

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
CZĘŚĆ A	Zrozumieć komunikowanie się interpersonalne	31
Rozdział 1	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

	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 pielęgniarki	86
	Czy istnieją jakieś ograniczenia dla metody umiejętności społecznych?	89
	Czy metoda ta jest zbyt mechaniczna?	89

CZĘŚĆ B
Rozdział 5

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

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
	Tendencjonalność 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
	Tendencjonalność 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	Wykraczając poza komunikowanie się interpersonalne	233
Rozdział 13	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 wyzwalające	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
	Spółeczność 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