

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΨΧ84

6^η Διάλεξη



Διδάσκουσα: Αρετή Τσινού, PhD

atsinou@psych.uoa.gr

Κύρια Σημεία Διάλεξης

Μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες – Διαπροσωπικές σχέσεις

Η Σιωπηλή Γλώσσα των Συναισθημάτων. Κεφάλαιο 9. Σελ. 151-170 (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Πεδίο, 2012)

🤪 Μη Λεκτική Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις

🤪 Μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες – ο ρόλος τους στις διαπροσωπικές σχέσεις

🤪 Μορφές μη-λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων

🤪 Δημιουργία και διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων

Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες- Διαπροσωπικές Σχέσεις

Στις καθημερινές επιδράσεις ανθρώπων –αναλαμβάνουμε ρόλους – δηλαδή έχουμε **σχέσεις**.

Οι σχέσεις

↘ Τυπικές (μικρή ανταλλαγή συναισθημάτων)

↘ Διαπροσωπικές (συναισθηματικός δεσμός)

(Ε. Μ. Παπαδάκη, 1996)



Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες- Διαπροσωπικές Σχέσεις

Οι **διαπροσωπικές σχέσεις** εστιάζουν ιδιαίτερα στον συναισθηματικό δεσμό, προσφέρουν:

- Αλληλεξάρτηση, ικανοποίηση αναγκών.
- Ικανοποίηση ψυχολογικών αναγκών: μοίρασμα συναισθημάτων, ανησυχιών, προβλημάτων, φροντίδας, επιβεβαίωση της αξίας από τους άλλους.
- Είναι σημαντικές στη ζωή για τη ψυχική ισορροπία και την ευτυχία.

Διαφέρουν ως προς φύση των συναισθημάτων που ανταλλάσσονται (συντροφικά, ερωτικής σχέσης, επαγγελματικής).

Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες- Διαπροσωπικές Σχέσεις

- Για να διατηρηθούν ή να εξελίξουν τις διαπροσωπικές σχέσεις οι άνθρωποι, χρειάζεται **συντονισμός των λεκτικών και μη λεκτικών δεξιοτήτων**:
- Αντίληψη και ερμηνεία του λεκτικού μηνύματος και εκδήλωση μη λεκτικών σημάτων.



Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες- Διαπροσωπικές Σχέσεις- Κοινωνικές Δεξιότητες

Για να διατηρηθούν οι **διαπροσωπικές σχέσεις** απαιτείται ιδιαίτερα, η **εκτεταμένη δράση της μη λεκτικής επικοινωνίας** (Argyle, 1981, Phillips, 1978, Feldman, 1992) όπου είναι απαραίτητες **οι κοινωνικές δεξιότητες**.

- Kelly (1982): **Κοινωνικές δεξιότητες** είναι τα είδη της συμπεριφοράς τα οποία επιστρατεύουν οι άνθρωποι στις διαπροσωπικές τους σχέσεις ώστε να παίρνουν όσο το δυνατό **περισσότερες αμοιβές**.



Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες- Διαπροσωπικές Σχέσεις

Hargie (1986): Οι κοινωνικές δεξιότητες έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά:

1. Έχουν συγκεκριμένο **στόχο ή σκοπό**: την επιτυχή συνεργασία με άλλα άτομα, την απόκτηση γνώσεων, τη βελτίωση προσωπικότητας.
2. Στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις επιστρατεύονται **πολλά είδη δεξιοτήτων** οι οποίες λειτουργού **συντονισμένα**.

Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες

Διαπροσωπικές Σχέσεις

3. Είναι **ανάλογες με τις καταστάσεις** για τις οποίες επιστρατεύονται (κοινωνική ευελιξία).
Οι **κοινωνικά ικανοί** άνθρωποι **προσαρμόζουν** τη συμπεριφορά τους **ανάλογα με τα άτομα**, το **χώρο, το χρόνο...**
4. Η σημασία του **ΕΛΕΓΧΟΥ!!**
Οι μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες πρέπει να βρίσκονται **κάτω από τον έλεγχο του ατόμου**: να **εκδηλώνει ή να αποκρύπτει** ανάλογα με το χώρο, το χρόνο, την περίσταση.
5. Οι μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες αποτελούνται από μικρές μονάδες συμπεριφορών οι οποίες **βελτιώνονται με τις περιστάσεις.**

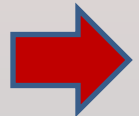
Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες

Διαπροσωπικές Σχέσεις

Τα άτομα με πολλές κοινωνικές δεξιότητες καλούνται **κοινωνικά ευφυείς** (!διαφέρει από την νοητική ευφυΐα!).

(θυμηθείτε: **συναισθηματική νοημοσύνη**).

- Η κοινωνική ευφυΐα φαίνεται εύκολα στον επαγγελματικό τομέα όχι όμως στις προσωπικές σχέσεις.
- ✓ Οι **κοινωνικά ευφυείς** διαθέτουν ευρύ περίγυρο και καλές επαφές σε όλες τις πλευρές της ζωής ενώ
- 7% του υγιούς πληθυσμού και 27% των ατόμων με διαταραχή άγχους έχουν **ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες** (Bryant et al., 1976).



Μη Λεκτικές Κοινωνικές Δεξιότητες

Διαπροσωπικές Σχέσεις

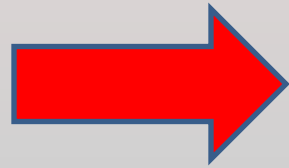
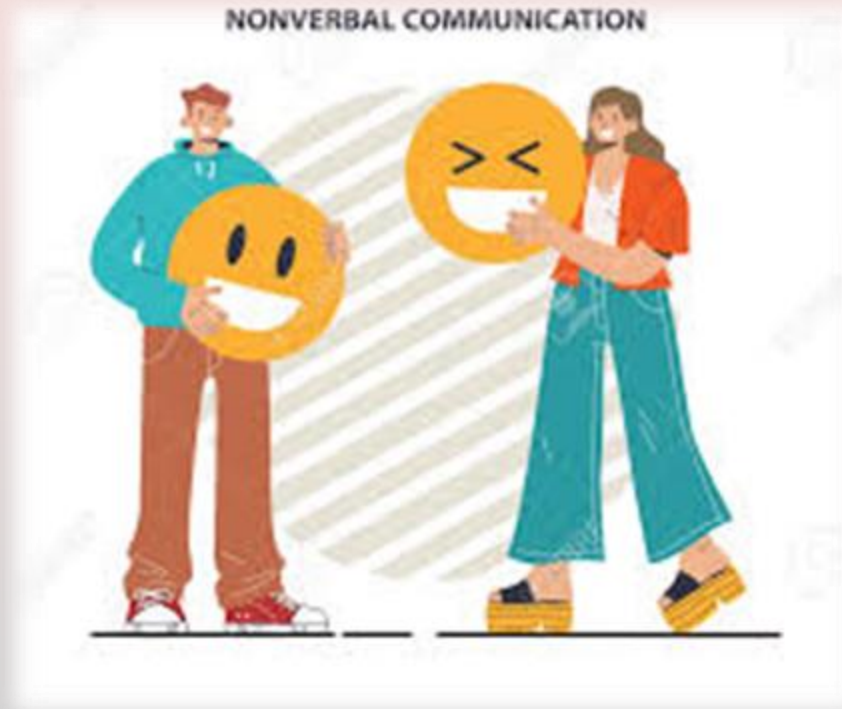
- Οι ψυχωσικοί διαθέτουν πολύ μειωμένες κοινωνικές (έως καθόλου) δεξιότητες για τη δημιουργία σχέσεων συνεργασίας, φροντίδας, διατήρησης, που συχνά οδηγούν σε απόρριψη, απομόνωση.



Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Οι βασικές μη λεκτικές ικανότητες αφορούν:

- ✓ Έκφραση προσωπικών συναισθημάτων.
- ✓ Ικανότητα αποκωδικοποίησης των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων.



Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

A' κατηγορία μη-λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων:

- Οι άνθρωποι με βασικές κοινωνικές δεξιότητες είναι **δραστήριοι και μη λεκτικά**: Στέλνουν μηνύματα, εκφράζονται συναισθηματικά, είναι δημοφιλείς...
- όπως και τα παιδιά με κοινωνικές δεξιότητες γίνονται δημοφιλή
(Edwards eta l. 1984. Philippot et al. 1990)



Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Οι εκφραστικοί άνθρωποι:

- ✓ δημιουργούν αρχικές εντυπώσεις (έστω και ψευδείς)
- ✓ αρχίζουν πολλές σχέσεις
- ✓ ξέρουν να ζητούν υποστήριξη
- ✓ παίρνουν περισσότερη υποστήριξη, βοήθεια
- ✓ έχουν καλύτερη ψυχική υγεία.....

(Riggio, 1986,1992, Fridman et al.1980)



VS...



Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

- ✘ Σε αντίθεση με τα άτομα που **δεν διαθέτουν κοινωνικές δεξιότητες** και **δεν έχουν καλή ψυχική υγεία.**
- ✘ **Δυσκολίες** έχουν και τα άτομα που **δεν ξέρουν να αποκωδικοποιούν μηνύματα:** δεν ανταποκρίνονται στις αναζητήσεις των άλλων και απομονώνονται.

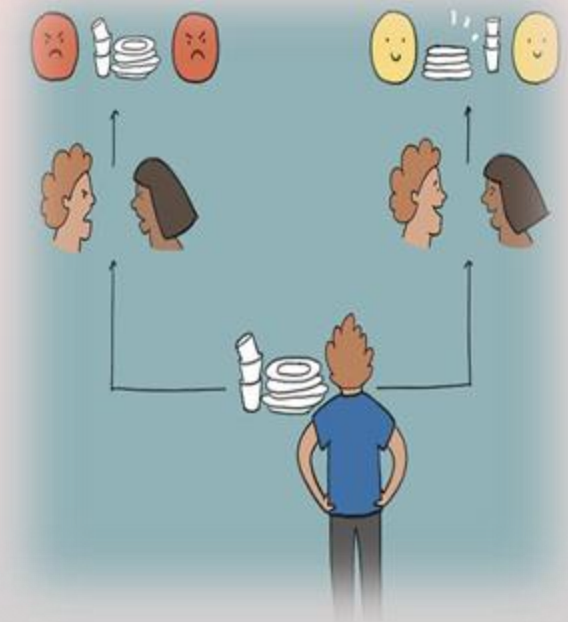


MILLENNIALS are totally useless when it comes to basic life and work skills and we'll all pay for it, experts have warned.... <https://www.news.com.au/finance/business/weve-raised-generation-hopeless-millennials-who-lack-basic-life-and-workplace-skills-and-its-a-big-issue/news-story/f3256c05c19c356002103eb50e50cee1>

Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Β' κατηγορία μη λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων αυτές που απαιτούνται για τον **έλεγχο και τη ρύθμιση των συναισθηματικών εκδηλώσεων**. Μπορούν να οδηγήσουν σε

- **Απόκρυψη** εκδηλώσεων για τα πραγματικά συναισθήματα
- **Προσποιητά συναισθήματα** (γίνεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής!!): Όχι όλα τα συναισθήματα: η δυνατή λύπη, ή η έντονη χαρά..
- **Διαρροές της αλήθειας**: το κοκκίνισμα, η εφίδρωση. Μας προδίδουν..



Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Γ' κατηγορία, μη-λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων:

Οι κοινωνικές δεξιότητες που **μεταβάλλουν και ρυθμίζουν τη σημασία και τη ροή του λόγου.**

Σ' αυτό εκπαιδευόμαστε από νωρίς.. με βλέμματα, κινήσεις, διαστήματα..



Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Δ' κατηγορία μη λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων αφορά την **ενσυναίσθηση**, την κατανόηση της θέσης των προβλημάτων των άλλων και την **προσφορά ψυχικής στήριξης**.

Ποιοι τις διαθέτουν;

Οι λειτουργοί ψυχικής υγείας θα **πρέπει** να διαθέτουν τις ιδιότητες αυτές (ιδίως οι ψυχοθεραπευτές)

? Μαθαίνονται οι δεξιότητες αυτές;

➤ Δύσκολα....



Μορφές Μη Λεκτικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

- Πάντως, οι γυναίκες διαθέτουν περισσότερες κοινωνικές δεξιότητες από τους άντρες (**χαμογελούν** περισσότερο, διατηρούν περισσότερη **οπτική επαφή, κοινωνικές σχέσεις**).
- ✓ **Προσποιούνται** περισσότερο, **αποκωδικοποιούν** καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων, έχουν μεγαλύτερη **ευαισθησία**.
- Οι άντρες **ελέγχουν** περισσότερο τις συναισθηματικές εκδηλώσεις ..

~~INCORRECT~~







Προϋποθέσεις για τη Δημιουργία και Διατήρηση των Διαπροσωπικών Σχέσεων

- ✓ Οι άνθρωποι (θα πρέπει) να **επιδιώκουν** τις σχέσεις.
- ✓ Να **κατέχουν** τις βασικές μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες.
- ✓ Να υπάρχει **ικανότητα προσαρμογής** των προσωπικοτήτων των **αλληλεπιδρώντων** (οι γυναίκες φαίνεται ότι είναι περισσότερο προσαρμοστικές).



- Στις **μακροχρόνιες σχέσεις** τα **μη λεκτικά σήματα** βοηθούν την **επαναδιαπραγμάτευση** χωρίς τον κίνδυνο της σύγκρουσης.

ενώ η σημασία της προσαρμοστικότητας φαίνεται στην **ανελαστικότητα των ψυχικά διαταραγμένων ατόμων**

Προϋποθέσεις για τη Δημιουργία και Διατήρηση των Διαπροσωπικών Σχέσεων

- Να **προσαρμόζονται** τα μη λεκτικά σήματα στον συναισθηματικό τόνο του άλλου.
- Να **αναγνωρίζονται** τα σήματα που εκπέμπονται διερευνητικά.
- Να υπάρχει ακριβής **καθορισμός** και αμοιβαία **αποδοχή** των **ρόλων** (π.χ. διδασκων – διδασκόμενος).
- Να υπάρχει **αναγνώριση των αναγκών αλληλεπίδρασης** τη δεδομένη χρονική στιγμή (του ενός προς τον άλλο αλλά και στο ίδιο το άτομο –ανάλογα με τη φάση ζωής).
- Ο βαθμός άγχους, εσωστρέφειας /εξωστρέφειας.
- Ο βαθμός **νοητικής ευφυΐας**.

Προϋποθέσεις για τη Δημιουργία και Διατήρηση των Διαπροσωπικών Σχέσεων

Τις διαπροσωπικές σχέσεις επηρεάζουν :

- ✓ **Το φύλο.** π.χ. κάποιος άντρας συμπεριφέρεται αυταρχικά προς τους άνδρες, μπορεί να είναι δειλός/διστακτικός προς τις γυναίκες.
- ✓ **Η ηλικία.** Κάποιος αδυνατεί να επικοινωνήσει με άτομα άλλης ηλικίας πλην της δικής του (π.χ. έφηβοι, ενήλικες).
- ✓ **Η εμφάνιση:** Η φυλή (θυμηθείτε τα στερεότυπα και τις συνέπειες τους στις διομαδικές σχέσεις)
- ✓ **Η κοινωνικο-οικονομική τάξη:** π.χ. στην ταξική Αγγλία
- ✓ **Η σωματική διάπλαση:** Ψηλοί άντρες, ωραίες γυναίκες απολαμβάνουν ευνοϊκότερη μεταχείριση...
- ✓ **Τα ατομικά χαρακτηριστικά:** ιδιόρρυθμοι άνθρωποι..
- ✓ **Τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα.**



Στάδια Εξέλιξης Διαπροσωπικών Σχέσεων

Πρώτο επίπεδο: μικρή έλξη, χαμηλή οικειότητα

- Επαγγελματικές σχέσεις = τυπικοί κοινωνικοί κανόνες.
- Ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών (αφορούν την οικογένεια, το επάγγελμα, τα ενδιαφέροντα κλπ.).

Δεύτερο επίπεδο: Στενές διαπροσωπικές σχέσεις (ανταλλαγές συναισθημάτων, ηθικών αξιών, εμπειριών κλπ.) που αποτελούν μια από τις βασικές προϋποθέσεις ανθρώπινης ευτυχίας και ψυχικής υγείας.



Πρώτο επίπεδο
επικοινωνίας

Δεύτερο επίπεδο
επικοινωνίας



Στάδια Εξέλιξης Διαπροσωπικών Σχέσεων

Απαραίτητη για τη δημιουργία και διατήρηση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων είναι

- ✓ Η συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των ατόμων.
- ✓ Η κατανόηση.
- ✓ Οι αμοιβαίες εξομολογήσεις (η μη λεκτική δίοδος σημαντική).
- ✓ Η αυτο-αποκάλυψη (απαιτεί αμοιβαιότητα).
- ✗ Ενώ ο υπερβολικός αυτοέλεγχος «σκοτώνει» τη σχέση
- Τα ζευγάρια που είναι καιρό μαζί μπορούν με τη μη λεκτική επικοινωνία να επικοινωνούν άμεσα και αποτελεσματικά και με λιγότερη λεκτική επικοινωνία.



“I’m inviting you to my seminar on Improving Your Communication Skills. If you’d like to attend, grunt once for yes or twice for no.”