

---

# Ličnost i interpersonalna komunikacija

---

Prof. dr Danijela S. Petrović

Komunikacijske veštine 2016

Odeljenje za psihologiju

Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu

# Ličnost i interpersonalna komunikacija

- komunikacija prethodi i preduslov je nastanka ličnosti (Mead, 2004)



---

# Kako se formira pojam o sebi?

- predstave koje drugi imaju o nama
  - informacije o sebi koje dobijamo od drugih – opažanjem i analizom reakcija okoline na nas, naše ponašanje i na efekte našeg ponašanja
- socijalno poređenje
  - poređenja koje pravimo između sebe i drugih
- samoevaluacija
  - interpretacija i evaluacija sopostvenog ponašanja

## Pojam o sebi

- organizovana shema iskustva koje osoba ima o sebi (Opačić, 1995)
  - ukupnost opažaja, misli, osećanja, ocena i predviđanja osobe o sebi kao iskustvenom objektu, kao učesniku u interakciji sa fizičkim i socijalnim okruženjem (Havelka, 2001)
-

---

# Samootkrivanje

- Saznajna funkcija komunikacije
    - otkrivanja informacija o drugim ljudima i svetu koji nas okružuje
    - otkrivanje informacija o sebi
      - saopštavanje informacija o sebi drugim osobama
  - Johari model (Luft i Ingham, 1970)
    - opisuje proces samootkrivanja tokom komunikacije
    - otvoreni, slepi, skriveni i nepoznati self
-

---

## ■ otvoreni self

- čine osećanja, mišljenja i stavovi koji karakterišu jednu osobu i kojih je ona svesna (tj. koje su poznate toj osobi)
- ove informacije je osoba spremna da prilikom komunikacije da otkrije drugima i zbog toga se radi o otvorenom selfu

## ■ skriveni self

- obuhvata informacije o osobi kojih je ona sama svesna, ali koje ne želi da otkrije drugima
  - te informacije variraju od detalja iz lične istorije do skrivenih želja i fantazija
-

---

## ■ slepi self

- obuhvata informacije o osobi koje njoj nisu poznate, ali koje su poznate drugim ljudima
- to su informacije o onim aspektima ličnosti sa kojima je osobi teško da se suoči
  - na primer: osećaj nekompetentnosti, zavisnosti, ambivalentna osećanja prema voljenim osobama, itd.

## ■ nepoznati self

- nesvesni deo selfa
  - u njemu se krije sve ono što ni data osoba ni ljudi oko nje ne znaju o njoj
-

# Džohari model interperosnalne komunikacije (Luft i Ingham, 1970)

|                   | poznato nama  | nepoznato nama |
|-------------------|---------------|----------------|
| poznato drugima   | Otvoreni self | Slepi self     |
| nepoznato drugima | Skriveni self | Nepoznati self |

- 
- **Prostor Otvorenog selfa se povećava:**
    - kroz proces samootkrivanja (na račun Skrivenog selfa)
    - na osnovu povratnih informacija koje dobijamo od drugih (na račun Slepog selfa)
  
  - **Komunikacija sa nepoznatom osobom**
    - prostor skrivenog selfa je veliki
  
  - **Komunikacija sa prijateljem**
    - prostor otvorenog slefa je veliki
-



# Faktori koji utiču na samootkrivanje

(DeVito, 1993)

## ■ veličina auditorijuma

- veće u maloj nego u velikoj grupi, najveće u dijadi

## ■ odnos prema sagovorniku

- veće kada nam se sagovornik dopada

## ■ reciprocitet

- veće kada nam se i sagovornik otkriva (efekat dijade)

## ■ ličnost

- samootkrivaju su sklonije ekstravertne u odnosu na introvertne osobe
- više se otkrivaju samopouzdana, nego nesigurne osobe

---

## ■ kompetencije

- Više se otkrivaju socijalno kompetentne osobe

## ■ tema o kojoj se razgovara

- Više se otkrivaju informacije o poslu, hobiju, interesovanjima i stavovima, nego informacije o seksualnom životu, finansijskog situaciji, ličnosti i interpersonalnim odnosima (Jourard, 1971)

## ■ pol

- žene su sklonije samootkrivanju nego muškarci
  - ! maskulinije žene otkrivaju se manje nego feminine žene, a feminini muškarci više nego maskulini (Pearson, 1980)

## ■ kultura

- npr. južno evropski narodi su skloniji samootkrivanju nego severno evropski narodi
-

---

# Kritički osvrt na samootkrivanje

## Šta dobijamo samootkrivanjem?

- saznanje o sebi
    - nova perspektiva,
    - dublje razumevanje
    - osveščivanje sadržaja
    - samoprihvatanje
  - poboljšanje komunikacije
    - poruku osobe razumemo u onoj meri u kojoj razumemo samu osobu
-

---

## ■ poboljšanje odnosa

- samootkrivanje nam omogućava da upoznamo drugu osobu i da ona upozna nas
  - samooktrivanjem pokazujemo da nam je stalo do druge osobe i do odnosa
  - povećava se naklonost osobe kojoj se otkrivamo
  - kroz samootkrivanje uspostavljamo bliskije odnose (Schmidt i Cornelius, 1987)
  - parovi koji praktikuju samootkrivanje ostaju duže zajedno (Sprecher, 1987)
-

- 
- unapređivanje psihičkog zdravlja
    - osobe sklone samootkrivanju su manje podložne bolestima (Pennebaker, 1991)
    - manji je efekat stresa

## Šta dovodimo u pitanje samootkrivanjem?

- socijalni i porodični život, posao
    - političari, javne ličnosti
  - totalno samootkrivanje može da ima negativne efekte
-

---

# Vodič za samootkrivanje:

- budite svesni toga šta motiviše vaše samootkrivanje
    - npr. želja da unapredimo odnose ili da kaznimo drugu osobu
  - zapitajte se da li samootkrivanje odgovarajuće
    - pravo mesto i vreme
  - izbegavajte intimna samootkrivanja sa nepoznatim osobama i u ranim stadijumima veze
    - naročito negativna intimna samootkrivanja
-

- 
- važna je iskrenost
    - u saopštavanju osećanja, informacija iz prošlosti, (ne)sposobnosti
  - vodite računa o tome da li se i druga osoba otkriva vama
    - nedostatak reciprociteta je važna povratna informacija
  - samootkrivanje treba da bude postepeno
    - ukoliko je prebrzo nemate mogućnost da reagujete, ako je odgovor druge osobe negativan
  - samootkrivanje ne sme da predstavlja teret drugoj osobi
-

---

# Kada se druga osoba otkriva vama...

- praktikujete delotvorno i aktivno slušanje
    - slušajte sa empatijom
    - slušajte otvorenog uma
    - pokažite razumevanje osećanja
    - postavljajte otvorena pitanja
  - podržite osobu koja se otkriva
    - tokom i nakon samootkrivanja
-



---

- **osigurajte poverljivost informacija**

- ne prenosite informacije dalje – na osobi je da odluči da li će se otkriti i drugima
- tražite saglasnost osobe da informišete druge

**! Ako drugima otkrijete informacije koje ste saznali izneverićete poverenje koje Vam je ukazano**

- ne koristite informacije koje ste saznali protiv osobe
    - **bez obzira koliko ste ljuti oduprite se iskušenju da te informacije iskoristite kao oružje**
-

# Vežba: procena uspešnosti

| <b>Snage</b> | <b>Slabosti</b> |
|--------------|-----------------|
| 1.           | 1.              |
| 2.           | 2.              |
| 3.           | 3.              |
| 4.           | 4.              |
| 5.           | 5.              |

---

# Vežba: samootkrivanje

- Izaberite osobu sa kojom ćete raditi u paru

Zadatak:



# Šta se promenilo?

|                   | poznato nama  | nepoznato nama |
|-------------------|---------------|----------------|
| poznato drugima   | Otvoreni self | Slepi self     |
| nepoznato drugima | Skriveni self | Nepoznati self |

---

# Komunikacijska anksioznost

- strah ili uznemirenost koja se javlja u situaciji kada treba da komunicirate
  - može biti situaciona i generalna
    - situaciona anksioznost se javlja samo u određenim okolnostima
      - npr. strah od javnog nastupa
    - generalna se javlja bez obzira na situaciju
      - komunikacija u dijadi, maloj grupi, javni nastup
-

# Upravljanje komunikacijskom anksioznošću

- sticanje veština i iskustava
  - komunikacija se uči
- fokus na uspeh
  - mislite pozitivno
- smanjivanje neizvesnosti
  - npr. upoznajte se sa prostorom; osmislite o čemu ćete govoriti
- pogledajte svoju anksioznost iz drugo ugla
  - svet se neće srušiti ukoliko ne uspete
  - drugi ne opažaju vašu anksioznost na isti način
    - naša samopercepcija je mnogo izoštrenija – npr. suvo grlo