та соціальних контактів, які за звичай відбуваються за межами сім'ї і пов'язані з певною регламентацією стосунків, сімейне спілкування не обмежується ніякими соціальними рамками і жорсткими правилами. Тому в ньому часто використовують особливий стиль комунікації, який включає сімейні символи, традиції, норми та стереотипи. Сімейний інформаційний простір неоднорідний, як з точки зору його змісту, так і відкритості для всіх членів сім'ї. А це в свою чергу призводить до порушень міжособистісної комунікації, що є найбільш актуальною проблемою сімейного функціонування. Труднощі в спілкуванні часто виникають через низьку комунікативну компетентність подружжя і побудови ними комунікативних бар'єрів, а це знижує ефективність комунікації.

Результати теоретичного аналізу. Сімейна комунікація часто розглядається через аналіз стереотипів взаємодії в сім'ї, які включають в себе повідомлення, і мають вагоме значення для членів сім'ї. Комунікація складається з ряду етапів, які забезпечують процес обміну інформацією між членами родини:

- 1) вибір змісту повідомлення;
- 2) кодування;
- 3) передача;
- 4) декодування;
- 5) вибір змісту повідомлення у відповідь.

У безпосередньому спілкуванні між людьми повідомлення мають два рівні – вербальний та невербальний. В залежності від того, наскільки співпадають чи не співпадають ці два рівні, виділяють два типи повідомлень: конгруентні та неконгруентні. Конгруентні повідомлення – це повідомлення, в яких послання на вербальному і невербальному рівнях співпадають по своїй суті, доповнюють один одного і не змінюють свого змісту в залежності від способу передачі повідомлення. Неконгруентні повідомлення – це повідомлення, в яких послання на вербальному і невербальному рівнях не співпадають. Наявність в комунікації неконгруентних повідомлень ускладнює процес спілкування в сім'ї.

В процесі декодування часто відбувається викривлення (перекручування) чужих повідомлень. Це можна пояснити тим, що в період стресу люди мають тенденцію вигадувати (фантазувати) що до думок і відчуттів інших людей, пов'язувати це з певними зовнішньо зареєстрованими реакціями іншої особистості. На основі цього зв'язку, в подальшому, люди мають схильність тлумачити поведінку іншого хибно, і чинити так, якби придумане було насправді. Партнери самі спричиняють собі біль і створюють труднощі, приписуючи різні хибні інтерпретації поведінки оточуючих людей і живучи у цьому віртуальному світі.

Для систематизації і організації свого безпосереднього досвіду люди намагаються створити логічну внутрішню картину світу, без суперечностей. При цьому можуть мати місце викреслення і узагальнення, тобто частина інформації може губитись, і крім того люди схильні до широкого узагальнення реальної картини світу. В результаті будується викривлений образ дійсності, який заважає ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Таким чином, в процесі комунікації можуть проявлятися наступні закономірності, які ускладнюють функціонування сім'ї [2]:

- 1) суперечність вербальної та невербальної комунікації;
- 2) виникнення комунікативних бар'єрів;
- 3) маніпулювання партнером в процесі комунікації;
- 4) порушення і викривлення передачі почуттів;
- 5) відхилена комунікація;
- 6) замаскована комунікація – містифікація;

- 7) парадоксальна комунікація;
- 8) боротьба за комунікаційний канал.

Якщо труднощі спілкування набувають хронічного характеру, виникає так звана комунікаційна проблема, пов'язана з існуванням актуальної потреби одного з членів сім'ї в допомозі або сприянні партнера і неадекватністю способу передачі інформації. В подружніх стосунках досить часто дефіцитною інформацією, тобто інформацією, передача якої виявляється ускладненою, може становити прохання про підтвердження почуття любові, звернення за емоційною підтримкою і співпереживанням.

Наприклад, чоловік відчуває потребу в прояві любові, підтримки з боку дружини, однак звернення з подібним проханням не співпадає з його уявленнями про маскулинність і про себе як про сильну особистість. На інформаційно-дефіцитарному етапі реальна комунікація замінюється уявною, частково невербальною – поведінка чоловіка виглядає як мовчання і благаючий погляд вслід дружині.

На наступному етапі відбувається заміщення і викривлення інформації, оскільки безпосередній прояв чоловіком своїх потреб дисонує з його очікуваннями і приписаним сценарієм рольової поведінки ("коли приходится бути сильним, а хочеться бути слабким...").

Нарешті, на поведінковому етапі починається маніпулювання партнером з метою примусити його робити те, чого бажає носій дефіцитарної інформації. В нашому випадку чоловік використовує різні засоби для того, щоб примусити дружину весь час проводити вдома, поряд з ним. Стосунки катастрофічно погіршуються, спостерігається втрата взаємної довіри, ескалація конфлікту. Початкова потреба так і не задоволена, більш того, шансів на емоційну підтримку і взаєморозуміння вже майже не залишилось.

Відхилена комунікація являє собою односторонній процес, в якому один із партнерів, займає позицію ізоляції і мовчазної відмови від комунікації [2]. Зовнішньо така комунікація виступає як монолог замість діалогу, в спілкуванні відсутній зоровий контакт.

Парадоксальна комунікація являє собою передачу по комунікаційному каналу одночасно двох взаємовиключних повідомлень, кожне з яких повинне бути сприйняте партнером як істинне. Суперечливе повідомлення підкріплюється ще і заборонаю його помічати та коментувати. Наприклад, чоловік, повернувшись додому, зустрічає заплакану дружину, і на запитання "Що трапилось?", отримує відповідь: "У мене все добре".

Замаскована комунікація, або містифікація, часто використовується подружжям в умовах актуального чи хронічного сімейного конфлікту. Вона являє собою маскування протиріч і конфліктів в стосунках з метою зберегти статус-кво, не загострювати конфліктну ситуацію. Містифікація проявляється в тому, що один із членів сім'ї нехтує адекватною інтерпретацією сімейної ситуації, своїх почуттів і переживань.

Боротьба за комунікаційний канал виступає як спроба одного із членів сім'ї, встановити безумовне домінування і зверхність над партнером у формі прагнення зберегти за собою "останнє слово", затвердити першість і створити відчуття, що саме йому належить право на вирішення всіх сімейних проблем незалежно від їх рангу. В основі подібного порушення міжособистісної комунікації лежить невирішена проблема домінування в сім'ї [3].

Погляду на те, що однією з причин подружніх конфліктів є порушення міжособистісної комунікації подружжя, дотримується А.Г. Шмелев [3].

Детальний аналіз конфліктів між подружжям дозволив йому виявити неусвідомлюваний механізм більшості сімейних сварок. Цей механізм він умовно назвав "укорінення в минуле".

Наприклад, в ході бесіди один із учасників допустив агресивний випадок на адресу іншого. Ця ситуація, вочевидь, виявляє "агресора" як ініціатора чергового конфлікту.

Але "агресор" починає маскувати (від іншого та від себе самого) свою відповідальність за початок конфлікту, тим що зразу розгортає перед партнером картину таких його вчинків в минулому, які дозволяють розцінювати агресивний випадок сьогодні лише як вимушену закономірну реакцію на те, що було в минулому.

Безумовно, партнер буде протестувати проти такої оцінки його поведінки в минулому, і в свою чергу також почне пригадувати якісь проступки іншої сторони. "Маятник конфлікту" не може зупинитись сам по собі, він розхитується все сильніше і сильніше. Вийти з цього порочного кола ні одна із сторін не може без шкоди для іншої.

Таким чином, будь-яка сім'я в процесі своєї життєдіяльності стикається з проблемними ситуаціями, вирішення яких відбувається в умовах протиріч між потребами, мотивами і інтересами членів сім'ї [3].

Інший погляд на особливості комунікації в сім'ї має представниця комунікативного напрямку В.Сатир. На її думку, життєздатна сім'я повинна давати кожному із її членів можливість зайняти в ній своє місце і отримувати від цього задоволення. Засобами, за допомогою яких сімейна система досягає такого стану, виступають почуття, правила і способи спілкування [6].

В. Сатир також приділяє увагу дослідженню деструктивних стереотипів взаємодії членів сім'ї, які проявляються в типовій "грі спілкування". До викривлених способів взаємодії під час спілкування вона відносить прояв наступних типів поведінки: підлещування (викликає почуття провини), звинувачення (викликає страх і прагнення підкорюватись), поведінку за розрахунком (провокує заздрість), відсторонення (викликає почуття туги, самотності).

Емоційне неблагополуччя членів сім'ї пов'язане з постійною загрозою знехтування, неприйняття і обумовлене неефективною внутрішньо-сімейною комунікацією. Така комунікація визначається рядом позицій, які схильні займати члени сім'ї, намагаючись уникнути тривоги і загрози неприйняття.

Кожна з цих позицій проявляється як на вербальному (словесному), так і на невербальному (тілесному) рівні комунікації.

Тепер більш детально розглянемо кожну з цих позицій.

Позиція підлецування (Миротворець). Займаючи цю позицію у внутрішньо-сімейній комунікації, член сім'ї намагається уникнути загрози неприйняття, хоче догодити, не сердити партнера і не провокувати конфлікти. На вербальному (словесному) рівні комунікації він постійно виражає згоду, а на невербальному (тілесному) – демонструє повне підкорення і безвладність (голова і плечі опущені, голос тихий, вираз обличчя підслесливий). Внутрішні відчуття Миротворця можна передати словами "Я – ніхто".

Позиція звинувачення (Обвинувач). Обвинувач постійно шукає винуватців серед членів своєї сім'ї. Займаючи таку позицію, людина намагається уникнути неприйняття, демонструє свою силу і владу оточуючим. Вона говорить голосно, різко, обриваючи інших, не даючи їм можливості висказати свою думку. На невербальному рівні комунікації вона демонструє домінуючу, звинувачувальну позу: рука направлена вперед, вказівний палець направлений на співрозмовника, тіло напружене, голос гучний, перетворюється на крик. У такої людини є внутрішнє відчуття самотності і нещасливості.

Позиція поведінки за розрахунком (Комп'ютер). "Комп'ютерна" позиція базується на прихованому переконанні людини в тому, що можна уникнути загрози неприйняття за допомогою точного розрахунку і аналізу ситуації. Людина – комп'ютер коректна і розсудлива, не проявляє почуттів, здається оточуючим емоційно холодною. Для нього характерні довготривалі, складні фрази, що включають абстрактні поняття. Зазвичай, після перших сказаних фраз, його вже не слухають, та для нього це і не важливо, так як він говорить в більшій мірі для самого себе. Тіло такої людини скуте, вираз обличчя спокійний, погляд направлений не на співрозмовника. Внутрішні відчуття характеризуються уразливістю. За холодністю і розрахунком може приховуватись низька самооцінка.

Відсторонена позиція (Безумець). Відсторонена позиція проявляється в "плутаній" поведінці. Така людина настільки боїться бути не прийнятою іншими, що веде себе неадекватно ситуації. Її внутрішні відчуття близькі до запаморочення. Увага розфокусована, комунікація не доводиться до кінця, рухи стають незграбними. Вона переживає почуття самотності і безглуздості існування.

Неконструктивна комунікація уповільнює розвиток особистісної зрілості членів сім'ї, ускладнює процес сімейної адаптації, що призводить до дисфункціональності сімейної системи [6].

Американські дослідники Р. Левіс і Дж. Спаніер виділили параметри подружньої комунікації, які навпаки впливають на формування гармонійних стосунків між подружжям:

1. Наявність саморозкриття подружжя в процесі комунікації.
2. Спільність очікувань і установок, які проявляються в процесі спілкування.
3. Точність невербальної комунікації між подружжям.
4. Наявність в їх спілкуванні спільних символів.
5. Частота спілкування. Чим частіше і успішніше спілкування, тим більш гармонійними є стосунки вцілому.
6. В успішних шлюбах через міжособистісне спілкування подружжя постійно демонструє спільність сприйняття подружніх ролей.
7. Важливою характеристикою успішних подружніх стосунків є наявність взаєморозуміння між подружжям.
8. Міжособистісна комунікація тим успішніша, чим частіше подружжя проявляє в ній емпатію [1].

Висновки

Успішна комунікація між подружжям лежить в основі сімейного благополуччя і виконує важливу функцію – забезпечувати комфортність співіснування. Гармонійне спілкування дає можливість проявитись одній з найважливіших подружніх ролей – психотерапевтичній.

Деструктивна комунікація в сім'ї спричиняє прояви самотності, низької самооцінки, агресії, дезадаптації її членів. Але кожна проблемна сім'я може сформувати зрілу комунікацію – це результат мотивації та навчання. Більшість причин комунікативного неблагополуччя криється в особистому досвіді кожного члена сім'ї, який він набув протягом життя. Цей досвід є результатом навчання та копіювання комунікативних проявів значущих людей, засвоєння деструктивних моделей поведінки. За наявності відповідної мотивації, можна навчитись гармонійно функціонувати в комунікативному просторі сім'ї, використовуючи конструктивні моделі взаємодії.

Для успішної комунікації і стосунків подружжя в благополучних сім'ях характерна: відкритість, інтимність, довіра один до одного, високий рівень взаємної симпатії, конструктивність, рефлексивність, гнучкість, демократичний характер розподілу ролей в сім'ї, моральна і емоційна підтримка.

Використані джерела

1. Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар / Л. Берг-Кросс. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 528 с.
2. Гагай В.В. Семейное консультирование / В.В. Гагай. – СПб.: Речь, 2010. – 317 с.
3. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 576 с.
4. Кипнис М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – М.: Ось-89, 2004
5. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
6. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.

Veselova N.P.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COMMUNICATION PROCESSES IN A FAMILY

This article is devoted to the psychological characteristics of communication processes in a family. The characteristic patterns of communication process, complicating a family functioning are characterized. These include verbal conflict and nonverbal communication; emergence of communication barriers, partner manipulation in communication process, violation and distortion in transferring feelings, declined communication; disguised communication or mystification, paradoxical communication; struggle for communication channel.

The mechanisms of family conflicts "Rooting in the past" proposed by Shmelev A.H. are described.

The positions of family communication on verbal and nonverbal levels, selected by V. Satyr, such as the position of coaxing, allegations, behavior on the expectation and removal position are considered in detail.

The analysis of marital communication parameters that affect the formation of harmonious relations between spouses is done.

The author concludes that successful communication between the spouses is the basis of family well-being and has an important function to provide comfort coexistence. Harmonious communication enables one of the most important marital roles called psychotherapy.

Interpersonal communication in the family is a key point in its life, determines the efficiency of its operations and resources of growth and development. Feature of family communication is the high emotional saturation and intensity of communication.

Key words: *communication, congruent messages, non- congruent messages, interaction stereotypes, communication barriers.*

Стаття надійшла до редакції 02.10.2013

