

КОМУНІКАТИВНА ФОРМА ПОДРУЖНЬОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Порушення комунікації в сім'ї, призводить до росту розлучень та до зниження цінності сімейного життя, тому це питання стало дуже актуальним на сьогоднішній день. У зв'язку з цим нашою метою стало узагальнити погляди психологів на причини порушення комунікації.

Ключові слова: комунікаційна проблема, міжособистісне спілкування, відхилені комунікації, подвійний зв'язок, парадоксальна комунікація.

О.В. Билык

КОММУНИКАТИВНАЯ ФОРМА СЕМЕЙНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ

Нарушения коммуникации в семье, приводит к росту разводов и к снижению ценности семейной жизни, потому этот вопрос стал очень актуальным на сегодняшний день. В связи с этим нашей целью стало обобщить взгляды психологов на причины нарушения коммуникации.

Ключевые слова: коммуникационная проблема, межличностное общение, отклоненные коммуникации, двойная связь, парадоксальная коммуникация.

O.V. Bilyk

A COMMUNICATIVE FORM OF A FAMILY DISADAPTATION

Communication violations in a family, leads to growth of stains and to decrease in value of family life therefore this question became very actual today. Therefore our purpose began to generalize views of psychologists of communication causes of infringement.

Key words: of communication problem, interpersonality intercourse, declined communications, double connection, paradoxical communication.

Соціальні зміни, що відбуваються на даному етапі життя суспільства, впливають на стабільність та адаптацію сім'ї. У зв'язку з швидкоплинними змінами, знизилась цінність шлюбу, стрімко росте показник розлучень та дезадаптованих сімей. В період будови сімейного життя подружжя стикається з задачами, які воно має вирішити: налагодження комунікацій в сімейній структурі та з оточуючими, пристосування до нової ролі та статусу, налагодження фінансових проблем, пристосування до системи цінностей та поглядів один одного. Порушення міжособистісного спілкування – одна з найбільш актуальних соціально-психологічних проблем сімейного функціонування. Багато психотерапевтів в якості причин кон-

фліктів і труднощів спілкування називають порушення в сімейній комунікації. Після укладення шлюбу перед молодятами постає завдання налагодити взаємодію не тільки між собою, але і з новими родичами, і з друзями, і знайомими один одного.

Проте, проблема порушення комунікації в сім'ї є зовсім не новою. Ще до виникнення наукової психології поставало питання стабільності сім'ї, характеру взаємодії подружжя один з одним. Вчені цікавилися проблемами розуміння. Першими, хто звернув увагу на проблеми, що виникають в подружньому житті, стали: J. Jackson, Weakland (1961), J. Levinger (1967), J. Bunvenu (1970). Великий внесок в дослідження проблеми порушення міжособистісного спілкування в сім'ї зробили такі видатні психологи, як: Е.Г. Ейдеміллер, В.В. Юстицкий, Т. Гордон (1975), М.А. Уісман, А.Е. Діксон і Б. Джонсон (1997), В. Сатір (2000) та інші.

В рамках власної дослідницької роботи ми поставили собі за мету узагальнити та систематизувати існуючі на сьогоднішній день концепції та підходи, котрі описують складнощі та типові помилки при комунікації, що виникають у подружжя. Новим в даній роботі є узагальнення існуючого досвіду стосовно даної проблеми.

Одна з проблем, що трапляється на шляху подружньої пари, це – порушення комунікації. Міжособистісне спілкування в родині являється головним аспектом її життєдіяльності, визначає ефективність її розвитку та функціонування. Завдяки комунікації подружжя вирішує життєві ситуації, що трапляються на шляху; вона несе задачу обміну інформацією; узгодження сил та виконання ролей при сумісній діяльності. Стиль комунікації впливає на розвиток міжособистісних відносин та пізнання партнерами один одного. Комунікацію, при якій подружжя може вирішити свої проблеми, можна називати гармонійною.

М.А. Уісман, А.Е. Діксон і Б. Джонсон у своїх наукових працях проаналізували досвід сімейних терапевтів, що працюють з подружжям. Вони наголошують на тому, що найбільш поширеною проблемою в подружніх стосунках за останні десять років було визнано порушення спілкування (87%).

На думку Карабанової [5] процес міжособистісної комунікації опосередковується системою образів, які виконують важливу регулюючу і орієнтуючу функції. Зазначена система включає образи: образ "Я", образ "Іншого моїми очима", образ "Я очима іншого", образ "Наші відносини", образ "Наші відносини для іншого", образ "Наші відносини для мене очима іншого". Емоційна насиченість зазначених образів приводить до перевантаження комунікаційного каналу і погрожує зростанням імовірності порушень міжособистісної комунікації в разі спотворення або недостатньої адекватності хоча б одного із зазначених образів. Результати досліджень показали, що вже в дошкільному образі дитина будує комунікацію з урахуванням орієнтуючого образу партнера, спотворення якого приводить до грубих порушень спілкування та формування комунікативних проблем.

Спочатку дослідження процесу комунікації зводиться до вчення про комунікаційний канал. До появи вчення про комунікаційний канал вчені звертали увагу на те, що для вдалої комунікації буде досить тільки бажання того, хто вступає в комунікацію. На складнощі, що виникають при взаємодії один з одним, не була звернена увага: перешкоди, бар'єри, відхилені комунікації, подвійний зв'язок та інші. Але дослідження комунікаційного каналу показало, що процес комунікації – значно складніший. Увага була звернена на такі явища, як: роль наміру при комунікації, на канал передачі інформації; був виявлений ряд проміжних явищ, передавальних механізмів, що забезпечують процес обміну інформацією

На думку Бертана Расела комунікація може відбуватися різними засобами, як вербальними так і невербальними. Бертан Расел в своїй теорії логічних типів [10] виділяє метакомунікацію. Він пояснює, що метакомунікація – це комунікація, що представлена на вищому логічному рівні, на відміну від комунікації. Вона також може бути як вербальною так і невербальною та має вигляд сигналів, що допомагають вірно зрозуміти суть повідомлення. Таким чином, порушення метакомунікації може проходити на тому рівні, коли подружня пара може помилятися у метасприйманні сигналів, а також фальсифікувати їх. Так може виникати симуляція дружньої підтримки, фальшива усмішка.

Ситуацію в житті сім'ї, при якій потреба, у одного з подружжя, в комунікації не задовольняється, можна назвати комунікаційною проблемою. Це може траплятися через неспроможність розповісти про наявність потреби. Причини неспроможності можуть критися в психологічних особливостях того, хто прагне комунікації. Мова може йти про найрізноманітніші потреби, задоволення яких залежить від іншої людини: у любові, симпатії, визнанні самостійності, допомозі з чимось, пошані та інше. В сім'ї постійно виникають ситуації, коли задоволення якихось потреб залежить від інших членів сім'ї. Наявність комунікаційної проблеми не тільки може внести розлад у сімейні стосунки, а і може привести до психологічної травматизації особистості.

Психологи виділяють наступні види порушень міжособистісної комунікації сім'ї: суперечливість вербальної і невербальної комунікації; виникнення комунікаційних бар'єрів; маніпулювання партнером в процесі комунікації, зловживання керуванням комунікацією (Е.Берн), порушення і спотворення передачі почуттів (В. Сатір); «відхилена» комунікація; парадоксальна комунікація; «замаскована» комунікація – містифікація (Р. Леінг); боротьба за комунікаційний канал. [5]

Свій внесок в вирішення проблеми порушення комунікацій в сім'ї зробили Е.Г. Ейдемільер і В.В. Юстицкий. Вони виділяють кілька видів «типових порушень» комунікацій в сім'ї [12].

«Відхилені комунікації». При цьому виді комунікації один із подружжя ізолюється від іншого, та займає позицію мовчазної відмови від комунікації. Тут комунікація представляє односторонній процес. «Відхилені комунікації» охоплюють численні порушення спілкування, такі як: спотворення мови у батьків, схильність до односторонньої комунікації (замість діалогу відзначаються монологи), відсутність зорового контакту (при розмові члени сім'ї не дивляться один на одного). Характерні також несподівані виходи з контакту, коли член сім'ї, що спілкується, просто забуває про процес спілкування, повертається спиною або без попередження починає займатися чимось іншим.

«Подвійний зв'язок» – різновид «парадоксальної комунікації»; виникає, як-

що одночасно з комунікаційного каналу впливають два взаємовиключних повідомлення і кожне з них має бути сприйнято як істинне. Типовий приклад «парадоксальної комунікації» – співрозмовник заявляє, що щось йому дуже цікаво, не відриваючись при цьому від газети.

«Замаскована комунікація» проявляється в комунікації при внутрішньосімейних конфліктах і наявності суперечливих думок. Поняття було введено Р. Леінгом. В цілому вона зводиться до маскуванню чогось в родині. Один член сім'ї підтверджує зміст того, що говорить і що дійсно відчуває інший, але в той же час відкидає інтерпретацію, яку той пропонує. Наприклад, батьки відповідають дитині, коли вона скаржиться, що їй погано, а натомість, чує від батьків приблизно таке: «Ти не можеш так говорити, адже у тебе все є. Ти просто невдячний». Заради спокою батьків інтерпретація повідомлення так спотворюється, що його інформаційна роль зводиться до нуля.

«Парадоксальна комунікація» є передачею по комунікаційному каналу одночасно двох взаємовиключних повідомлень, кожне з яких має бути сприйняте партнером як достеменне. Суперечливе повідомлення підкріплюється ще і заборонною його помічати або коментувати. Наприклад, чоловік, повернувшись додому, застає заплакану дружину і стривожено запитує: «Що сталося?» Слідують відповідь із сльозами на очах: «Все гаразд, у мене все добре!» [12, с. 64].

До конфліктів в сім'ї може приводити невирішена проблема головного в сім'ї. Тоді відбувається боротьба за комунікацію. Кожен із подружжя намагається, щоб останнє слово було за ним, він прагне безумовного домінування. Боротьба відбувається за право вирішувати всі важливі питання та проблеми.

При комунікації подружжя один з одним може виникати змішування повідомлень різних логічних рівнів. На думку Г. Бейтсона [10] це може привести до парадоксу, який проявляється в неспівпадінні поведінки з транслуючим повідомленням. Але коли парадоксальні команди обговорюються в родині, то вони не обов'язково приводять до порушення комунікації. Дуже шкідливими вони можуть бути в тих сім'ях, де накладене табу на їх обговорення.

Крайнім варіантом парадоксальної комунікації є випадок подвійного затиску (Г. Бейтсон і ін., 1993). Автори визначають основні характеристики ситуації подвійного затиску таким чином:

1) індивід включений в дуже тісні відносини з іншою людиною, тому він відчуває, що для нього життєво важливим є точно визначити, якого роду повідомлення йому передаються, щоб реагувати правильно;

2) при цьому індивід потрапляє в ситуацію, коли значима для нього людина передає йому одночасно два різнорівневих повідомлення, одне з яких заперечує інше;

3) і в той же час індивід не має можливості висловитися з приводу повідомлень, що транслюються йому, щоб уточнити, на яке з них реагувати, тобто він не може висловити метакомунікативне твердження. Крім того, він не може в реальності піти від взаємодії, а зазвичай несумісні повідомлення стосуються найбільш важливого відчуття — люблять його чи ні.

Юстицький та Ейдемільер [12] досліджували таке явище, коли актуальна потреба в допомозі у одного з подружжя блокується неадекватним транслюванням інформації. Така проблема отримала назву «комунікаційна проблема». Е.Г. Ейдемільер виділяє три етапи розвитку комунікаційної проблеми: інформаційно-дефіцитний, етап заміщуючого спотвореного комуніціювання та поведінково-комунікаційний. У подружніх стосунках інформація, передача якої виявляється утруднена, є прохання про підтвердження любові, звернення за емоційною підтримкою і співпереживанням.

На погляд В. Сатір [7] неефективна комунікація бере свій початок з різних патернів. Вона виділяє чотири патерна неправильної, на її погляд, комунікації. Першим вона називає спробу перенесення уваги з предмету обговорення на щось інше. Таким чином комунікація переривається. Наступний патерн, що виділила автор – аналітичний патерн. До нього відноситься відсутність емоцій, спонтанності при спілкуванні. Комунікації передують логічні умовиводи та інтерпретації. Думки, бажання і фантазії повністю відкидаються, що робить комунікацію стериль-

ною і абстрактною. Той, хто говорить або реагує таким чином, уникає як своїх відчуттів і переживань, так і почуттів свого партнера. Наступний спосіб поведінки при комунікації, що називає психолог – заспокоєння. Головною ознакою цього патерну є відсутність спорів. Це може призвести до уникнення розуміння. Наступний – пошук винного, засуджування. Партнер, коли його засуджують кожного разу при ініціації спілкування, дуже скоро навчиться зовсім не спілкуватися, або може почати винити себе. І останній – відкритість. Партнери, які можуть обходитися без цих методів, які можуть бути відкритими, чесними і безпосередніми, можуть бути дуже щасливі у шлюбі. Коли партнери прирівнюються один до одного, то їх метакомунікація виражає ті ж відчуття, що і їх слова, тобто вербальні і невербальні рівні співпадають [7].

На думку Гордона [3] значна частина інформації, якою обмінюються члени сім'ї, зазвичай залишається не сприйнятою. Особливо що стосується інформації, що йде «знизу вгору», наприклад, від дітей до батьків. Важливо і те, що несприйнята інформація вислизає від того, хто її передав. Автор також зауважує, що труднощі в спілкуванні часто виникають із-за низької комунікативної компетентності подружжя і використання ними висловів, що роблять складним процес ефективного спілкування. До типів неефективних висловів включають: накази, пряме інструктування; застереження, погрози; нотації, моралізаторство; поради і роз'яснення; логічну аргументацію; пряму негативну оцінку; висміювання, навішування ярликів; похвалу; інтерпретацію поведінки, постановку діагнозу; розслідування, допит; втіха, заспокоєння; відвернення уваги, відхід від проблеми. Причинами порушення міжособистісного спілкування в сім'ї також виступають переважність інформаційного каналу.

Не можна не погодитись, що комунікація є складний і багаторівневий процес. Також причини порушення комунікації можуть бути складними. Передумовою вдалого спілкування можна виділити такі аспекти: наявність комунікаційної уваги, вміння адекватно виражати думки.

Розглянемо інші джерела порушень у процесі комунікації [8]. Одне з них є – перенавантаження інформацією. Спілкування несе в собі мету передавання інформації. Але для того щоб не принизити себе, адресант може завуалювати у своєму повідомленні прихований зміст. У результаті будь-яке повідомлення, адресоване іншому членові сім'ї, «фільтрується», «редагується» принаймні, в трьох аспектах. Це, по-перше, чи відповідає воно уявленню про те, яким адресат повинен здаватися оточуючим. Наступне, в ході повідомлення перевіряється, чи відповідає він образу іншого, тобто тому, яким він хоче, щоб його представляли. По-третє, повідомлення перевіряється і в тому сенсі, чи відповідає воно характеру взаємин. Перевантаження побічними функціями виникає, якщо значення перерахованих трьох моментів настільки зростає, що комунікація взагалі стає неможливою.

Наступне джерело порушення комунікації – порушення уявлень про адресата комунікації. [12] Для того, щоб проінтерпретувати отримане повідомлення, потрібно чітко усвідомлювати якості партнера, знати його міміку, наприклад, коли він жартує, чи засмучений. Також потрібно враховувати інтелектуальний рівень співрозмовника та передбачити реакцію.

Для того щоб комунікація в сім'ї була гармонійною, подружжя повинно встановити власні межі, дистанцію в спілкуванні та власний ступінь близькості. Визначення оптимальної дистанції в спілкуванні залежить від здатності кожного з партнерів знайти свої власні межі. Перш ніж об'єднатися і створити пару, кожна людина повинна знайти своє «Я». В термінах Е. Еріксона це називається сформувати зрілу ідентичність.

Інший варіант взаємодії подружжя один з одним – «злиття». При такій комунікації пара стає все більше походити один на одного. Подружжя намагається стати одним цілим, вони проводять багато часу разом. Їх комунікація перетинається майже в усіх життєвих сферах. Таке подружжя «приносить в жертву» власні погляди, думки та інтереси. На початковому етапі подружнього життя, такі відносини здаються романтичними, але в подальшому – можуть привести до серйозних проблем. Таким парам складно досягти згоди, тому що кожна уступка здається

іншому, як втрата власного «Я». У результаті «злиття» утруднюється вироблення правил взаємодії і вирішення конфліктів, оскільки боротьба ідентичностей розвертається по самому незначному приводу. Є ще інша крайність «злиттю», до неї відноситься емоційна холодність. Де прохання одного із партнерів, може бути проігнороване. Партнери не проявляють уваги до вподобань один одного.

Оптимальним варіантом, що являється основою міцних та здорових стосунків психологи виділяють «інтимність». В це поняття входить відчуття близькості, але партнерам не потрібно вступати в боротьбу та відстоювати власне «Я». Тут відсутнє змішування себе с партнером, розмежовуються думки та інтереси. Інтимність має на увазі встановлення дистанції в спілкуванні, тобто визначення того, які з важливих життєвих областей (сфера переживань, різні види діяльності, міжособистісні стосунки та інше) і в якій мірі можуть бути доступні іншому. Інтимність дає можливість визначити ступіть участі у житті один одного, без образ один на одного [12].

Важливим питанням є виділення факторів, що можуть ускладнити формування внутрішньосімейної комунікації на початковій фазі розвитку сім'ї [8].

1. Пара зустрічається або укладає шлюб незабаром після втрати значимої людини.
2. Подружні стосунки формуються на тлі прагнення дистанціюватися від батьківської сім'ї.
3. Родинні традиції і походження подружжя суттєво різняться (релігійні переконання, освіта, національна приналежність, соціальний клас, вік та інше).
4. Подружжя виросло в сім'ях з різним складом (наприклад, багатодітна сім'я і сім'я з однією дитиною).
5. Пара проживає дуже близько або дуже далеко хоч би від однієї з батьківських сімей.
6. Пара залежить від членів розширеної сім'ї матеріально, фізично або емоційно.
7. Шлюб укладається у віці до 20 або після 30 років.

8. Шлюб після періоду залицяння менше 6 місяців або більше 3 років.
9. Весілля у відсутність членів сім'ї або друзів.
10. Вагітність дружини до весілля або протягом першого року після заміжжя.
11. Погані відносини одного з подружжя зі своїми сиблінгами або батьками.
12. Власне нещасливе, на думку хоч би одного з подружжя, дитинство або юнацький вік.
13. Нестабільність шлюбних патернів в одній із розширених сімей.

Аналізуючи надбання розглянутих авторів можна погодитися з тим, що комунікацію, не можна зводити просто до готовності подружжя до передачі даних. Це є багаторівневий і складний процес, на перебіг якого впливають, як об'єктивні так і суб'єктивні фактори.

Аналіз поглядів учених у контексті окресленого питання дозволяє підсумувати, що комунікація – невід'ємна частина життя подружжя. У сім'ї постійно виникають ситуації, коли задоволення якихось потреб залежать від інших членів сім'ї. І чим більше ці потреби будуть задовольнятися, тим вищий буде показник задоволеності спільним життям. Формування внутрішньосімейної комунікації – це встановлення відносин між подружжям. Але для того, щоб підвищити свій рівень задоволеності життям, треба постійно працювати, над підвищенням рівня комунікації. Адже труднощі в сім'ї з'являються не одразу, на протязі життя, накоплюються образи, закріплюються негативні засоби реагування, вони стають стійкішими та руйнівнішими. Непорозуміння, в сімейному житті, через затаєну образу та злість, приводить до замкнутості та відчуження. Щоб впоратися, з труднощами, необхідне бажання та плідна робота кожного з членів сім'ї. Та першим кроком до подолання проблем є усвідомлення негативних наслідків перевернутої комунікації, увага до потреб та бажань близьких людей. Адже порушена комунікація може привести не тільки, до незадоволеності подружнім життям, а і до виникнення симптоматичної поведінки.

Також дуже важливим у гармонійному спілкуванні, розуміння необхідності встановлення меж близькості, в які сфери життя має право втручатися чоловік чи дружина, а які залишаються таємними.

Список літератури

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. — 319 с.
2. Бэндлер Р. Семейная терапия / Р. Бэндлер, Дж. Гриндер, В. Сатир; пер. с англ. — СПб: Институт Общегуманитарных Исследований, 1993. — 63 с.
3. Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир; пер. с англ. — СПб.: Речь, 2000. — 283 с.
4. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / А.О. Карабанова. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
5. Куницына В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погорьша. — СПб.: Питер, 2001. — 544 с
6. Лысова А.В. Психология семьи / А.В. Лысова. — Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003. — 224 с.
7. Основы психологии семьи и семейного консультирования / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 328 с.
8. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир; пер. с англ. — Изд.- М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 192 с.
9. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А.В. Черников. — М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 208 с.
10. Шнейдер Л.Б. психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. — М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. — 512 с.
11. Эйдемиллер Э.Г., Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юсницкий. — Л.: Медицина, 1990. — 192 с.