

УДК 316.28:159.923

**ВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ СУПРУГОВ  
КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ  
СУПРУЖЕСКОГО И СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Станишевская Ж.**

В статье рассматриваются психологические аспекты супружеского общения. Особенный акцент сделан на вербальной коммуникации партнеров. Автором исследуются условия качественной коммуникации, характеристики и основные требования к вербальному процессу. Также в статье анализируются коммуникативные проблемы и пути их преодоления.

**Ключевые слова:** вербальная коммуникация, вербальный процесс, коммуникативные проблемы, супружество.

**VERBAL COMMUNICATION OF SPOUSES  
AS AN IMPORTANT CONSTITUENT  
OF CONJUGAL AND FAMILY WELL-BEING**

**Staniszewska Ż.**

The article discusses the psychological aspects of conjugal communion. Special emphasis is placed on verbal communication partners. The author observes the conditions of quality of communication, characteristics and basic requirements to the verbal process. The article also analyses communicative problems and the ways to overcome them.

**Keywords:** verbal communication, verbal process, communicative problems, conjugal.

Коммуникация супругов – это частная форма межличностного общения. Она является одним из важнейших факторов, влияющих на супружескую связь и отношения в семье [33, с. 61]. Коммуникация супругов имеет интерперсональный характер, поскольку, находясь в процессе коммуникации, супруги оказывают друг на друга личностное влияние [34, с. 5-6]. Близкие

длительные инерперсональные отношения являются важным условием процесса самоидентификации, социализации и развития личности [12, с. 151-158]. «Быть – значит коммуницировать» [9, с. 5]. Удовлетворение потребности в близких, теплых отношениях, в любви, дружеских связях, уважении, в заботе являются одними из важных функций супружеских отношений [34, с. 23-24]. В браке человек реализует эти потребности, являясь их потребителем и дарителем одновременно.

Важная составляющая супружеского общения – это разговор, то есть вербальная коммуникация. Вербальная коммуникация является главным элементом человеческого социального поведения [16, с. 2]. Развиваясь во взаимодействии людей, она, в свою очередь, во многом формирует характер отношений между людьми [16, с. 8]. Вербальная коммуникация супругов, представляющих собой общину или группу [18, с. 9], входит в систему интерперсональной коммуникации, которая оказывает влияние на отношения в семье, в супружеской подсистеме и на других членов семьи [33, с. 61]. Особенность супружеских отношений состоит в том, что супруги, создают семью и являются потенциальными родителями. Через семью в социум приходят новые члены общества. Успешность брачного союза влияет не только на самих супругов, но и на их социальное окружение – детей, родителей, братьев, сестер, друзей и других людей, с кем входят в общение супруги. Конфликты, негативное эмоциональное напряжение так же влияют на окружающий супругов социум. Способность супругов к полноценной вербальной коммуникации является важным фактором прочности брака, позитивного решения конфликтов, благополучия семьи и пр.

Вербальную коммуникацию супругов можно рассматривать как форму деятельности, предназначенной для строительства и поддержания супружества и семьи. Она является деятельностью двухстороннего характера [35, с. 152]. Она проявляется в обмене информацией, взаимном влиянии супругов друг на друга, в процессах сопереживания, понимания, процессах эмоционального обмена [29, с. 13]. Удовлетворение партнеров своим супружеским союзом в

значительной степени зависит от использования «адекватных коммуникатов» [38, с. 172], так как это дает возможность взаимного открытия партнеров друг другу. В. Сатир в своей книге «Как строить свою семью» писала, что хорошие отношения в большой степени зависят от того, в какой степени люди понимают друг друга, какие слова используют в общении [21, с. 19].

Вербальная коммуникация супругов – это коммуникация при помощи речи и языка двух личностей, состоящих в браке. Супружеские отношения являются формой диалогичной коммуникации [24, с. 15, 17]. Основой общения супругов является контакт равноправных личностей [35, с. 152]. Муж и жена являются членами супружеской общины, они участвуют в деятельности организации и ведения жизни и быта их супружества и семьи, которую создают и поддерживают [18, с. 7]. Это обязывает их постоянно обсуждать многие вопросы, связанные с личным благополучием, благополучием партнера, детей и других членов семьи. Одним из важнейших пунктов супружеского обсуждения являются потребности. С помощью вербальной коммуникации человек может наиболее полно и ясно выразить свои потребности и узнать о потребностях партнера. Успешные отношения с другими людьми подразумевают заботу о благополучии другого человека [30, с. 33-35]. Супружеская коммуникация помогает узнать о потребностях супруга и о потребностях супружества в целом. Потребности в коммуникации у супругов естественным образом возникают в процессе их совместного проживания и поддержания брака и семьи, супружеской и семейной общины [15, с. 10]. Основными темами, которые «навязывает» супругам быт, являются деньги, питание, интимные отношения, досуг, работа, воспитание детей, взаимоотношения с родственниками [22, с. 30-31].

Супружеская коммуникация представляет собой вид отношений, характеризующийся особенной глубиной эмоциональной и умственной близости [29, с. 13]. Качество эмоциональной связи во многом зависит от качества коммуникации супругов, от персональных вербальных средств, от особенностей построения речи мужа и жены [26, с. 266]. Субъективное

ощущение благополучия в браке связано с «компетентным использованием языка и речи» [38, с. 172]. Нехватка умения пользоваться средствами вербальной коммуникации приводит супругов к недопониманию, конфликтам, к использованию психологических защит, к фрустрации. Это один из факторов, который негативно влияет на ощущение счастья супругов и эмоциональный климат в семье [37, с. 180-181]. Исследователь супружеских отношений Н. Хлопонина в описаниях проблем супружества и семьи отмечает, что главная причина супружеских и семейных конфликтов – это недостаточное качество общения [28, с. 8]. А. Лысова в книге «Психология семьи» на основе исследований приводит следующую значимость проблем, которые проявляются в проблемных браках: Коммуникация – 86,6%, дети – 45,7%, секс – 43,7%, деньги – 37%, свободное время – 2,6%, отношения с родственниками – 28,4%, измены – 25,6%, бытовые вопросы – 16,7%, насилие – 15,6%, другие проблемы – 8%. Результаты исследования показывают, что больше всего проблем между супругами находятся в сфере коммуникации [13, с. 60]. В работе Т. Андреевой обнаружено, что у 9 из 10 супружеских пар, обращающихся за помощью к семейным консультантам, присутствуют проблемы в общении и недостаток навыков эффективной коммуникации [2, с. 63].

Один из наиболее показательных признаков дефицита интерперсональной коммуникации, близкого эмоционального общения – это ощущение одиночества. Одиночество представляет собой совокупность чувств и эмоций, в основе которых лежит нехватка количества и качества близких социальных связей. Депривация близких отношений с другими людьми приводит к ощущению одиночества, ненужности, «малоценности» индивида, что в итоге, может перерасти в депрессию. Это подтверждает гипотезу о том, что интерперсональная коммуникация является обязательным условием благополучия личности [1, с. 34]. Субъективное чувство одиночества может испытывать человек, находящийся в браке, но не ощущающий понимания и поддержки со стороны партнера. Так же чувство одиночества может ощущать партнер, потребности которого в любви и понимании не удовлетворяются по

объективным или по необъективным причинам (например, человек не умеет достаточно понятно для супруга выразить свои потребности) [3, с. 150-152]. Для практического преодоления ощущения одиночества в супружестве важна супружеская коммуникация во всех сферах: сознательной и бессознательной, телесной, психической, духовной, вербальной и невербальной [39, с. 23-24].

Во время вербального коммуникативного процесса коммуниканты находятся в вербальном контакте, отправляют и интерпретируют сообщения. Участники коммуникативного процесса имеют свои намерения или интенции, используют коммуникативные стратегии для достижения целей [23, с. 5-6]. Одним из важных составляющих коммуникативного процесса является вербализирование чувств, эмоций, ощущений, отношений. Человек ощущает недостаток этого рода коммуникации как социальный голод, неудовлетворенность потребности в признании. Эмоциональные переживания и экспрессия играют большую роль в супружеской жизни. Коммуникация чувств и эмоций влияют на силу влечения супругов друг к другу [8, с. 37].

Потребность человека в коммуникации и вербальном выражении внутренних психологических процессов можно выразить в трех составляющих:

1. *Афиляция* – это потребность в эмоциональном контакте, дружбе, любви. Афиляция проявляется в стремлении быть в общении с другими людьми, взаимодействовать с окружающими, оказывать помощь и принимать поддержку от другого человека.

Афиляция предполагает не просто говорение и слушание собеседника или собеседников, а желание пребывать в общении с другим человеком, эмоциональное участие в этом общении. Однако, человек на пути взросления и становления, зачастую разговаривая с другими, не применяет навыки «живого» общения. То есть, человек использует стандартные заученные фразы, улыбается, не потому что испытывает позитивные эмоции, а для того, чтобы нравиться собеседнику [36, с. 165-178].

2. *Социальная поддержка* включает четыре компонента: во-первых, это эмоциональная поддержка (уверенность в том, что о тебе кто заботится,

любит); во-вторых, это оценочная поддержка (социальное сравнение и ответ на вопрос, правильно ли я отношусь к тому или иному явлению); в-третьих, это информационная поддержка (информация о том, как воспринимать явления); в-четвертых, это инструментальная поддержка (получение конкретной действенной помощи).

3. *Аттракция* (привлечение) означает положительные чувства по отношению к другому человеку, стремление находиться в его обществе (привлекательность другого человека, влечение к нему) [25, с. 224].

Для понимания собеседниками друг друга, необходимо, чтобы вербализированное сообщение было четким и понятным. Оно должно быть в форме, поддерживающей открытость говорящего к слушающему [33, с. 50-52,62]. Сообщение должно касаться непосредственно самого говорящего. Важным в сообщении являются не только факты, но и отношения собеседников [29, с. 13].

Во время вербальной коммуникации супругов, происходит процесс, при котором каждый из них попеременно является говорящим и слушающим участником коммуникации [5, с. 15]. В вербальной коммуникации существует тесная связь между речевой деятельностью, то есть непосредственно говорением и восприятием информации, слушанием и пониманием. Не только передаваемый смысл, не только лингвистическая составляющая коммуникации, служат предметом внимания говорящего и слушающего [31, с. 232-233]. Об эффективности коммуникации можно судить по тому влиянию, которое она оказывает сообщение на слушающего [7, с. 149].

*Слушание* – это вид коммуникативной реакции, направленный на принятие вербальной коммуникации и понимание смысла сообщения [32, с. 296]. При помощи слушания коммуникант акустически принимает информацию, передаваемую говорящим. Эта информация имеет сигнальную и знаковую функцию. Сигнальная информация – это информация, вызывающая в памяти слушающего знакомые языковые фонемы, на которые он может реагировать, как на определенные сигналы. Знаковая информация – это

информация, несущая множественные нюансы психической реальности человека, информация о его мыслях, чувствах, ощущениях и пр. [17, с. 28].

*Слушающий* – обязательный участник коммуникации. «Без слушающего нет говорящего» [10, с. 32]. Слушание – активный процесс, который является одним из важных элементов коммуникации. Этот процесс требует внимания к предмету разговора, концентрации на говорящем и контексте, в котором проходит общение. Успешность коммуникации во многом зависит от умения слушать. Неумение слушать – одна из главных причин коммуникативных барьеров [30, с. 16-18]. Реакция слушателя на слова может быть обусловлена как внутренними, так и внешними условиями коммуникации [4, с. 150]. В супружестве внешними факторами могут быть ситуации, в которых в момент разговора находятся супруги, различие в запасе знаний партнеров, различие в информации, которой владеют супруги, а так же внутренние факторы. Внутренние факторы – это субъективные факторы, связанные с установкой коммуниканта. Например, непонимание с супружеском разговоре чаще всего связано намеренным нежеланием слушать. Это может быть связано со стремлением настоять на своем или уйти от темы разговора [6, с. 5].

Исследователи отмечают разницу в слушании мужчин и женщин. Женщины, слушая, стараются встать в положение собеседника, так как имеют большую социальную направленность. Для женщин важна гармония в отношениях, поддержка коммуникантами друг друга. Мужчины часто слушают с позиции оценки и эксперта [33, с. 50-51].

В психологии существует два разных понятия – «слушать» и «слышать». Слушать означает воспринимать акустические сигналы. Слышать – это значит концентрироваться на сообщении и на говорящем человеке. Активный слушатель старается точно понять, о чем говорит партнер. Активный слушатель с помощью обратной связи показывает говорящему, что он активно участвует в разговоре [13, с. 58-59]. Говорящий так же является собственным слушателем, и с помощью партнера, дающего обратную связь, может корректировать то, что он говорит. Таким образом, улучшается взаимодействие говорящего и

слушающего [17, с. 33].

Для улучшения процесса слушания, необходимо проявлять интерес к партнеру по коммуникации, как к личности. Быть сосредоточенным на том, что говорит собеседник. В супружеском разговоре важны даже мелочи. Важно давать понять партнеру, что он ценен и его мнение учитывается. Даже, если кто-то из супругов не согласен с партнером, важно уметь выслушать и проявить толерантность. Услышать партнера, значит заботиться о нем. Качественный процесс слушания состоит в полном принятии того, что говорит собеседник, не размышляя во время того, как он говорит о том, что сказать в ответ, какие аргументы привести или как лучше сформулировать ответ. Качественное слушание – это полная сосредоточенность на говорящем. Проблемы в слушании появляются нарушении этих основных правил. Проблемы слушания называют барьерами слушания [19, с. 43-44, 82-89]. Они могут происходить от реакций психологической защиты [14, с. 172].

Слушающий, находящийся под влиянием реакции психологической защиты, может находиться в позиции предубеждения и искать в информации, полученной от партнера, критику в свой адрес. Психологическая защита может сделать слушающего уязвимым к эмоциональным проявлениям партнера. В этом случае, он ответит излишне эмоционально. Психологическая защита может заранее поставить слушающего в состояние предубеждения и тогда всякая информация, исходящая от партнера, восприниматься с позиции неконструктивной критики. Предубеждения закрывают возможность наладить личностную связь с говорящим, и тогда разговор не может происходить с позиции «личность – личность». Выборочное внимание, включающее фильтрованное слушание – одна из главных причин непонимания между коммуникантами. Выборочное внимание искажает смысл передаваемой информации. При этом человек может бессознательно игнорировать определенные слова, переиначивать смысл фраз. Выборочное внимание искажает процесс запоминания информации. Сказанное собеседником запоминается частично или фрагментарно. Слушающий несознательно

выбирает или редактирует информацию, которая подходит для его восприятия. С позиции психологической защиты мужчины могут предавать информацию, рационализируя ее, игнорируя чувства. Женщины с той же позиции часто поддаются эмоциям. Для слушающего важно увидеть барьеры своего слушания и сознательно сосредоточиться на процессе. Важно принимать разницу между тем, как слушают и воспринимают мужчины и женщины и приходиться к согласию с учетом этой разницы [19, с. 89-114].

Психологический подход к пониманию включает в себя анализ психологических особенностей слушающего, которые принимают участие в индивидуальных стратегиях понимания. Этот подход так же включает в себя отношение слушающего к собеседнику [27, с. 79-81]. Понимание можно разделить на степени глубины. Первый уровень, когда слушающий понимает сказанное, его смысл, может повторить сказанное, но не может повторить смысл того, что было сказано. Второй уровень, когда слушающий понимает сказанное и может отразить его смысл. Третий уровень, когда слушающий охватывает всю глубину информации и может сказать, для чего было выражено высказывание [11, с. 96].

Самораскрытие является одним из самых важных и сложных этапов в построении интерперсональных связей. Предоставление индивидом значимой информации о себе другому человеку всегда несет элементы риска, однако, высокая степень личностного самораскрытия имеет прямое отношение к крепости супружеской связи [38, с. 169-171].

Важным в супружеском общении является процесс метакоммуникации. Он состоит из наблюдения и понимания в плоскости «здесь и теперь» таких составляющих:

1. Как я вижу в данный момент общения себя.
2. Как я вижу в данный момент общения тебя.
3. Как я вижу твое видение меня [34, с. 7].

Открытое обсуждение этого наблюдения супругами увеличивает самораскрытие супругов друг другу, что в свою очередь повышает

терапевтичность коммуникации партнеров.

Находясь в процессе метакоммуникации, личность познает объективный опыт самовыражения в присутствии другого человека. С усилением навыков рефлексии самого себя и процессов, которые проходят между коммуникантами, личность переходит на новый уровень осознанности. Этот процесс помогает личности изменить стиль самовыражения на более свободный и открытый. Метакоммуникация способствует уходу от того «Я», которым человек не является и приближение к тому «Я», которым он есть на самом деле. Это так же отход от соответствий ожиданиям и освобождение от желания угождать другим. Метакоммуникация ослабляет рациональное осмысление опыта и помогает подключить опыт эмоциональных переживаний. Открытость к этому процессу делает личность более открытой и для других людей. Чем глубже человек переживает собственный опыт, тем легче ему принимать опыт другого. Личность учится ценить свой и чужой опыты одновременно [20, с. 889, 896, 904].

Открываясь друг другу, супруги избавляются от психологического напряжения. Психологические защиты перестают ставить между супругами барьеры. Отношения супругов становятся более теплыми. Отход от рационализации и апеллирования «холодными фактами» дает возможность супругом встретиться со своими чувствами и познакомиться с чувствами партнера.

Таким образом, можем сделать следующий вывод. Качественная коммуникация супругов предполагает владение определенными навыками общения, такими, как адекватное использование языка и речи, активное слушание, открытость партнеров друг другу, правильное понимание своих интенций и интенций партнера, метакоммуникация, диалог, умение выразить свои потребности и спросить о потребностях партнера и пр. Все это помогает улучшить отношения супругов в браке и улучшить субъективное ощущение личностного благополучия.

### **Список литературы:**

1. Айвазян Л. Відмінності та особливості різновидів самотності // Проблеми сучасної психології / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 23. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014.
2. Андреева Т. Семейная психология. СПб.: Речь, 2004.
3. Берг–Крос Л. Терапия супружеских пар. М.: Институт психотерапии, 2005.
4. Гончарук Н. Психологічний аналіз комунікативних реакцій як складових комунікативної поведінки // Проблеми сучасної психології / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 23. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014.
5. Гребенщекова Т., Зачесова И. Варианты дискурсивного воздействия в повседневном семейном диалоге // Психолінгвістика: зб. наук. праць ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД", 2011. Вип. 8.
6. Зачесова И. Взаимопонимание и взаимоотношения собеседников в диалоге // Психолінгвістика: зб. наук. праць ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД", 2011. Вип. 8.
7. Диманте И. Современная риторика: создание убедительной коммуникации // Функциональная лингвистика / Под. ред. А. Рудакова. Симферополь: Крымский национальный институт последипломного педагогического образования, 2012.
8. Изард К.И. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.
9. Кауфман Л. К проблеме понимания (аспект герменевтики) // Язык и общение / Под. ред. Л. Кауфмана. Мичуринск: МГАУ, 2001.
10. Кашкин В. Введение в теорию коммуникации. Воронеж: ВГТУ, 2000.
11. Ли́ла М., Ли́ла М. Особливості сприймання та розуміння й породження висловлювання // Психолінгвістика: зб. наук. праць ДВНЗ

"Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД", 2011. Вип. 8.

12. Литвинова О.В. Проблема збереження сімейних цінностей в умовах трансформаційних змін // Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2013. № 2.

13. Лысова А.В. Психология семьи. Владивосток: Из-во Дальневосточного университета, 2003.

14. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. СПб: Прайм – Еврознак, 2003.

15. Моисеева А. Основы теории коммуникации, Томск: ТПИ, 2004.

16. Павлова Н. Метод интен-анализа в изучении дискурса // Психолінгвістика: зб. наук. праць ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД", 2011. Вип. 8.

17. Потапова Р. Речь: коммуникация, информация, кибернетика. М.: Радио и связь, 1998.

18. Пучкова Л. Стили організації подружнього життя представників творчих професій, Київ: ТНУ, 2005.

19. Райт Г.Н. Сплкування. Ключ до вдалого шлюбу. Львів: Свічадо, 2012.

20. Роджерс К. Психология супружеских отношений. М.: Эксмо, 2002.

21. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. М.: Институт общих гуманитарных исследований, 2013.

22. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: Речь, 2000.

23. Семенюк О.А., Паращук В.Ю. Основы теорії мовної комунікації: навчальний посібник. Київ: Ін Юре, 2009.

24. Усанова Л. Православний архетип сім'ї у контексті комунікативних відносин, Київ: ПДПУ, 2002.

25. Филоненко М. Психология общения. Киев: Центр учебной литературы, 2008.

26. Форманова С. Мовленнєвий конфлікт у сфері вербальної комунікації // *Функциональная лингвистика*. 2012. № 4.
27. Харченко Н. Динаміка наукових підходів щодо вивчення проблеми розуміння // *Психолінгвістика: зб. наук. праць ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"*. Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД", 2011. Вип. 8.
28. Хлопонина Н. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування: дис. ... канд. псих. наук.: спеці. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ: Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2007.
29. Целуйко В. *Психология современной семьи*. М.: Владос, 2004.
30. Чемпен Г. *Как улучшить отношение дома*. Киев: Кириченко, 2009.
31. Ясперс К. *Общая психопатология*. М.: Практика, 1997.
32. Яценкова О.В. *Основи теорії мовної комунікації: навч. посіб.* Київ: Академія, 2011.
33. Harwas-Napierala B. *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo naukowe UAM, 2008.
34. Kaźmierczak M., Płopa M. *Kwestionariusz komunikacji małżeńskiej*. Warszawa: Vizja, 2008.
35. Kotlarska-Michalska A. *Poczucie osamotnienia w małżeństwie* // *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt* / Red. H. Liberska, M. Matuszewska. Poznań: Wydawnictwo fundacji "Humaniora", 2001.
36. Krys K., Hansen K. *Tylko głupcy uśmiechają się do obcych? Analiza różnic kulturowych w postrzeganiu społecznym inteligencji i szczerości osób uśmiechniętych* // *Psychologia społeczna*. 2014. T. 9 /2 (29).
37. Landwójtowicz P. *Duszpasterskie poradnictwo małżeńskie – założenia teoretyczne* // *Matrimonio et familiae z problematyki małżeństwa i rodziny* / Red. P. Landwójtowicz. Opole: WTUO, 2016.

38. Wojaczek K. Osobowy charakter procesu poznania małżeńskiego, jako kryterium wykorzystania psychologicznych metod aktywizujących w pracy z małżeństwami // *Studia Teologiczno-Historyczne Śląska Opolskiego*, Opole 2001.

39. Wspomnienie o śp. Ks. Bronisławie Grulkowskim [Электронный ресурс] // Parafia Rzymskokatolicka pw. św. Faustyny Kowalskiej [сайт]. 2005. URL: <https://goo.gl/uLYrjg> (дата обращения: 10.12.2017).

**Сведения об авторе:**

Станишевская Жанна – докторант Опольского университета (Ополе, Польша).

**Data about the author:**

Staniszewska Żanna – Doctoral Candidate, University of Opole (Opole, Poland).

**E-mail:** [reseaps@yandex.ua](mailto:reseaps@yandex.ua).