

უკ-316,6

**პიროვნებათაშორისი კომუნიკაციების პრობლემები ოჯახში****ბერიძე რუსუდან**

ასოცირებული პროფესორი, ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი,  
 ნინოშვილის/რუსთაველის ქუჩა N35/32

**ვარშანიძე ეთერ**

ფსიქოლოგიის დეპარტამენტის ასისტენტი, ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო  
 უნივერსიტეტი, ნინოშვილის/რუსთაველის ქუჩა N35/32

**ანოტაცია**

სტატიაში განხილულია პიროვნებათაშორისი კომუნიკაციები და მათი მნიშვნელობა ოჯახის კეთილდღეობისა და ოჯახის წევრებს შორის პოზიტიური ურთიერთობების შენარჩუნების საქმეში. ჰარმონიულია თუ არა ოჯახი, მეცნიერთა აზრით, გამოიხატება იმით თუ როგორ ესმით ერთმანეთის ოჯახის წევრებს ან როგორ მიმდინარეობს მათში კომუნიკაციის პროცესი.

მკვლევარები თვლიან, რომ კრიზისის არსებობა ცოლქმრულ ურთიერთობაში, ყველაზე თვალსაჩინოდ ერთმანეთის მიმართ ნეგატიური ურთიერთობების გამოვლენაში იჩენს თავს. პოზიტიური დამოკიდებულებები, რაც ადრე იყო ნაკლებია. მათი ურთიერთობა გაჯერებულია კრიტიკითა და სარკაზმით. ნორმალური ინტერაქცია პარტნიორებს შორის ფაქტიურად შეუძლებელია, სამაგიეროდ, მათ შორის დესტრუქციული რეაქციები ძლიერდება. ამის მიზეზი, ხშირ შემთხვევაში, ოჯახის წევრებს შორის კომუნიკაციის ნაკლებობა, დამახინჯება ან სრულიად არარსებობა შეიძლება გახდეს. მსგავს კომუნიკაციურ პრობლემებს კი ოჯახები ფსიქოლოგიურ ტრავმამდეც კი მიყავთ.

რადგანაც ნორმალური კომუნიკაციის არსებობა ოჯახის შენარჩუნებისთვის მნიშვნელოვანია, გადაწყვიტეთ ჩაგვეტარებინა კვლევა, რათა დაგვედგინა რა მდგომარეობაა ამ მხრივ თანამედროვე ოჯახებში. კვლევაში მონაწილეობდა 100 ცდისპირი, მათგან 55% ქალები, 45% მამაკაცები. კვლევის შედეგად დადასტურდა, რომ თანამედროვე ოჯახებში მართლაც არსებობს მსგავსი პრობლემები. მეუღლეთა მხოლოდ მცირე პროცენტი მიმართავს ურთიერთობებისას ინფორმაციის სწორად და გასაგებად მიწოდების ფორმას. უმეტეს შემთხვევაში ოჯახის წევრთა შორის კომუნიკაცია დამახინჯებულია ან საერთოდ არ არსებობს.

**საკვანძო სიტყვები:** კომუნიკაცია, პოზიტიური ურთიერთობები, ჰარმონია, კრიზისი, კრიტიკა, სარკაზმი, დესტრუქცია, ფსიქოლოგიური ტრავმა, დამახინჯებული კომუნიკაცია, ინტერაქცია.

როცა ცოლქმრული ურთიერთობა კრიზისშია, ეს ყველაზე თვალსაჩინოდ ერთმანეთის მიმართ ნეგატიური ურთიერთობების გამოვლენაში იჩენს თავს. პოზიტიური დამოკიდებულებები, რაც ადრე იყო ნაკლებია. მათი ურთიერთობა გაჯერებულია კრიტიკითა და სარკაზმით. ნორმალური ინტერაქცია პარტნიორებს შორის ფაქტიურად შეუძლებელია, სამაგიეროდ, მათ შორის დესტრუქციული

რეაქციები ძლიერდება. ამის მიზეზი, ხშირ შემთხვევაში, ოჯახის წევრებს შორის კომუნიკაციის ნაკლებობა, დამახინჯება ან სრულიად არარსებობა შეიძლება გახდეს.

მთავარი მანიშნებელი იმისა, რომ ოჯახში არ არის ურთიერთგაგება მის წევრებს შორის, არის სწორედ ხშირი კამათი, ჩხუბი, დაპირისპიება, აზრთა სხვადასხვაობა. ჰარმონიული არის თუ არა ოჯახი, მეცნიერთა აზრით, გამოიხატება იმით თუ როგორ ესმით ერთმანეთის ოჯახის წევრებს ან როგორ მიმდინარეობს მათში კომუნიკაციის პროცესი. ითვლებოდა, რომ ოჯახის წევრები ინფორმაციას აწვდიდნენ ერთმანეთს ან უზიარებდნენ აზრებს, მაშინ როცა ეს მათ სურდათ. ასევე მხოლოდ ისეთ ინფორმაციებს გადასცემდნენ, რომლებსაც თვლიდნენ საჭიროდ, ხოლო ის რაც არ უნდოდათ ეთქვათ არც ამბობდნენ. მაგრამ კომუნიკაციის არხების კვლევამ აჩვენა, რომ ეს პროცესი უფრო რთულია ვიდრე წარმოგვიდგენია. გამოვლენილი იყო სხვადასხვა გადამცემი მექანიზმები, რომლებიც წარმოადგენდა მთელ რიგ შუალედურ მოვლენას (ინფორმაციის შინაარსის შერჩევა, მისი კოდირება, გადაცემა, მიღება, დეკოდირება, საპასუხო შინაარსის შერჩევა). ასევე ურთიერთობებში გამოიკვეთა კომუნიკაციის დაწყების განზრახვის როლი (მოთხოვნილება, მოტივი), ინფორმაციის ფორმირება, ენის შერჩევა, ინფორმაციის გადაცემა კომუნიკაციური სიტუაცია, დეკოდირება და ინტერპრეტაცია (გაგება). კვლევებმა აჩვენა, რომ ეს პროცესი არის მჭიდრო კავშირი ფსიქოლოგიური მექანიზმებისა, რომელშიც თითოეული მათგანი ფლობს გარკვეულ ეფექტურობას. ამ მექანიზმის დარღვევას მიყვარებთ ინფორმაციის დამახინჯებამდე და ყველა დარჩენილი ეტაპის არაეფექტურობამდე. აღმოჩნდა რომ ამ მექანიზმის დაცვას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ოჯახის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის, რადგანაც ურთიერთობის დროს ოჯახში შეიძლება ხდებოდეს სხვადასხვა მოვლენა, რომლებიც შეუმჩნეველია "შეუიარაღებელი თვალისთვის", ამ დროს კომუნიკაციის გართულებული პროცესი ძალიან მოქმედებს ურთიერთგაგებაზე. ამის შესასწავლად იკვლიეს სხვადასხვა სახის "ენები" საოჯახო ურთიერთობებში: საუბრები, ჟესტები, მიმიკები. გზები და საშუალებები, რომლითაც ოჯახის წევრები მართავენ ინფორმაციის პროცესებს ოჯახში, აწვდიან ერთმანეთს სხვადასხვა ინფორმაციებს. მეცნიერები დიდ ყურადღებას უთმობენ ინფორმაციის გადაცემის დარღვევებს, განსაკუთრებით მაშინ როდესაც ვერბალური და არავერბალური პროცესები არ ემთხვევა ერთმანეთს (მაგალითად: ცივი ტონით ნათქვამი სიტყვები: მიყვარხარ, მომენატრე და ა.შ.). (Эйдемиллер, Э. Юстицкис, В. 2008)

ოჯახურ ცხოვრებაში ნორმალურ კომუნიკაციას ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. ხშირად არის ისეთი სიტუაცია, როდესაც ოჯახის ერთ წევრს აქვს რაიმე განსაზღვრული მოთხოვნილება, რომლის დაკმაყოფილება სხვა წევრზეა დამოკიდებული. მოთხოვნილება შეიძლება იყოს მრავალი სახის: სიყვარულის, სიმპათიის, ყურადღების გამოჩენის, დახმარების, დამოუკიდებლობის აღიარების, პატივისცემის და სხვა. ამ მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად ოჯახის წევრმა უნდა აცნობოს მეორე წევრს თხოვნით ან მინიშნებით, თუმცა ხშირ შემთხვევაში ოჯახის წევრები, გარკვეული მიზეზების გამო, თავს იკავებენ ასეთი თხოვნისაგან. ამის გამო, ეს მოთხოვნილება რჩება ადამიანში, როგორც დანაკლისის განცდა. ამ მიზეზით, ხშირ შემთხვევაში ოჯახის წევრებს შორის ჩნდება კომუნიკაციური ბარიერი, რომელიც ხელს უშლის ადამიანებს ერთმანეთს პირდაპირ მიმართონ დახმარების თხოვნით.

მსგავს კომუნიკაციურ პრობლემებს ოჯახები ფსიქოლოგიურ ტრავმამდეც კი მიყავთ.

კლინიკური ანალიზის შედეგად, ოჯახებში კომუნიკაციური პრობლემების განვითარების თვალსაზრისით, გამოყოფენ რამდენიმე ეტაპს:

**საინფორმაციო-დეფიციტურს.** ამ ეტაპზე წარმოიქმნება და ყალიბდება კომუნიკაციური პრობლემა. ჩნდება დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილება, რომლის დაკმაყოფილება სხვაზე დამოკიდებული და მათ შორის შეუძლებელია ადეკვატური კომუნიკაციის დამყარება. ასეთ შემთხვევაში ერთი წევრი მეორეს ან საერთოდ არ თხოვს ან მხოლოდ მიანიშნებს და ელოდება რომ თვითონ მიხვდეს მის სურვილს. საბოლოოდ ჩნდება ასეთი დიალოგი "თუ მასე იყო პირდაპირ რატომ არ მითხარი?" " მე რატომ უნდა მეთქვა, მე მეგონა შენ თვითონ მიხვდებოდი და სხვა." ეს დიალოგი, რომელიც მოგვიანებით იმართება მიგვანიშნებს სწორედ კომუნიკაციის ბარიერზე. ხოლო ასევე ხშირად გამოყენებული ვარიანტი "არაფერს არ ვიტყვი, მაგრამ გამოვხატავ უკმაყოფილებას" ეს მიგვანიშნებს არა მხოლოდ ფიზიკურ გადაღლაზე, არამედ განსაზღვრულ საკომუნიკაციო მინიშნებაზე, რომელიც მხოლოდ ნაწილობრივ გამოიხატება.

საბოლოო ჯამში ოჯახის წევრი დგება ფაქტის წინაშე, რომელიც მიანიშნებს, რომ მისი მოთხოვნილება არ იქნება დაკმაყოფილებული, რადგანაც ინფორმაცია ამ მოთხოვნილების შესახებ არ არის გადაცემული ან გაგებული მეორე მხარის მიერ.

მეორე ეტაპი არის **ჩარევით - დამახინჯებული კომუნიკაცია.** კომუნიკაციის პრობლემა შეიძლება შეჩერდეს პირველ ეტაპზე, და უბრალოდ დარჩეს მოთხოვნილება დაუკმაყოფილებელი, თუმცა იგი შეიძლება გაგრძელდეს კიდევ. მაგალითად ქალი, რომელსაც სჭირდება ქმრისგან მეტი ყურადღება, ამას პირდაპირ ვერ ეუბნება, რადგანაც მისი აზრით, ამისი თქმა შეუქმნის ქმარს დიდ წარმოდგენას საკუთარ თავზე. ეს კი არ უნდა. ამიტომ იგი აიძულებს ქმარს მოიქცეს მისთვის სასურველად, მაგრამ ასახელებს არა ნამდვილ, არამედ სხვა მიზეზებს: მაგალითად ის რომ ასეა მიღებული კარგ ოჯახებში და სხვა. ასეთი ტაქტიკა ხშირ შემთხვევაში ლეგალიზებას უწევს მის მოთხოვნილებას, გადასცემს ინფორმაციას და ღებულობს სასურველ ქცევას. ეს არის დამახინჯებული წარმოდგენები ერთმანეთზე ოჯახის წევრთა შორის რადგანაც ქმარმა შეიძლება ცოლის ასეთი ქცევა ჩათვალოს მხოლოდ სხვა ადამიანებისთვის თავის მოწონების მცდელობად. ამასთან ერთად ქმარს შეიძლება მოეჩვენოს ცოლის ასეთი ქცევა საეჭვოდ, რადგანაც იგი არასოდეს არ იქცეოდა ადრე მხოლოდ და მხოლოდ სხვებისათვის თავის მოწონების მიზნით. ასეთმა ურთიერთობამ შეიძლება გამოიწვიოს კამათი და გააუარესოს ურთიერთობა ცოლ-ქმარს შორის. მაგალითად: ერთ-ერთი პაციენტი ყვებოდა, რომ იგი, თავის მეუღლეს არასოდეს არ ეუბნებოდა პირდაპირ რა სურდა, ყოველთვის ეძებდა შემოვლით გზებს: მაგალითად: როცა მოუნდა ქურქის ყიდვა კი არ თხოვა პირდაპირ, რომ უბრალოდ ძალიან უნდოდა ქონოდა ქურქი, არამედ დაუწყო საუბარი თუ რა ცივი ზამთარი იყო მოსალოდნელი, როგორი საშიში იყო მისთვის გაცივება და ა. შ. ქალი იმიტომ იკავებდა თავს პირდაპირ გამოეხატა თავისი სურვილი, რომ ქმარი მსგავს შემთხვევებში ყოველთვის კრიტიკულად მიუდგებოდა. როგორც ვხედავთ კომუნიკაციური არხი სურვილების პირდაპირ მისაწოდებლად დახურულია, იმდენად რამდენადაც იწვევს ინტენსიურ ნეგატიურ ემოციებს ქმარში. ამიტომაც ინფორმაციული ურთიერთობა გადადის დამახინჯებული კომუნიკაციის ეტაპზე. (Эйдемиллер, Э. Юстицкис, В. 2008)

### ქცევითი-კომუნიკაციური ეტაპი.

წინა განხილული ეტაპები შეიძლება არ აღმოჩნდეს საკმარისი მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად. ასეთ შემთხვევაში ცოლი იწყებს მანიპულირებას, რომლითაც ცდილობს შექმნას ისეთი სიტუაცია, რომელიც დაეხმარება მას მიზნის მიღწევაში. ამისთვის, შეიძლება გამოყენებული იქნეს ფსიქოლოგიური ზეწოლა. მაგ: „შენ ასე ხომ, მაშინ მეც სხვანაირად მოვიქცევი, ამაზე რაღას იტყვი? და სხვა“ ამ ეტაპზე კომუნიკაციის პრობლემა შეიძლება კონფლიქტშიც კი გადაიზარდოს და შედეგად სახეზეა ფსიქომატრავმირებელი რეაქცია, რომელმაც შეიძლება ოჯახი სერიოზულ დამაბულობამდე მიიყვანოს.

ასეთი პრობლემების შესასწავლად ჩავატარეთ კვლევა. კვლევაში მონაწილეობდა 100 ცდისპირი, მათგან 55% ქალები, 45% მამაკაცები. მათ ვურიგებდით ანკეტებს, რომელშიც იყო ასეთი კითხვა “წარმოიდგინეთ ელოდებით მეგობრებს და გაქვთ ბევრი საქმე, გჭირდებათ მეუღლის დახმარება, როგორ მოიქცეოდით ასეთ დროს?” იყო სავარაუდო პასუხები: 1. პირდაპირ ვეტყვდი რომ დამხმარებოდა. 2. არაფერსაც არ ვეტყვდი, მაგრამ გამოვხატავდი უკმაყოფილებას. 3. მივანიშნებდი რომ დამხმარებოდა. 4. შევეცდებოდი ისეთი რამე გამეკეთებინა, რომ თვითონ მიმხვდარიყო. 5. არაფერსაც არ ვეტყვდი.

ან „მეუღლეს დაავიწყდა დაბადების დღის მოლოცვა, რას იზამდით ასეთ დროს?“ სავარაუდო პასუხები იყო მსგავსი: 1. პირდაპირ ვეტყვდი, რომ დაავიწყდა დაბადების დღის მოლოცვა; 2. არაფერს ვეტყვდი, თუმცა გამოვხატავდი უკმაყოფილებას, 3. მივანიშნებდი, რომ რაღაცა მნიშვნელოვანი გამორჩა, 4. შევეცდებოდი ისეთი რამე გამეკეთებინა, რომ თვითონ მიმხვდარიყო. 5. არაფერსაც არ ვეტყვდი.

მათში ყველაზე ხშირად არჩეული იქნა შემდეგი ვარიანტები: ქალებში, „არაფერს ვეტყვდი, თუმცა გამოვხატავდი უკმაყოფილებას“ და „მივანიშნებდი“. ვარიანტი „პირდაპირ ვეტყვდი“, მხოლოდ მესამე ადგილზე აღმოჩნდა. ვარიანტები „არაფერსაც არ ვეტყვდი და შევეცდებოდი თავად მიმხვდარიყო“ მცირედ განსხვავდება ერთმანეთისგან პროცენტული მაჩვენებლით, კერძოდ 7 და 8 პროცენტი (იხ. დიაგრამა 1)

მეორე შემთხვევაში, ყველაზე ხშირად, ქალებს შორის არჩეული იქნა, „არაფერსაც არ ვეტყვდი, მაგრამ გამოვხატავდი უკმაყოფილებას“, „მივანიშნებდი, რომ დამხმარებოდა“ და ვარიანტი, „პირდაპირ ვეტყვდი“ აქაც მხოლოდ მესამე ადგილზე აღმოჩნდა. ვარიანტი „არაფერსაც არ ვეტყვდი“ 12%. (იხ.დიაგრამა 3)

მამაკაცებს შორის, პირველ შემთხვევაში, ყველაზე ხშირად არჩეული იქნა შემდეგი ვარიანტები: „არაფერსაც არ ვეტყვდი, მაგრამ გამოვხატავდი უკმაყოფილებას“ და „მივანიშნებდი დამხმარებოდა“. ვარიანტი, „პირდაპირ ვეტყვდი“ მესამე ადგილზე 22 % იქნა არჩეული. ვარიანტს „არაფერსაც არ ვეტყვდი“, მამაკაცთა 14% მიანიჭა უპირატესობა. (იხ.დიაგრამა 2)

მეორე შემთხვევაში, ვარიანტები „არაფერსაც არ ვეტყვდი, მაგრამ მივანიშნებდი“ და „არაფერსაც არ ვეტყვდი“ განაწილდა 30-30%, რაც პირველ და მეორე ადგილას გავიდა პროცენტული მაჩვენებლის მიხედვით. ვარიანტი „მივანიშნებდი, რომ რაღაც მნიშვნელოვანი გამორჩა“, აირჩია მამაკაცთა 29%-მა. „პირდაპირ ვეტყვდი“, მხოლოდ 15% აღმოჩნდა. (იხ.დიაგრამა 4) (იხ. ცხრილები 1,2)

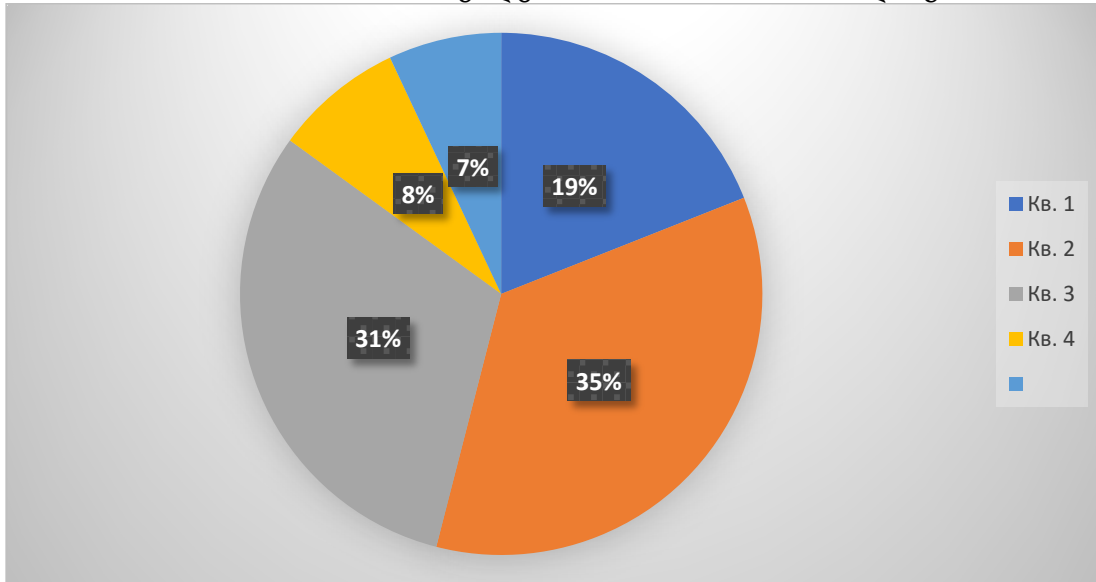
პირველ შემთხვევაში

ცხრილი 1

	1.პირდაპირ ვეტყვდი	2.არაფერსაც არ ვეტყვდი, მაგრამ გამოვხატავდი უკმაყოფილებას	3.მივანიშნებდი, რომ დამხმარებოდა	4.შევეცდებოდი ისეთი რამე გამეკეთებინა, რომ თვითონ მიმხვდარიყო	5.არაფერსაც არ ვეტყვდი
ქალები	19%	35%	31%	8%	7%
მამაკაცები	22%	33%	25%	6%	14%

ქალები

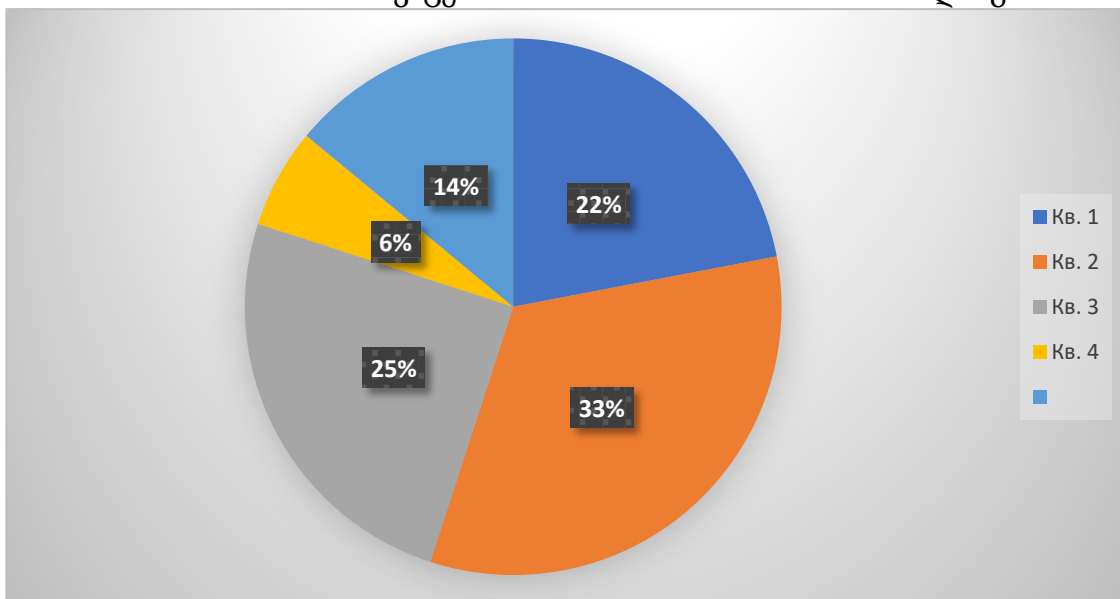
დიაგრამა 1



წყარო: სტატის ავტორთა კვლევის შედეგები

მამაკაცები

დიაგრამა 2

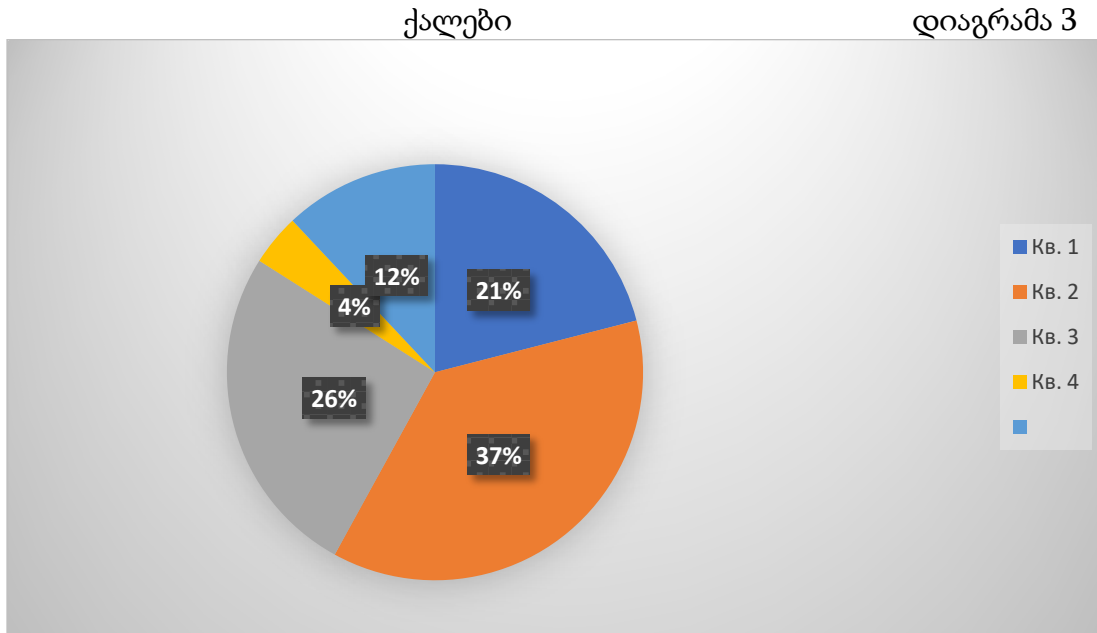


წყარო: სტატის ავტორთა კვლევის შედეგები

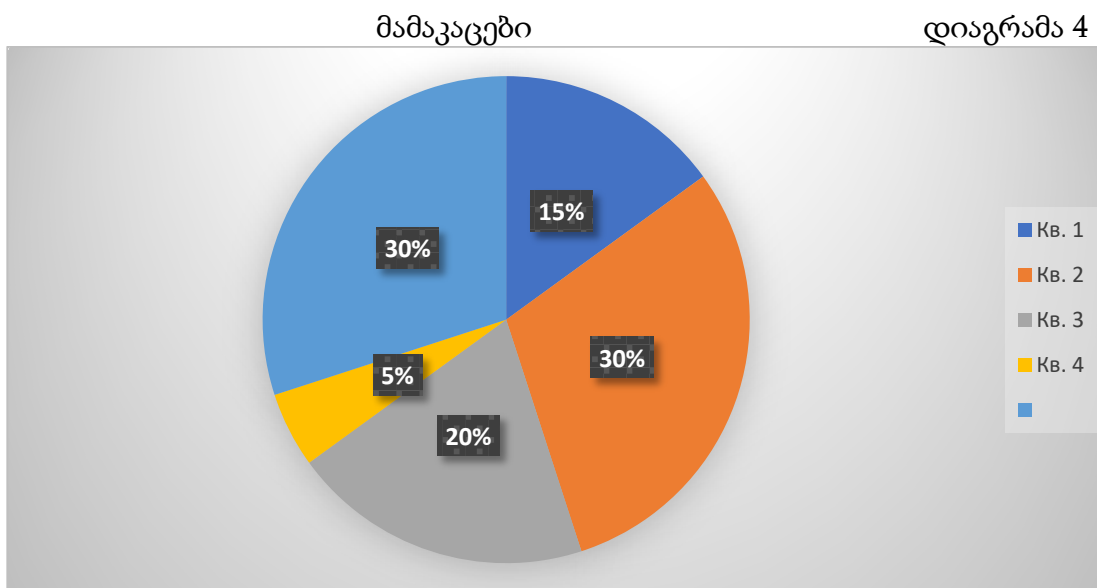
მეორე შემთხვევაში

ცხრილი 2

	1.პირდაპირ ვეტყვოდი	2.არაფერსაც არ ვეტყვოდი, მაგრამ გამოვხატავდი უკმაყოფილებას	3.მივანიშნებდი, რომ რაღაც მნიშვნელოვანი გამორჩა	4.შევეცდებოდი ისეთი რამე გამეკეთებინა, რომ თვითონ მიმხვდარიყო	5.არაფერსაც არ ვეტყვოდი
ქალები	21%	37%	26%	4%	12%
მამაკაცები	15%	30%	20%	5%	30%



წყარო: სტატის ავტორთა კვლევის შედეგები



წყარო: სტატის ავტორთა კვლევის შედეგები

აღწერილი სიტუაცია კარგად აჩვენებს კომუნიკაციის პრობლემის არსებობას. ეს არის სიტუაცია, სადაც ოჯახის ერთ წევრს აქვს მოთხოვნილება, რომელიც უნდა დაუკმაყოფილოს მეორემ. ამ შემთხვევაში შეიძლება განვიხილოთ არა ერთი, არამედ რამდენიმე მოთხოვნილების არსებობა: ფიზიკური დატვირთვის შემსუბუქება,

ყურადღების გამოჩენა, თანაგრძნობა. პრობლემად გვესახება ისიც, რომ ამ შემთხვევაში მეუღლე მშვენივრად ხედავს პარტნიორის მდგომარეობას, მაგრამ ეს სულაც არ კმარა მისთვის, რომ დაეხმაროს მას. პრობლემაა ისიც, რომ ჩვენ ამ სიტუაციაში ვხედავთ მასიურ კომუნიკაციურ ბარიერს: არსებობს ცოლ-ქმრის ურთიერთობაში ისეთი ფორმები, რომლის ძალითაც მოცემული ინფორმაცია საკომუნიკაციო კანალებით არ იქნება გადაცემული. იგი მეუღლეს არაფერს არ ეტყვის და არც მიანიშნებს.

მთავარი მიზანი მეუღლეთა თერაპიაში ეს არის, სწორედ კომუნიკაციის გაუმჯობესება. მთავარი ამოცანაა მიღწეული იქნას ღია, კონსტრუქციული და ემოციურად მართლებული კომუნიკაცია. ამისთვის გამოიყენება ვიდეო ჩანაწერები რომლის საშუალებითაც ადამიანებს შეუძლიათ გაანალიზონ თავიანთი ქცევები, დაინახონ პარტნიორთა შორის გაძნელებული ურთიერთობების მიზეზები და გაავარჯიშონ კონკრეტული შესაძლებლობები, რომლებიც გააუმჯობესებენ ამ ქცევებს.

კომუნიკაციის პროცესების შესწავლის საფუძველზე, შემუშავებული იქნა მთელი რიგი სატრენინგო მეთოდები. ეს არის პირველ რიგში, ყურადღების გავარჯიშება კომუნიკაციის დასაწყისისთვის. მაგალითად, როდესაც ვიწყებთ ბავშვებთან მუშაობას ვხვდებით, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მათთან თვალებით კონტაქტი. ღია, ბუნებრივი, კეთილგანწყობილი პირდაპირი მზერა თვალებში გვამღვებს არა მხოლოდ კარგი კომუნიკაციის დამყარების საშუალებას, არამედ ბავშვის ემოციური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებასაც. თუმცა ხშირად ამას არც კი ვაცნობიერებთ, მაგრამ ვიყენებთ თვალებით კონტაქტს, როგორც გრძნობების გადაცემის ძირითად საშუალებას, მათ შორის სიყვარულის, განსაკუთრებით ბავშვებთან. ბავშვები თვალებით კონტაქტს მშობლებთან ემოციის შესავსებად იყენებენ. რაც უფრო ხშირად უყურებს მშობელი ბავშვს და ამით მისი მისამართით სიყვარულს გამოხატავს, მით უფრო კარგად იმუხტება ის ამ სიყვარულით და უფრო მეტად ივსება მისი სიყვარულის რეზერვუარი.

კვლევებმა ასევე აჩვენა, რომ გადაცემული ინფორმაციის მნიშვნელოვანი ნაწილი რჩება მიუღებელი მეორე წევრისთვის. განსაკუთრებით ეს ეხება ქვემოდან ზემოთ მაგალითად: ბავშვიდან მშობლისკენ მიმართულ ინფორმაციას, თუმცა შეიძლება ინფორმაციის გადამცემს მოეჩვენოს, რომ მისი ნათქვამი გაგებული იქნა. ამის გამო ასევე შემუშავებული იქნა ვარჯიშების პროგრამა, რომელსაც ეწოდება ყურადღებით მოსმენის ხელოვნება. ასეთი ვარჯიშებისას ფორმირებულია ერთი შეხედვით ელემენტალური, თუმცა სინამდვილეში ძალიან მნიშვნელოვანი და საოჯახო ცხოვრებაში ხშირად არ გამოიყენებული უნარები: ტანის მობრუნება იმ ადამიანის მიმართულებით ვისაც ვესაუბრებით, თვალებით კონტაქტი, პარაფრაზირება და სხვა. ასევე მეორე მხარის მიერ ნათქვამი ინფორმაციის გამეორება დაზუსტების მიზნით: სწორედ გავიგე თუ არა რაც შენ მითხარი.

მეორე მიმართულება საოჯახო კომუნიკაციის სრულყოფილებისთვის, არის საკომუნიკაციო ქცევის შეგნების ამადლება. რადგანაც როგორც ავღნიშნეთ ბევრი ინფორმაცია საუბრისას ყურადღების მიღმა რჩება. ეს ეხება განსაკუთრებით არავერბალურ ურთიერთობებს: ჟესტებს, მიმიკებს, ინტონაციას. ტრენინგების დროს გამოიყენება ვიდეო ტექნიკა, რომლიც ეხმარება ოჯახის წევრებს უფრო მეტად გაიაზრონ ის მომენტები თუ როგორ ურთიერთობენ ერთმანეთთან. ესენი ეხმარება მათ განავითარონ შესაძლებლობები, რომ უფრო კარგად გამოხატონ ერთმანეთის მიმართ გრძნობები და ეს გააკეთონ ადეკვატურად, ერთმანეთისთვის გასაგები ფორმით.

**გამოყენებული ლიტერატურა:**

1. ბალიაშვილი, მ. (2010), სოციალური ფსიქოლოგიის საფუძვლები, თბილისი, გამომცემლობა „მწიგნობარი“
2. Эйдемиллер, Э. Юстицкис, В.(2008) Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. С-Пб, Питер,
3. Маданес, К. (1999), Системная семейная психотерапия. М.
4. Пэпп, П. (1998), Семейная терапия и её парадоксы. М.
5. Михайлюк, Е. Б. (2008) Домашний психолог, Р, из. Феникс
6. Берон, Р. Бирн, Д. Джонсон, Б. (2003), Социальная психология, ключевые идеи, П.
7. Alan Carr, (2006), Family Therapy: Concepts, Process and Practice, Second Edition, John Wiley & Sons Ltd, England
8. Eva C. Ritvo, M.D, Ira D. Glick, M.D. (2002), Marriage and Family Therapy, American Psychiatric Publishing
9. Минухин, С. Фишман, Ч. (1998) Техники семейной терапии. М.

გამოყენებული ცხრილების რაოდენობა-2, დიაგრამა-4

---

**Article received 2023-06-07**