

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do wydania polskiego	11
Podziękowanie	14
Wstęp	15
W jaki sposób zrozumienie komunikowania się interpersonalnego może pomóc? ..	17
Czy zrozumienie komunikowania się interpersonalnego może ocalić Wam życie? ..	19
Co powinniśmy sądzić o komunikowaniu się interpersonalnym?	21
Co wiemy dzięki mediom na temat komunikowania się interpersonalnego?	22
Czy należy się martwić „obrazem” komunikowania się interpersonalnego prezen- towanym w mediach?	24
A zatem czy można zawierzyć tej książce?	25
Układ książki	25
Główne części	25
Rozdziały	26
Jak najlepiej czytać tę książkę?	27
Język a seksizm	28
Przypisy i zalecana literatura	28
Zrozumieć komunikowanie się interpersonalne	31
Definicja komunikowania się interpersonalnego	32
Jak można zdefiniować komunikowanie się interpersonalne?	32
Z czym wiąże się nasza definicja komunikowania się interpersonalnego?	37
Spotkania bezpośrednie	37
Role	37
Dwukierunkowość	39
Znaczenie	40

CZĘŚĆ A Rozdział 1

	Intencja	42
	Proces	43
	Czas	43
	Wnioski	44
	Przypisy i zalecana literatura	44
Rozdział 2	Proces komunikowania się interpersonalnego	46
	Jak można rozumieć pojęcie komunikowania się interpersonalnego	46
	Co jest potrzebne do zrozumienia komunikowania się interpersonalnego?	47
	Czym jest model?	49
	Model komunikowania się interpersonalnego	49
	Na czym polega użyteczność tego modelu?	51
	Przypadek dr. Poussainta	51
	Wyjaśnienie	51
	Rozmowa przy parkometrze	53
	Końcowe elementy	54
	Wnioski	58
	Przypisy i zalecana literatura	58
Rozdział 3	Umiejętności związane z komunikowaniem się interpersonalnym	59
	Dlaczego powinniśmy uważać komunikowanie się za zachowanie nacechowane pewnymi umiejętnościami?	59
	Cóż to takiego model umiejętności społecznych?	61
	Jak zastosować model umiejętności społecznych do komunikowania się interpersonalnego?	62
	Jak rozbudowano model Argyle'a?	64
	Jakie są implikacje tej metody?	65
	Nauka i doświadczenie	65
	Analizowanie problemów i trudności	66
	Umiejętności społeczne można w sobie wykształcić bądź się ich nauczyć	67
	Umiejętności motoryczne to nie to samo co umiejętności społeczne	68
	Jakie są elementy umiejętności interpersonalnych?	69
	Komunikowanie się niewerbalne	70
	Wzmocnienie	70
	Zadawanie pytań	70
	Odzwierciedlanie	71
	Otwarcie i zamknięcie	73
	Słuchanie	74
	Odsłanianie Ja	76
	Wnioski	77
	Przypisy i zalecana literatura	78
Rozdział 4	Umiejętności komunikacyjne a kontekst	80
	Praktyczne przykłady umiejętności w komunikowaniu się w pracy (lub nie!)	80
	Fred na przyjęciach	81
	Przewodniczenie spotkaniu	82
	Diagnoza pielęgniarstwa	86
	Czy istnieją jakieś ograniczenia dla metody umiejętności społecznych?	89
	Czy metoda ta jest zbyt mechaniczna?	89

Czy metoda ta rzeczywiście uwzględnia to, co myślimy i odczuwamy?	89
Problem kontekstu społecznego (Czy analiza umiejętności społecznych go ignoruje?)	89
Czy trening umiejętności społecznych uczy tylko „współczesnych form zachowania”, czy też tego, co kiedyś określano mianem etykiety?	90
Umiejętności społeczne a model komunikowania się interpersonalnego	90
Cele i znaczenie.	90
Przypadek studenta narciarza	92
Wnioski	94
Przypisy i zalecana literatura.	95

CZĘŚĆ B

Rozdział 5

Elementy komunikowania się interpersonalnego	97
Kontekst społeczny	98
Co to jest kontekst społeczny i w jaki sposób oddziałuje na komunikowanie się? . .	98
Środowisko i struktura społeczna	100
Środowisko	100
Struktura społeczna	100
Elementy kontekstu społecznego.	101
Środowisko fizyczne	101
Środowisko społeczne.	103
Normy społeczne.	104
Normy kulturowe	106
Normy grupowe	106
Zasady społeczne	106
Stosunki społeczne	107
Role społeczne	107
Rodzaj i charakter stosunków międzyludzkich.	109
Łączenie elementów kontekstu społecznego.	112
Powszechność	112
Różnice kulturowe	112
Różnice grupowe.	113
Czynnik czasu – jak ewoluują stosunki międzyludzkie	113
Wnioski	116
Przypisy i zalecana literatura.	116

Rozdział 6

Tożsamość społeczna	117
Co to jest tożsamość społeczna?	117
Osobowość.	118
Poszukiwanie odpowiedniej teorii	119
Koncepcja „Ja”	121
„I”	121
„Me”	122
Koncepcja „Ja” jako teoria jednostki	122
Jak powstaje koncepcja „Ja”.	124
Role społeczne.	127
Układ ról	128
Konflikt ról	129
Zadania związane z rolą	129
Role negocjowane	129

Wnioski	130
Przypisy i zalecana literatura	131

Rozdział 7

Percepcja społeczna	133
Co to jest percepcja społeczna?	133
Przykład nowego wykładowcy	133
Przykład widza	135
Przykład konstruktów społecznych	135
Co rozumiemy przez pojęcie percepcji społecznej?	136
Indywidualna percepcja	136
Ukryta teoria osobowości	137
Teoria konstruktów osobistych	138
Teoria atrybucji	139
Godzenie różnych poglądów	142
Organizacja	142
Percepcja wpływa na komunikowanie się	142
Tendencyjność osobista	142
Wyciąganie wniosków	142
Przeciwstawianie się zmianom	143
Postrzeganie sytuacji	143
Zasady	143
Konstrukty	143
Ludzie i sytuacje	143
Jak dokładna jest nasza percepcja innych osób?	144
Stereotypy	144
Tendencyjność atrybucji	146
Wnioski	147
Przypisy i zalecana literatura	147

Rozdział 8

Kody 1 – Kody i język	149
Dlaczego pojęcie „kodów” przydaje się w trakcie analizy komunikowania się międzyludzkiego?	149
Jakie są podstawowe cechy charakteryzujące ludzką mowę?	152
Jak powstaje mowa	153
W jaki sposób rozwija się mowa?	154
Jak uczymy się mówić?	155
Różne style językowe	158
Język jako zbiór kodów komunikacyjnych	159
Zasady zwracania się do kogoś	159
Język jako bariera międzykulturowa	160
Znaczenie czynników społecznych i kulturowych	160
Różne poglądy na temat analizy dyskursu	163
Teoria aktu mowy	164
Integracyjna socjolingwistyka	164
Etnografia komunikowania się	165
Cechy wspólne	165
Przypisy i zalecana literatura	167

Rozdział 9	Używanie kodów 2 – Dołączanie niewerbalnych elementów komunikowania...	168
	Co to jest komunikowanie niewerbalne?.....	168
	Klasyfikacja komunikowania niewerbalnego	169
	Systemy komunikacyjne	169
	Określanie funkcji – do czego służą kody?.....	170
	Podstawowe badania i prace	174
	Od spojrzenia do kontaktu wzrokowego, intymności i równowagi	174
	Przestrzeń społeczna	176
	Zachowanie niewerbalne a udawanie	178
	Znaczenie komunikowania niewerbalnego	180
	Co się dzieje, gdy sygnały są niejasne?	181
	Zjawiska kulturowe	184
	Wnioski	186
	Przypisy i zalecana literatura	186
CZĘŚĆ C	Kwestie sporne i kontrowersje dotyczące komunikowania niewerbalnego	189
Rozdział 10	Czy potoczne modele komunikowania się interpersonalnego są użyteczne? ...	190
	Co rozumiem przez pojęcie modeli potocznych i dlaczego ich analiza jest tak istotna?.....	190
	Co to jest TA i jak to działa?	193
	Jak powstała TA?.....	193
	Stany Ja	195
	Transakcje	197
	Rozpoznawanie stanów Ja	200
	Gry	201
	Programowanie neurolingwistyczne: geneza i filozofia	202
	Nacisk na komunikowanie niewerbalne	204
	Systemy reprezentacji	204
	Metamodel	206
	Jakie są implikacje tego rozdziału dla reszty książki?.....	206
	Przypisy i zalecana literatura	208
Rozdział 11	Czy istnieją różnice w komunikowaniu się kobiet i mężczyzn?	210
	Dlaczego temat ten jest tak kontrowersyjny?	210
	Czy język jest z natury rzeczy seksistowski?	212
	Czy istnieją różnice w zachowaniu kobiet i mężczyzn podczas komunikowania się? ..	215
	Czy dysponujemy wystarczającą liczbą badań z życia codziennego?	216
	Jak można wyjaśnić ewentualne różnice w komunikowaniu się?.....	219
	Dwie kultury	219
	Wnioski	221
	Na koniec – kwestie praktyczne	222
	Przypisy i zalecana literatura	222
Rozdział 12	Czy asertywność skutkuje?.....	224
	Dlaczego asertywność jest ważna?	224
	Jak rozwijały się wyobrażenia na temat asertywności?	225
	Co rozumiemy przez asertywne komunikowanie?	226
	Na czym polegają różne sposoby zachowania?.....	227

Zachowanie agresywne	227
Zachowanie uległe	227
Zachowanie asertywne	228
Różne rodzaje zachowania asertywnego	228
Czy asertywność zawsze skutkuje?	230
Zachowanie asertywne może być błędnie zinterpretowane	230
Różne definicje zachowania asertywnego	230
Role związane z płcią	231
Czynniki sytuacyjne	231
Tło kulturowe	231
Wnioski	231
Przypisy i zalecana literatura	232

CZĘŚĆ D

Rozdział 13

Wykraczając poza komunikowanie się interpersonalne	233
Komunikowanie się i grupy	234
Co wyróżnia komunikowanie w grupach od komunikowania się interpersonalnego dwojga ludzi?	234
Powstawanie grup psychologicznych	235
Rodzaje grup	237
Czy grupy rozwijają się z upływem czasu?	239
Jak przynależność do grupy wpływa na komunikowanie się?	240
Presja konformizmu grupowego	240
Przynależność do grupy jako oddziaływanie wyzwalaające	244
Komunikowanie się międzygrupowe	246
Dlaczego grupom trudno jest żyć w zgodzie z innymi grupami?	248
Czy komunikowanie się rozwiąże międzygrupowe problemy?	249
Przypisy i zalecana literatura	249

Rozdział 14

Przemyślenia końcowe	251
Jak kanał komunikacyjny oddziałuje na komunikowanie się?	251
Telefon zniekształcający głos	252
Angielski jako język mówiony	253
Co się stało z wideofonem?	253
Objaśniając CMC	255
Brakujące sygnały	256
Język CMC	256
Tożsamość w CMC	256
Społeczność w CMC	257
Co dalej?	257
Przyszłość teorii i praktyki	258
Prognoza końcowa	259
I ostatnie słowo	260
Przypisy i zalecana literatura	260
Słowniczek pojęć	261