

Rosita Lekavičienė,
Zita Vasiliauskaitė,
Dalia Antinienė,
Junona Almonaitienė

Bendravimo PSICHOLOGIJA

šiuolaikiškai



Alma littera

Autorių žodis

Džiaugiamės, kad jūsų rankose – naujas bendravimo psichologijos vadovėlis.

Kuo jis skiriasi nuo kitų panašias problemas analizuojančių vadovėlių?

„Bendravimo psichologija šiuolaikiškai“ – tai knyga, kurioje rasite ne tik **klasikinių** efektyvaus bendravimo, bet ir daug **naujų žinių**, naujų požiūrių. Geriau suprasti, įsiminti informaciją padės **pavyzdžiai, schemos, lentelės**. Dalis vadovėlyje pateiktų pavyzdžių susiję su Lietuva, su čia vykusiais įvykiais ar žinomais žmonėmis. Smalsūs skaitytojai ras daug bendravimo psichologijos **įdomybių ir naujienų**, pateiktų rėmeliuose.

Vadovėlio pranašumas – sklandi, paprasta ir gyva kalba, kuria suprantamai paaiškinami ir sudėtingi dalykai. Knygoje vengiama tarptautinių terminų pertekliaus, stengiamasi rasti lietuviškus atitikmenis. Ją lengva skaityti ir todėl, kad svarbiausios sąvokos ir apibrėžimai yra išryškinti, o kiekvieno skyriaus tekstas – logiškai suskirstytas. Dar vienas šio naujo vadovėlio pranašumas – **gausūs praktiški patarimai**, kurie gali palengvinti bendravimą tiek sudėtingose, tiek kasdienėse situacijose bei ugdyti įvairius bendrauti padedančius gebėjimus. Šie patarimai taip pat pateikiami rėmeliuose, todėl tekste lengviau pastebimi.

Vadovėlis yra **dinamiškas ir nenuobodus**: jį pagyvina šmaikščios iliustracijos ir nuotraukos, kurios padeda suvokti dėstomą medžiagą.

Iš naujojo vadovėlio jums bus **lengva mokytis**: čia gausu užduočių bei savitikros testų, o kiekvieno skyriaus gale pateikiama daug diskusinių klausimų, kurie verčia kūrybiškai mąstyti ir interpretuoti gautas žinias, o ne tik atkartoti pateiktą informaciją. Kiekvieno skyriaus gale – savarankiškoms gilesnėms studijoms **rekomenduojama literatūra**, kurią rasite Lietuvos bibliotekose ar knygynuose.

Vadovėlio **turinys apima visus svarbiausius bendravimo psichologijos klausimus**, todėl yra lengvai pritaikomas prie įvairių komunikacijos problemų nagrinėjančių modulių. Turinys suskirstytas į skyrius, skyrelius ir skirs-

nius, o tai leidžia nesunkiai rasti informacijos dominančiu klausimu. *Pirmasis skyrius* nusako bendravimo esmę ir atskleidžia sėkmingo bendravimo „receptą“. *Antrasis ir trečiasis* skyriai skirti savęs ir kitų suvokimui: pristatoma Aš vaizdo samprata, analizuojami savęs pažinimo ir tapatumo klausimai, aiškinamasi, ar visada teisingas pirmas įspūdis, kaip kuriamas įvaizdis, pagal kokius dėsnius suvokiame vieni kitus. *Ketvirtasis skyrius* aptaria turbūt rečiausiai pasitaikantį, tačiau vieną svarbiausių bendravimo gebėjimų – klausymąsi. *Penktasis, šeštasis ir septintasis* skyriai analizuoja įvairius tiek teorinius, tiek praktinius žodinio bendravimo aspektus – nuo nesusikalbėjimo iki efektingos ir efektyvios viešos kalbos rekomendacijų. *Aštuntasis skyrius* skirtas nežodiniam bendravimui, kuris laikomas psichologiškai svarbesniu ir teikiančiu daugiau informacijos nei „pliki“ žodžiai. Apie meilę, tarpusavio pasitikėjimą ir atsivėrimo riziką skaitysite *devintajame skyriuje*. *Dešimtas skyrius* atkreipia dėmesį į bendravimo rizikos faktorių – žmonių charakterių, temperamentų – įvairovę. „Sugriuvusį“ bendravimą, t. y. konfliktus, taip pat – jų sprendimo strategijas, analizuoja *vienuoliktasis skyrius*. Du paskutiniai vadovėlio skyriai – *dvyliktasis ir tryliktasis* – skirti specialiems bendravimo klausimams: čia pateikiamas žymaus psichologo Eriko Berne požiūris į žmonių tarpusavio bendravimą bei aptariami įvairūs bendravimo aspektai grupėse. Vadovėlio gale esanti rodyklė padės jums greičiau rasti pageidaujamą informaciją.

Bendravimo psichologijos studijas galite pradėti be išankstinio pasirengimo, tačiau jei prieš tai pastudijuotumėte vadovėlį „Psichologija šiandien“ (2009, leidykla „Technologija“) – būtų puiku!

Malonių ir naudingų jums bendravimo psichologijos studijų!

Pagarbiai – autorės

8. Nežodinis bendravimas

Šypsena – tai pinigai, kurių nereikia keisti keliaujant per pasaulį.

AUTORIUS NEŽINOMAS

- Kodėl labiau tikime kūno siunčiamais ženklais nei žodžiais?
- Kaip atpažinti meluojantį žmogų?
- Kodėl neįmanoma sukurti gestų žinyno?
- Ką galime spręsti iš žmogaus eisenos?

Turbūt ne kartą esame patekę į gana keblią situaciją, kai negalėjome suprasti, ką iš tikrųjų mums nori pasakyti pašnekovas. Kitaip tariant, tai, ką išgirsdavome iš kalbėtojo lūpų, mūsų kažkodėl neįtikindavo. „Negaliu paaiškinti kodėl, bet žinau, kad jis meluoja“; „intuicija kužda nepasitikėti tuo žmogumi“; „kažkoks šeštas jausmas verčia mane atsisakyti pasiūlymo“ – tokie ir panašūs pašnekovo nuogastavimai rodo, kad jis analizuoja ne tik bendravimo partnerio sakomus žodžius. Tuo pat metu, dažniausiai nesąmoningai, analizuojamas ir tų žodžių „apvalkalas“ – balso intonacija, kalbėjimo tempas, daromos pauzės, žodžius lydinti mimika, gestikuliacija, kūno poza, pasirenkamas atstumas, rankos paspaudimo savitumas ir daugelis kitų dalykų. Visa tai vadinama *nežodiniais* (*neverbaliniais*) *ženklais*. Jiems ir yra skirtas šis skyrius.

8.1. Nežodinio bendravimo samprata

Nežodinius ženklus žmonės siunčia vieni kitiems dažniausiai nesąmoningai, nevalingai. Būtent todėl jie leidžia suprasti tikruosius pašnekovo jausmus ir mintis. Evoliucijos požiūriu neverbalinė komunikacija yra daug senesnė nei verbalinė. Kalbos kilmės teorijos neverbalinę komunikaciją vertina kaip dabartinės kalbos atsiradimo pagrindą.

SUŽINOKIME DAUGIAU

Žmonės ir beždžionės naudoja tuos pačius gestus. „Natūrali komunikacija tarp primatų, ypač gestikuliacija, – tai raktas, padėsiantis įminti kalbos kilmės mįslę“, – taip teigia Atlantos universiteto mokslininkai E. Pollik ir F. De Vaal. Stebint 47 beždžiones (šimpanzes ir bonobo), nustatyta, kad neapmokyti primatai naudoja 31 gestą ir tik 18 signalų balsu ir mimika. Be to, balso signalai labiau susiję su emocijomis, o gestai naudojami laisviau viso bendravimo proceso metu. Taip pat pastebėta, kad beždžionės linkusios mėgdžioti ir yra labai imlios gestų mokymuisi. Pastaruoju metu Krasnojarsko (Rusija) zoologijos sode gyvenanti šimpanzė Džonas, kuri buvo atvežta iš ją auginusių maskviečių šeimos, gestais moka paprašyti valgyti, gerti, įjungti šviesą, televizorių, pasibučiuoti pasisveikinant, netgi atsiprašyti už nusižengimus.

Šaltinis: Interfaks-jug, 2008 03 02.



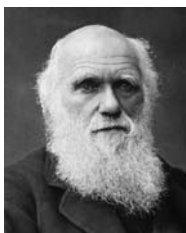
8.1 pav. Atidus nežodinių ženklų stebėjimas leidžia pamatyti ir suprasti daugiau, nei žmogus pasako žodžiais

Kad galima bendrauti be žodžių, buvo žinoma jau nuo senų laikų. Vienas ryškiausių pavyzdžių – senovės graikų kaukių teatras. Aktoriai vaidindami keisdavo kaukes, kuriose buvo vaizduojamos sustingusios emocijos – baimė, džiaugsmas, pyktis ir t. t. (žr. 8.2 pav.). Šiais laikais Afrikos ir Pietų Amerikos gentys taip pat dėvi kaukes ritualų metu skausmui ar malonumui išreikšti.

8.2 pav. Nežinomo menininko IV–V a. pr. Kr. sukurta kaukė graikų tragedijos teatrui. Šiuo metu ji saugoma viename iš Berlyno (Vokietija) valstybinių muziejų



Panašiu metu buvo parašytas turbūt pirmasis veikalas, skirtas vidinių būsenų išraiškų analizei – Aristotelio „Fiziognomika“. Aristotelis turėjo daugybę sekėjų: žymiausi jų – viduramžiais gyvenęs Avicena (Ibn Sina-Avicena), Renesanso epochoje – Leonardas da Vinčis (Leonardo Da Vinci), vėliau – Francis Bekonas (Francis Bacon), Johanas Kasparas Lavateras (Johann Kaspar Lavater). Ir nors fiziognomikos negalima laikyti žinių sistema, tačiau jos indėlis analizuojant žmogaus nežodinių elgesį yra nemenkas. Beje, jūs turbūt atkreipėte dėmesį, kad kol kas buvo kalbama tik apie *statiškų* neverbalinių ženklų tyrinėjimo ištakas – kaukes, senovės graikų skulptorių ir dailininkų darbus ir pan. Tačiau daug svarbesni yra dinaminių nežodinio elgesio komponentų – gestų, mimikos, pozų, vokalinių charakteristikų ir kt. – tyrinėjimai. Biologas Čarlzas Darvinas (Charles Darwin) gali būti laikomas nors ir ne pirmuoju, tačiau reikšmingiausiu mokslininku, davusiu atskaitos tašką nežodinio elgesio tyrinėjimų istorijoje.



ČARLZAS DARVINAS (Charles Darwin)

1809–1882

XIX a. pabaigoje dar nebuvo vartojama sąvoka „nežodinis elgesys“ – Darvinas vadino tai „pojūčių, emocijų išreiškimu“. Šiai temai buvo skirtas jo veikalas „Žmogaus ir gyvūnų emocijų raiška“ (1872). Lygindamas ekspresyvų gyvūnų ir žmonių elgesį panašiose emocijas keliančiose situacijose, mokslininkas nustatė, kad šios reakcijos yra neįtikėtinai panašios.

XX a. nežodiniu elgesiu daugiausia domėjosi ir jį tyrinėjo psichologai. Būtent jie aprašė, klasifikavo ir atsakė į daugelį neatsakytų klausimų apie nežodinį bendravimą. Ir būtent psichologai pirmieji pastebėjo, kad nežodiniai ženklai – tai ne tik paprasti emocijų palydovai, kaip manė Darvinas. *Nežodiniai ženklai atlieka ir bendravimo funkciją, t. y. jais galima pranešti, paveikti.* Kitaip tariant – tai kalba, kurioje nėra žodžių, tačiau ji pilna ekspresijos.

Michaelis Argailas (Argyle, 1988) skiria tokias *nežodinio bendravimo funkcijas*:



8.3 pav. Stebėdami naminių gyvūnų elgesį galime užfiksuoti labai žmogiškų emocijų raiškos būdų: šypseną, liūdesį...

- leidžia išreikšti emocijas;
- leidžia išreikšti tarpasmenines nuostatas;
- lydi žodinę kalbą ir leidžia pašnekovams geriau suprasti vienas kitą;
- padeda atskleisti save kaip asmenybę;
- išlaiko nusistovėjusius ritualus (pvz., pasisveikinimo, atsisveikinimo gestai).



8.4 pav.

– Aš alkana, einam valgyti!
– Šaunu, einam!

Tačiau toks pokalbis gali vykti ir vien gestais.

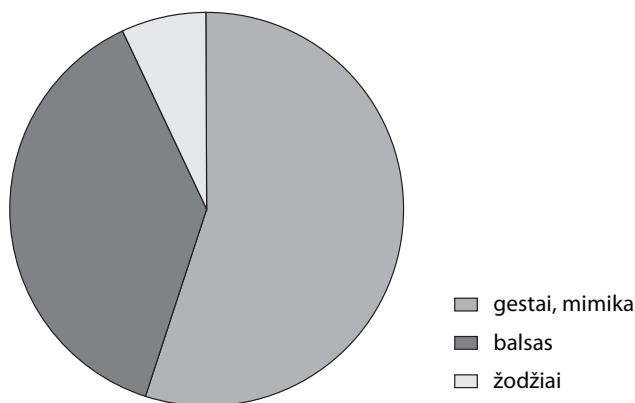
Pirmoji knyga, skirta nežodiniams bendravimo aspektams, pasirodė tik prieš keturis dešimtmečius (Fast J., *Body language*, New York: M. Evans, 1970).



ALBERTAS MERABIANAS (Albert Mehrabian)

g. 1939

Dabartiniai eksperimentiniai tyrimai, atlikti profesoriaus Alberto Merabiano (Albert Mehrabian), rodo, kad būtent nežodiniai signalai perduoda didžiąją dalį žmogaus siunčiamos informacijos: gestais ir kūno pozomis perduodama 55 proc., balso charakteristikomis – 38 proc., o žodžiais, kuriems mes skiriame tiek reikšmės, – tik 7 proc. (žr. 8.5 pav.).



8.5 pav. Nežodinių signalų reikšmė, perduodant informaciją, yra labai didelė

Kaip tik todėl būtina išmokti kuo tiksliau dekoduoti kūno kalbą. Tai nesunku padaryti, kai nežodinis ženklas yra vienareikšmis, pvz., žmogus ranka rodo kryptį, kur jums reikia eiti. Tačiau didesnė siunčiamų signalų dalis gali būti atkoduojama įvairiai, pvz., jei žmogus nusišypsojo, jūs galite pagalvoti: 1) aš jam patikau; 2) jis yra draugiškas, gerai išauklėtas; 3) jis geros nuotaikos; 4) jis tuoj ko nors manęs paprašys ir t. t. Taigi ar interpretacija bus teisinga, priklausys nuo jūsų gebėjimo įvertinti kontekstą, nuo pastabumo, nuo jūsų nuotaikos tuo metu, nuo turimų psichologijos žinių.

8.2. Nežodiniai ženklai

8.2.1. AKIŲ KONTAKTAS

Ne veltui sakoma, kad akyse atspindi žmogaus siela – kartais žvilgsnis išduoda žmogaus ketinimus gerokai anksčiau nei jo sakomi žodžiai ar daromi poelgiai. Žvilgsnis gali būti dėmesingas, koketiškas, įžūlus, niekinantis, įtarus, meilus ir t. t. Turbūt pastebėjote, kad susitikę žmonės trumpą akimirksnį žvelgia vienas kitam į akis, o tada nusuka žvilgsnį į šalį. Vienareikšmiškai sunku tai paaiškinti, tačiau gali būti, kad būtent taip įvertinama tarpusavio pasitikėjimo galimybė, atvirumas. Ir priešingai – žvilgsnio užlaikymas susitikimo pradžioje gali reikšti norą dominuoti. Beje, toks pat užlaikytas žvilgsnis susitikimo pabaigoje arba svarbesniais pokalbio momentais gali turėti jau visai kitokią reikšmę, pvz., „aš pasitikiu tavimi“.

Psichologai skiria keletą *žvilgsnio tipų*:

1. **Oficialus (dalykinis) žvilgsnis.** Įdėmiai žiūrima į pašnekovo akis, žvilgsnis tik retkarčiais atitraukiamas – taip sulaukiame didžiausio dėmesio bei priverčiame partnerį susikaupti. Šis žvilgsnis tinka derybų metu, kritikuojančiam pavaldinį ir pan.
2. **Socialinis (draugiškas) žvilgsnis.** Bendraujant žiūrima į pašnekovą, tačiau žvilgsnis nėra griežtai fokusuojamas į akis, t. y. labiau žiūrima į pašnekovo veidą. Tai leidžia įvertinti ne tik sakomus žodžius, bet ir veide atsispindinčias emocijas.
3. **Intymus žvilgsnis.** Šis žvilgsnis dažnai vadinamas „išplaukusiu“, „lyg pro dūmus“, kitaip tariant, yra nesutelktas, slystantis.

Akių kontaktas atlieka daug *funkcijų*:

- rodo, kad mes *atidžiai klausome* pašnekovo;
- rodo, kokias *emocijas išgyvename*: įsiūtį, baimę, meilę ar pan.;
- padeda patikrinti, kokį *poveikį* pašnekovui padarė mūsų žodžiai;
- kontakto intensyvumas rodo *dominavimo lygmenį*.

Daug nežodinės informacijos perteikia **akių kontakto trukmė**. Pastebėta, kad akių kontaktas būna *ilgesnis*, jei aptariama tema yra maloni pašnekovams, taip pat jei norime daryti įtaką kitam žmogui arba jeigu esame nuoširdžiai suinteresuoti kito žmogaus reakcija, komentarais. Akių kontaktas *trumpėja*, kai aptariamose temose kelia diskomfortą, kai tema arba pašnekovas mūsų ne domina, kai mums gėda arba mes stengiamės ką nors nusišlopinti. Pastebėta, kad esame linkę pasitikėti kitu žmogumi, jeigu akių kontakto trukmė užima ne mažiau nei 60–70 proc. pokalbio. Taip pat nustatyta, kad pokalbio metu *kalbantys* žmogus mažiau laiko skiria akių kontaktui – vidutiniškai apie 40 proc, o *klausantis* žmogus – net apie 70 proc. pokalbio laiko (Knapp, Hall, 1992). Beje, nežiūrėjimas į akis nebūtinai reiškia melavimą, patiriamą emocinį diskomfortą ar pan. Žvilgsnio nukreipimas į šoną gali reikšti ir informacijos, kurią perduoda kitas asmuo, perteklių – mums reikia apmąstyti, ką būtent pašnekovas norėjo mums pasakyti (Bittner, 1988). Taip pat tai gali reikšti prašymą nepertraukti, nes pašnekovas dar ne viską pasakė. Tačiau jei žvilgsnio nukreipimas dažnai kartojasi, tai gali rodyti pašnekovo nesutikimą su jumis, taip pat tai gali būti ženklas, jog pokalbis darosi neįdomus ir pašnekovas norėtų jį baigti.

Nustatyta tam tikra **priklausomybė tarp bendraujančiųjų akių kontakto ir atstumo**: kuo didesnis atstumas tarp žmonių, tuo žvilgsniai dažnesni ir ilgiau trunkantys. Ir priešingai: pvz., lifte nepriimta žiūrėti vieni kitiems į akis.



8.6 pav. Sakoma, kad net patyrę žaidėjai neretai pralaimi, jei jų varžovai akis slepia po tamsiais akiniais

Tam tikrą nežodinę informaciją perduoda ir **akies vyzdžio pokyčiai**. Akių vyzdžio *išsiplėtimas* dažniausiai būna susijęs su pozityviais jausmais, domėjimusi pašnekovu arba situacija (beje, taip gali būti ir dėl vaistų, narkotikų: marihuanos, kokaino, vartojimo). Akių vyzdžio *susitraukimas* sietinas su negatyvia informacija, neigiamu požiūriu į pašnekovą arba į situaciją (arba dėl heroino, morfijaus vartojimo).

Bendraudami su užsieniečiais, nepamirškite apie skirtingas įvairių tautų **žvilgsnio fiksavimo tradicijas**. Pvz., japonai vengia tiesaus žvilgsnio į pašnekovo akis – jie greičiausiai žiūrės į jūsų apykaklę, kaklaraištį ar pan. Tai japonų dalykinio bendravimo norma. Arabai, priešingai, palaiko intensyvių akių kontaktą. Švedai, bendraudami tarpusavyje, daug dažniau žvelgia vienas į kitą nei du tarpusavyje bendraujantys anglai.

S U Ž I N O K I M E D A U G I A U

Žmonės, priklausantys skirtingoms kultūroms, skirtingai „skaito“ ir veido išraišką. Glazgo universiteto mokslininkų atliktas tyrimas paneigia įsitikinimą, kad mimika yra universalus dalykas.

Kaip praneša portalas *bbc.co.uk*, tyrime dalyvavę azijiečiai pripažino, kad jiems sunkiau atskirti tam tikras išraiškas. Jie dažniau nei vakariečiai baimės išraišką įvertindavo kaip nuostabą, o pasibjaurėjimą – kaip pyktį.

Anot tyrėjų, tokius skirtumus lemia tai, kad skirtingų kultūrų atstovai, interpretuodami mimiką, žiūri į skirtingas veido dalis. Pvz., žmonės iš Rytų Azijos dažniau dėmesį kreipia į akis, o iš Vakarų – į visą veidą, įskaitant ir akis, ir burną. 26-iems tyrime dalyvavusiems žmonėms – kilusiems iš Rytų Azijos ir Vakarų – buvo parodyti septyni standartiniai veidai, atspindintys septynias emocijas: laimingas, liūdnas, neutralus, piktas, išsigandęs, nustebęs ir pasibjaurėjęs. Mokslininkai panaudojo specialius prietaisus, kad nustatytų, kur link krypsta tiriamųjų akys. Išvadose pažymėta, kad akių išraiška dažnai būna nevienareikšmė, todėl vien jas šifruodami žmonės gali sutrikti ir supainioti emocijas.

Dėl tokių skirtumų net vadinamosios šypsenėlės, naudojamos rašant elektroninius laiškus, trumpąsias žinutes ar tekstus internete, turi skirtingą grafinį vaizdą:

Laimingas:	Vakaruose :-)	Rytuose (^_^)
Liūdnas:	Vakaruose :-(	Rytuose (;_;) arba (T_T)
Nustebęs:	Vakaruose :-o	Rytuose (o.o)

Šaltinis: „Rytiečiai ir vakariečiai veido išraišką „skaito“ skirtingai“, www.delfi.lt, 2009 08 15.

8.2.2. VEIDO IŠRAIŠKA

Mimika – tai tam tikrų veido raumenų susitraukimas, kuris perteikia žmogaus emocinę būseną arba reakciją į pašnekovo sakomus žodžius, daromus veiksmus ar pan.



8.7 pav. Veide gali atsispindėti apie 5000 emocijų

Skirtingoms emocijoms reikšti naudojamos skirtingos veido dalys: pvz., pastebėta, kad akys ir akių vokai yra geriausi baimės indikatoriai (kai mes išsigąstame, išplečiame akis); nosies sparneliai ryškiausiai reaguoja į pyktį; pražiota burna paprastai informuoja mus apie žmogaus nenuovokumą; laimės išraišką geriausiai atspindi burna ir skruostai, tačiau akys ir akių vokai irgi atlieka svarbų vaidmenį. Antakių pakėlimas gali rodyti skirtingas reakcijas: nepasitikėjimą rodo aukštai pakelti antakiai, nuostabą – pusiau pakelti, sumišimą ar susirūpinimą – pusiau nuleisti, pyktį – visiškai nuleisti.

Pasirodo, veido išraiška turi įtakos ir mūsų gebėjimui suvokti pasaulį. Į tai buvo atkreipęs dėmesį dar Čarlzas Darvinas. Jis pastebėjo, kad įvairiose, net

labai skirtingose, kultūrose stebimos vienodos veido išraiškos (pvz., išplėstos akys išgyvenant baimę) gali rodyti, jog tai turi būti tikslinga evoliucijos prasme (pvz., išplėstos akys leidžia tiksliau suvokti išorės dirgiklius). Toronto universiteto (Kanada) doktorantas Jošua M. Suskindas (Joshua M. Susskind) kartu su kolegomis patikrino šią hipotezę.



JOŠUA M. SUSKINDAS (Joshua M. Susskind)

g. 1976

Pirmo eksperimento metu tiriamieji turėjo ekrane pastebėti atsiradusį tašką. Antro eksperimento metu reikėjo kuo greičiau pervesti žvilgsnį tarp dviejų vienas nuo kito nutolusių per 30 cm taškų. Vieni šiuos eksperimentus turėjo atlikti neutralia veido išraiška, kiti – imituodami baimę: išplėstomis akimis, pražiota burna, išplėstomis šnervėmis. Buvo nustatyta, jog abiem atvejais baimės grimasa paaištrindavo tiriamųjų suvokimą ir jie užduotis atlikdavo greičiau nei tiriamieji neutralia veido išraiška. Plačiai išplėstos akys leido operatyviai pastebėti regėjimo lauke atsiradusį objektą bei pervesti žvilgsnį nuo vieno objekto prie kito, išplėstos šnervės aprūpindavo smegenis didesniu deguonies kiekiu be papildomų pastangų (Susskind J. M., Lee D. H., Cusi A., Feiman R., Grabski W. & Anderso K. A., 2008).

Alfredas Byrachas (Alfred Bierach) teigia, kad tikros emocijos veide atsispindi pirmiau nei žodžiai, o dirbtinės pasirodo kartu su žodžiais arba po jų. Šis psichologas detalizuoja, kaip emocijos atsispindi veide, kai jos yra tikros ir neslepamos:

- *Laimė*: akys juokiasi, viršutiniai vokai – pakelti, antakiai – nuleisti, burna – „u“ raidės formos, dažnai demonstruojami dantys.
- *Pasibjaurėjimas*: kaktoje – skersinės raukšlės, nusitęsiančios iki nosies, antakiai – nuleisti, apatiniai vokai – pakelti, gilios raukšlės nuo nosies sparnelių iki lūpų kampučių.
- *Baimė*: antakiai – pakelti, suraukti, akys – plačiai atmerktos, apatiniai akių vokai – įtempti, burna – „patraukta“ atgal.

- *Nuostaba*: antakiai – pakelti, kaktoje – išilginės raukšlės, akys – atmerk-
tos ar net išplėstos, burna – suglebusi, dažnai pravira.
- *Pyktis*: antakiai – suraukti ir nuleisti žemyn, kaktoje – horizontalios
raukšlės, viršutiniai akių vokai – nuleisti žemyn, akys virsta plyšeliais,
lūpos – arba suspaustos, arba burna atvira, keturkampė.
- *Liūdesys*: antakiai – suraukti, vidinė jų pusė šiek tiek pakelta į viršų, vo-
kai – nuleisti žemyn, lūpos – ištemptos, burna – sučiaupta, lūpų kampu-
čiai nuleisti.



8.8 pav. Neretai apie nežodinius ženklus teoriškai žinome daug,
tačiau kasdienėse situacijose tų žinių nepanaudojame...

Turbūt universaliausia veido išraiška galima laikyti **šypsena**. Ji vienodai suprantama visose šalyse, visose kultūrose. Tai efektyviausia bendravimo forma, tai pats geriausias komplimentas, kurį jūs galite dovanoti savo bendravimo partneriui.

SUŽINOKIME DAUGIAU

Psichologai atrado, kad šypsenos intensyvumas senose nuotraukose gali padėti nu-
spėti, kaip vėliau klostysis asmens santuoka, – rašo portalas *LiveScience.com*.

Atlikdami pirmą bandymą, tyrėjai peržvelgė žmonių nuotraukas universitetų albumuose ir įvertino jų šypsenos intensyvumą skalėje nuo 1 iki 10. Nė vienas iš tų, kurie pateko tarp 10 proc. intensyviausią šypseną turinčių dalyvių, vėliau gyvenime nebuvo išsiskyręs. Tuo tarpu atsidūrę tarp 10 proc. dalyvių, kurie buvo įvertinti žemiausiais balais, skyrybas išgyveno 25 proc.

Antrajame bandyme tyrėjų komanda paprašė vyresnių nei 65 metų žmonių pateikti savo vaikystės nuotraukų (vidutinis amžius jose siekė 10 metų). Įvertinę šypsenas šiose fotografijose, tyrėjai nustatė, kad iš labiausiai besišypsančiųjų vėliau išsiskyrė 11 proc., o iš labiausiai susiraukusių tokių buvo 31 proc.

Bendri rezultatai sufleruoja, kad nuotraukose susiraukę asmenys su antrosiomis pusėmis išsiskiria penkiskart dažniau nei tie, kurie šypsosi. Nors rezultatai įspūdingi, analitikai sako negalintys nurodyti, kas konkrečiai juos lemia.

„Galbūt šypsena reiškia pozityvų požiūrį į gyvenimą. Arba galbūt besišypsantieji patraukia kitus laimingus žmones ir toks derinys turi daugiau galimybių lemti laimingą vedybinį gyvenimą. Mes tikrai nežinome, kas tai lemia“, – sako studijos vadovas *DePauw* universiteto Indianoje psichologas M. Herensteinas.

Jis priduria svarstęs ir kitus paaiškinimus, pavyzdžiui, galimybę, kad besišypsantys asmenys turi daugiau draugų, o didesnis artimų žmonių ratas padeda išlaikyti gerus santykius ir santuokoje. Taip pat svarstytas ir toks paaiškinimas, kad tie, kurie šypsosi liepti fotografo, yra labiau linkę paklusti, o tai irgi galėtų palengvinti vedybinį gyvenimą.

Taigi jei norite sužinoti, kiek truks jūsų santuoka, žvilgtelėkite į savo antrosios pusės atvaizdą klasės ar universiteto albume.

Šaltinis: „Santuokos sėkmę galima įspėti iš klasės albumo nuotraukos“, *www.sos03.lt*, 2009 04 15.

Šypsena, kaip ir visos bendravimo priemonės, išreiškia visą jausmų spektrą – ji gali būti draugiška, ironiška, pašaipi, niekinanti, prašanti ir t. t. Šypsena, kai šiek tiek matomi viršutiniai dantys, laikoma draugiškesne nei įprasta šypsena. Tačiau paprastai tokios šypsenos nereikėtų demonstruoti pirmojo susitikimo metu, nes ji gali sukelti priešingą reakciją ir bendravimo partnerio nepasitikėjimą. Ypač plati šypsena, kai burna būna šiek tiek pravira ir matosi

abi dantų eilės, dažniausiai pasitaiko tarp draugų, vakarėliuose, juokaujant, tačiau nerekomenduojama per pirmąjį susitikimą.

Kūdikio šypsena ne vien sušildo motinos širdį, bet ir įjungia jos smegenyse pasitenkinimo centrus. Doktorė L. Stratern (L. Strathearn) iš Hiustono Baylboro medicinos koledžo kartu su bendradarbiais ištyrė 28 pirmą kartą vaikus gimdžiusias ir 5–10 savaičių kūdikius auginančias mamas. Motinų smegenys buvo skenuojamos magnetinio rezonanso tomografu (MRT), kai jos žiūrėdavo į savų arba svetimų kūdikių nuotraukas.

Mokslininkai nustatė, kad, motinoms žvelgiant į savų kūdikių veidus, smegenyse esantys su pasitenkinimo pojūčiu siejami centrai tyrimo metu pašviesėdavo. Šią reakciją sukeldavo suintensyvėjęs tų smegenų sričių aprūpinimas krauju. Motinoms žvelgiant į savų kūdikių veidus taip pat buvo stimuliuojami mąstymo, judėjimo, elgsenos ir emocijų centrai. Įdomu, kad tos pačios sritys aktyvuodavosi ir atliekant eksperimentus, susijusius su priklausomybės nuo kvaišalų tyrimais. Pasak Stratem, besišypsantis kūdikio veidas jo motiną veikia tarsi natūralus narkotikas. Motinos daug stipriau reaguodavo į savo, o ne į nepažįstamo kūdikio veido atvaizdą. O štai atspindinčios liūdesį arba neutralios veido išraiškos (ne tik svetimų, bet ir savų vaikų) sukėlė kur kas mažesnę reakciją.

SUŽINOKIME DAUGIAU

Kuo plačiau šypsosies, kuo gilesnės raukšlės susidarys aplink akis, tuo, tikėtina, ilgiau gyvensi. E. Abelio vadovaujami mokslininkai iš *Wayne State* universiteto ištyrė 230 JAV Didžiosios beisbolo lygos žaidėjų nuotraukas nuo 1950 metų ir sugrupavo jas pagal šypsenų tipą. Žaidėjai suskirstyti į nesišypsančius, kuomet jie visiškai rimtai žvelgė į fotokamerą, šiek tiek besišypsančius, kai šypsniui naudojami tik aplink burną esantys raumenys, ir besišypsančius pilna burna, kai šypsomasi burna ir akimis, o abu skruostai pakelti. Žaidėjų nuotraukos paimtos iš 1952 m. beisbolo registro, kuriame nurodyti ne tik žaidėjų vardai, bet ir jų gimimo metai, kūno masės indeksas, šeiminių statusas ir karjeros trukmė. Statistinių duomenų gausa leido mokslininkams kontroliuoti kitus faktorius, galinčius turėti įtakos gyvenimo trukmei. Palyginę duomenis,

mokslininkai nustatė, kad nesišypsančiųjų kategorijai priskirti žaidėjai gyveno vidutiniškai 72,9 metus, šiek tiek besišypsantys mirė sulaukę 75-erių, o besišypsantieji pilna burna gyveno iki 79,9 metų. Mokslininkai teigia, kad atlikto tyrimo rezultatai sutampa su kitais tyrimais, parodančiais, kad emocijos gali turėti teigiamą ryšį su psichine ir fizine sveikata bei ilgaaamžiškumu.

Šaltinis: „Tyrimas: plačiau šypsosiesi – ilgiau gyvensi“, *www.delfi.lt*, 2010 03 25.



8.9 pav. Kartais pagal veido išraišką būna gana sunku atspėti, ką iš tikrųjų mąsto ir jaučia žmogus