

**Socialinis intelektas ir
vieništumas.**

Suaugusiųjų tipologija

Tema 4.7

Planas

- Socialinis intelektas ir vienišumas
- Žmonių tipologija – kaip tai padeda ir trukdo
- Eneagrama – pati seniausia tipologija
- Bendravimo tipai – verbalinis ir neverbalinis
- Socialiniai vaidmenys ir stereotipai
- Problemiški žmonės – bendravimo su jais ypatumai

Socialinis intelektas

- Skirtingų psichologijos mokyklų atstovai skirtingais laikais savaip traktavo „socialinio intelekto“ sąvoką:
 - gebėjimas sugyventi su kitais žmonėmis (Moss F. & Hunt T., 1927)
 - gebėjimas sąveikauti su apliniais (Hunt T., 1928);
 - žinios apie žmones (Strang R., 1930)
 - gebėjimas lengvai sutarti su kitais, mokėjimas įsijausti į jų būsenas, įsivaizduoti save jų vietoje (Vernon P. E., 1933)
 - gebėjimas kritiškai ir teisingai vertinti kitų žmonių jausmus, nuotaiką ir elgesio motyvus (Wedeck J., 1947)
- Amerikiečių psichologas Deividas Veksleris apibrėžė socialinį intelektą kaip asmens gebėjimą prisitaikyti prie žmogaus gyvenimo (Wechsler D., 1958).

Socialinio intelekto koncepcija, 3 grupės: kognityvinis – 1

- Socialinės žinios – žinios apie žmones, specialių taisyklių žinojimas, kitų žmonių supratimas
- Socialinė atmintis – vardų, veidų atsminimas
- Socialinė intuicija – jausmų vertinimas, nuotaikos nustatymas, supratimas, kokie yra kitų žmonių elgesio motyvai, gebėjimas adekvačiai suvokti stebimą elgesį socialiniame kontekste
- Socialinis prognozavimas – asmeninių veiksmų planavimo formulavimas, savo raidos stebėseną, savo raidos apmąstymas ir neišnaudotų alternatyvių galimybių vertinimas

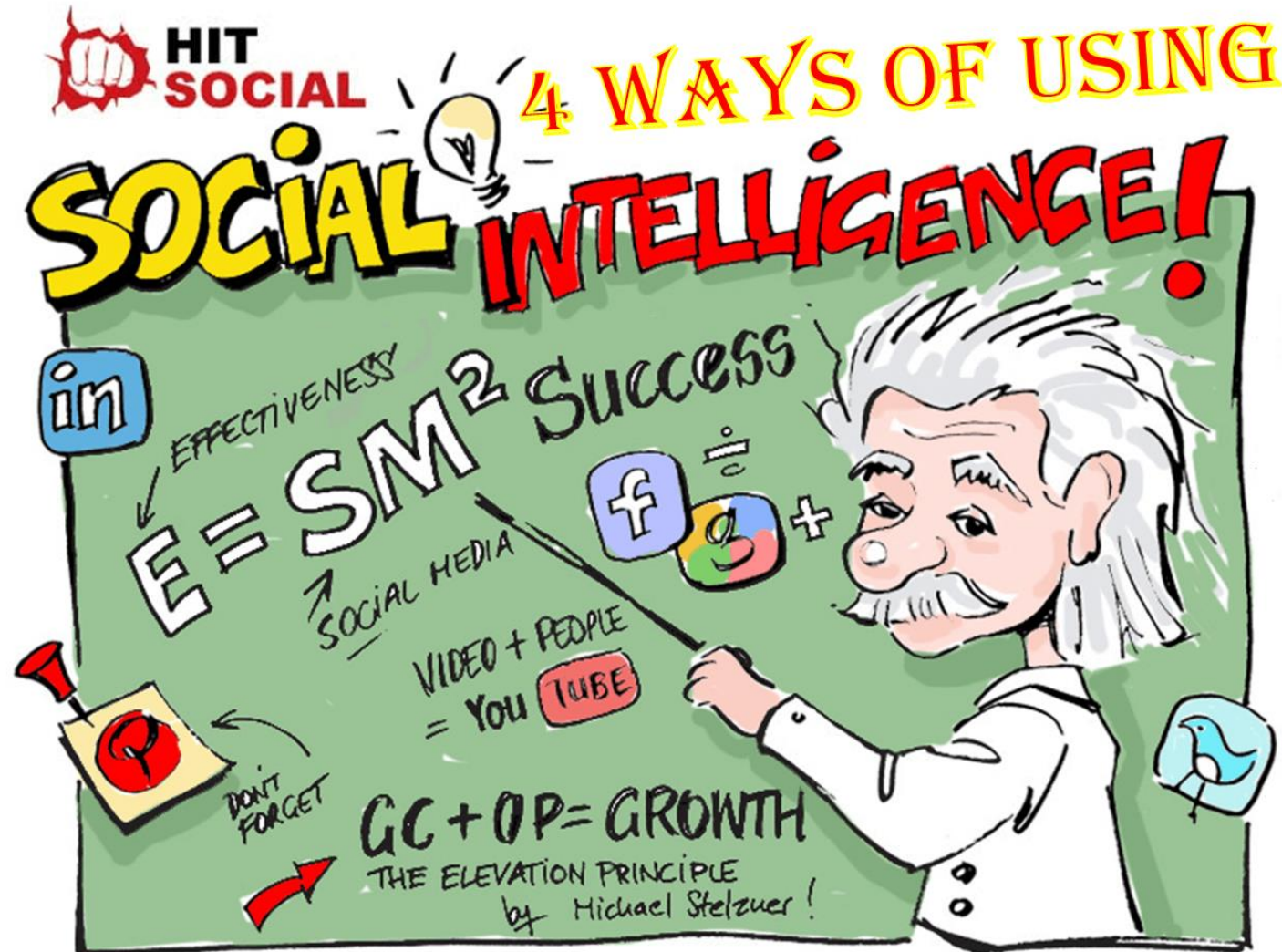
Socialinio intelekto koncepcija – 3 grupės: emocinis – 2

- Socialinė išraiška – emocinė išraiška, emocinis jautrumas, emocinė kontrolė
- Empatija — gebėjimas įsijausti į kitų žmonių būsenas, įsivaizduoti save kito vietoje (įveikti bendravimo ir moralinį egocentriškumą)
- Savireguliacijos gebėjimas – mokėjimas reguliuoti savo emocijas ir savo nuotaiką

Socialinio intelekto koncepcija – 3 grupės: elgsenos – 3

- Socialinis suvokimas – mokėjimas girdėti pašnekovą, humoro supratimas
- Socialinė sąveika – gebėjimas ir pasirengimas dirbti kartu, sąveikauti kolektyviai ir, kaip aukščiausia šios sąveikos išraiška – kolektyviškai kurti
- Socialinė adaptacija – mokėjimas paaiškinti ir įtikinti kitus, gebėjimas sugyventi su kitais žmonėmis, atvirumas santykiuose su aplinkiniais

Ar išmintis – pagyvenusių ir prisitaikiusių?



Ką sako mokslas apie žmones, kurie mėgsta vienatvę?

- Gali pasirodyti keista, tačiau mėgstantys vienatvę žmonės geriau už kitus moka atpažinti, ko reikia aplinkiniams, kokie jų poreikiai, baimės, nerimą
- Taip žmonės, kurie patogiausiai jaučiasi būdami vieni su savimi (su savo vidiniu pasauliu, mintimis, svarstymais ir emocijomis), geriau už kitus susidoroja su nervinėmis įtampomis ir stresinėmis situacijomis

Ar gali būti laimingas vienasveje gyvenantis žmogus (I)

- **Kai kada tai yra neurotinės vienatvės atvejai.** Tokiose situacijose ji tampa būtinybe, nes žmogus nesugeba užmegzti kontakto su aplinkiniais. Jis bendravime su žmonėmis mato grėsmę ir stengiasi jos išvengti
- Priešingybė **yra kitas žmonių tipas, sąmoningai pasirenkatys momentus pasišalinti,** nes jiems patinka būti savo pačių kompanijoje. Pabėgti nuo realybės ir bendravimo juos verčia ne privatumo būtinybė. Priešingai, bendraudami su savimi ir panirdami į savo mintis jie gauna energijos
- Žmonėms, kurie patogiausiai jaučiasi būdami su pačiais savim, lengviau valdyti savo emocijas. Jie rečiau yra blogos nuotaikos, rečiau nusimena ir nusivilia

Ar gali būti laimingas vienatvėje gyvenantis žmogus (II)

- Kaip taisyklė, kokios asmenybės turi atviresnį požiūrį į gyvenimą. **Jie smalsūs, turi lakesnę fantaziją ir kūrybinį pradą**
- Santykiuose su aplinkiniais jie mandagesni, lengviau pasiduoda intymumui ir dažniau jaučia empatiją
- Kalbant apie jų vidinį pasaulį, jie **geriau jaučia aplinkinių poreikius ir būtinybes, jų baimes ir nerimą**. Tai paaiškinama tuo, kad jie geriau žino ir supranta save
- Dar vienas svarbus aspektas susijęs su intravertiškos asmenybės – iš prigimties žmogaus vienišio – atspalvių apibūdinimu

Vienišumas ir intravertai (I)

- Specialistai pastebi, kad **intraversija neturi nieko bendra su kuklumu**
- Ekstravertai dažniau nei intravertai išgyvena baimes ir vienatvės sukeltus nepatogumus. Jiems tai gali atrodyti kaip grėsmė, nesėkmingumo ženklas. Jei kažkuriame gyvenimo etape jie lieka be partnerio ar draugų, tai jiems tampa rimta problema
- Dar vienas įdomus faktas: **žmonės, kurie patogiausiai jaučiasi vieniši, lengviau susidoroja su nervinėmis įtampomis ir stresu**
- Kokios problemos gali kilti intravertams? Įsigilinę, pamatysime, kad negatyvus intravertiškų asmenybių aspektas yra tas, kad jų nesupranta

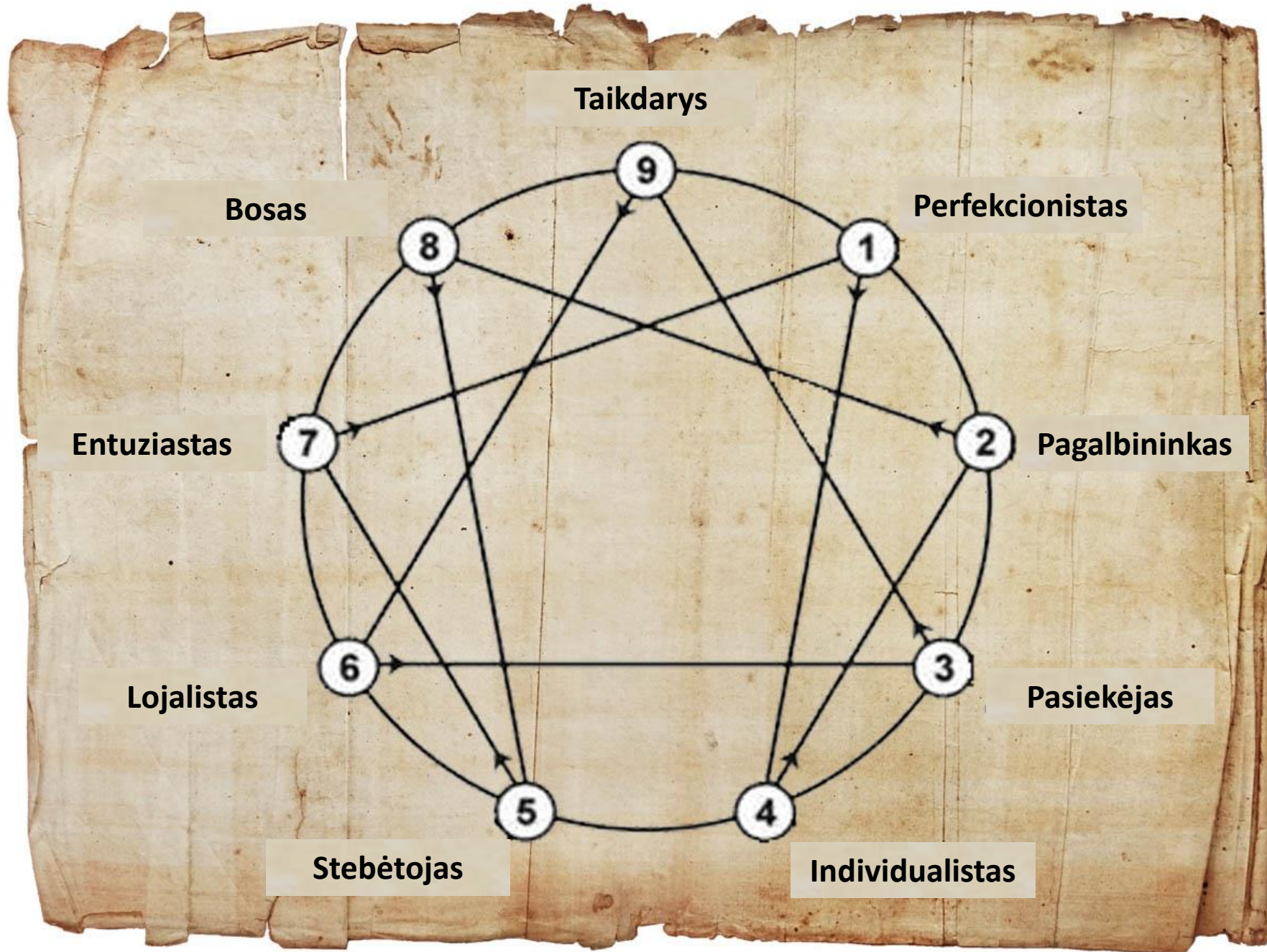
Vienišumas ir intravertai (II)

- Tiesa ta, kad jie turi sveiką savivertę ir savęs suvokimą, tačiau nežiūrint į tai, **jiems atrodo, kad aplinkiniai laiko juos keistais ir svetimais**
- Nors realiame gyvenime tokios prielaidos toli gražu nevisuomet yra tiesa. Mažai tikėtina tai, kad 100 proc. intravertų aplinkiniams atrodo keisti
- Svarbu paminėti ir tai, kad kiekvienas iš mūsų turi savo asmeninius bruožus. Todėl čia palyginimai yra netinkami
- **Svarbiausia, kad žmogus gebėtų jaustis laimingas bet kurioje situacijoje ir rasti savo vietą socialinėje struktūroje**

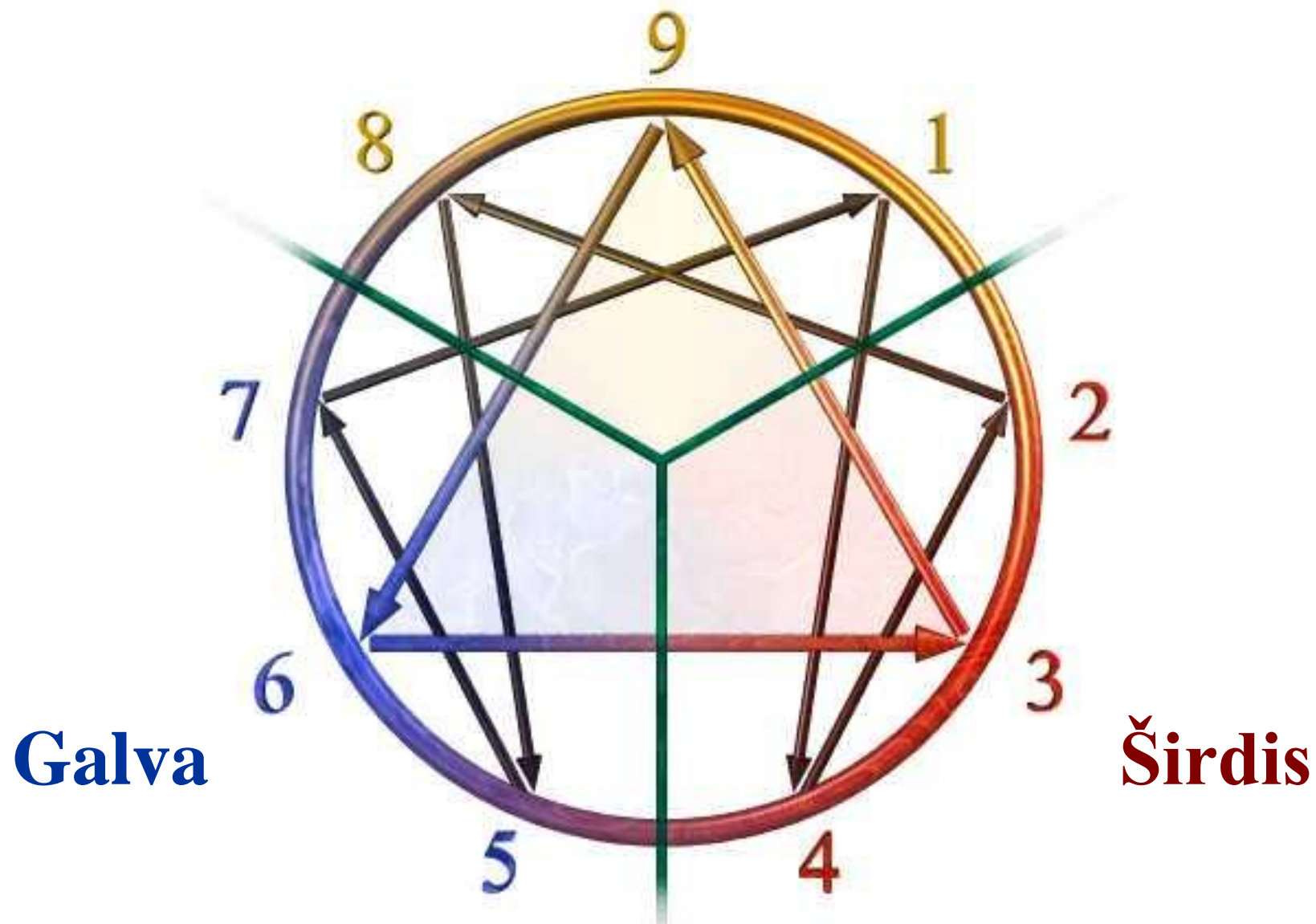
Eneagramos modelis

- Georgijaus Gurdžijevo ir Oskaro Ičazo eneagramą šiuolaikiniais metodais papildė Klaudijo Narancho, Richard Riso, Russ Hudson
- G. Gurdžijevas (armėnės ir graiko sūnus mistikas, gimęs 1875 m.) subūrė vienminčių grupę „Tiesos ieškotojai“, kurios kiekvienas narys tyrinėjo kurią nors senovinių mokymų kryptį, kad bendrai jie sugebėtų apimti visus mokymus, kuriuos tik buvo galima rasti
- Metų metus jie kaupė žinias iš bažnyčių ir vienuolynų, lankėsi Egipte, Afganistane, Graikijoje, Persijoje, Indijoje, Tibete ir kitose šalyse, kartas nuo karto susitikdavo aptrati tai, ką atrado. G. Gurdžijevui suradus eneagramos simbolį (jam yra daugiau nei 2500 metų), jiems pavyko sudėti viską į visumą





Kūnas



Galva

Širdis

Eneagramos tipai

- Pagal šią sistemą **asmenybės tipai** nagrinėjami vertinant elgesio motyvo gylį
- **Eneagrama** suteikia mums galimybę pažinti asmenybės **tipus** vidutiniuose jos vystymosi lygiuose. Būtent tada, kada asmenybės lygiai labiausiai pasireiškia ir juos yra lengva klasifikuoti pagal eneagramą
- **Eneagramos tipai** gali stipriai skirtis net vieno tipo viduje, nes juos įtakoja ne tik tėvai ir vystymosi sąlygos, bet ir instinktai, asmeninė gyvenimo patirtis
- Eneagrama ir jos tipai – tai unikali sistema, kuri teikia atsakymus apie užslėptas ir pasąmonines žmogaus elgesio priežastis

1 eneagramos tipas: perfekcionistas-moralistas-organizatorius



- Aš noriu padaryti viską geriau, nei negu yra
- Kai kada aš galiu atrodyti per daug kritiškas, piktas ar subjektyvus, tačiau tai tik mano dideli lūkesčiai ir aukštis etikos ir moralės standartai
- Tai reiškia, kad aš visada stengiuosi juos atitikti ir neleidžiu sau daryti klaidų. Aš stengiuosi atlikti darbą teisingai ir per numatytą laiką

2 eneagramos tipas: pagalbininkas-altruistas-ypatingas draugas



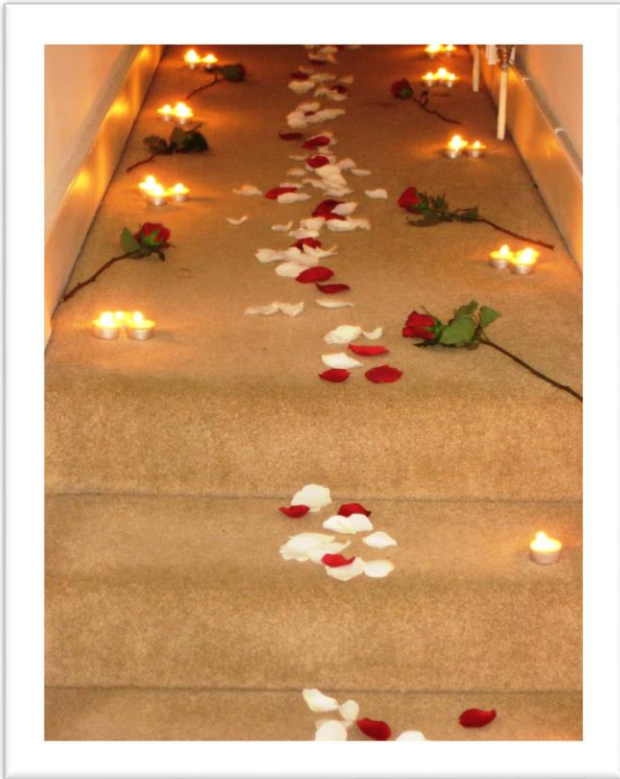
- Vienas iš didžiausių mano talentų yra būti empatišku ir mokėti išklaudyti kitus žmones
- Aš pašvenčiu save kitiems, kad pamatyčiau jų sugebėjimus ir galimybes
- Man patinka atrasti būtent tai, kas gali padėti ir teigiamai įtakoti jų gyvenimą. Aš didžiuojuosi tuo, kad jaučiu tokią būtinybę
- Aš stengiuosi būti pagrindine figūra kitų žmonių gyvenimuose, būti jiems nepakeičiamu

3 eneagramos tipas: pasiekėjas-sektinas pavyzdys-motyvatorius



- Mane motyvuoja tai, kad esu užimtas įvairiuose projektuose. Aš turiu tikslus, užduotis ir rezultatus
- Man svarbu būti sėkmingu ir ypač dėl to, kad išvengčiau nesėkmės
- Aš skiriu daug laiko ir savo širdies į darbą, ir save tapatinu su ja – aš tai, ką veikiu
- Aš nepastebiu savo jausmų, jei reikia kažką padaryti siekiant tikslo

4 eneagramos tipas: individualistas-romantikas-estetas



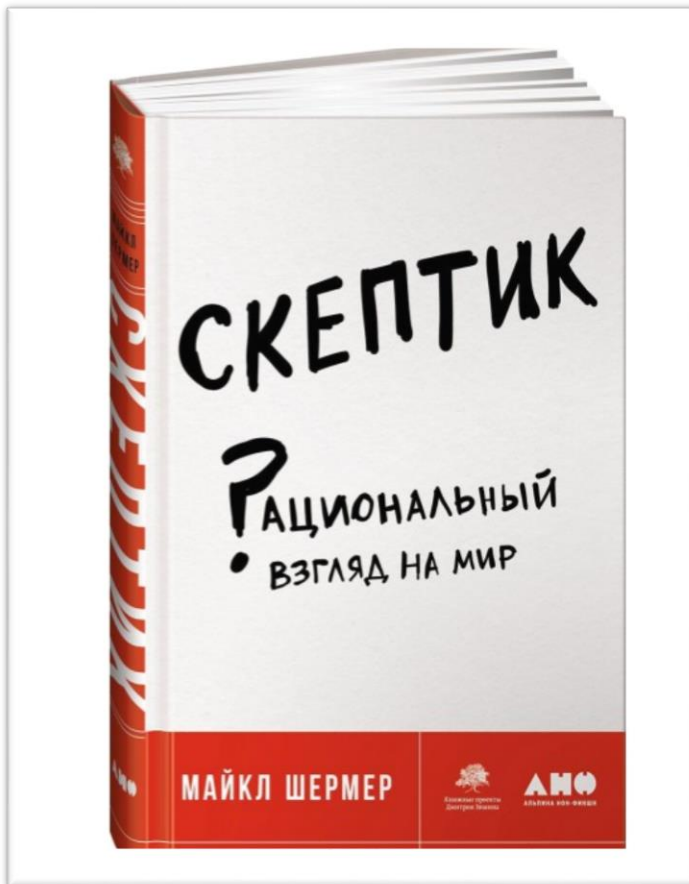
- Aš jautrus žmogus, ir randu gilę prasmę tikruose santykiuose su kitais žmonėmis
- Man visuomet ko nors trūksta ir aš apie tai nuolat galvoju nevertindamas to, kas jau yra. Turiu gerą skonį ir originalumu išsiskiriančius ypatingus kūrybinius gebėjimus
- Man dažnai svarstau, kaip kiti mane priima ir aš net galiu skaityti jų mintis apie save

5 eneagramos tipas: stebėtojas-mąstytojas-ekspertas



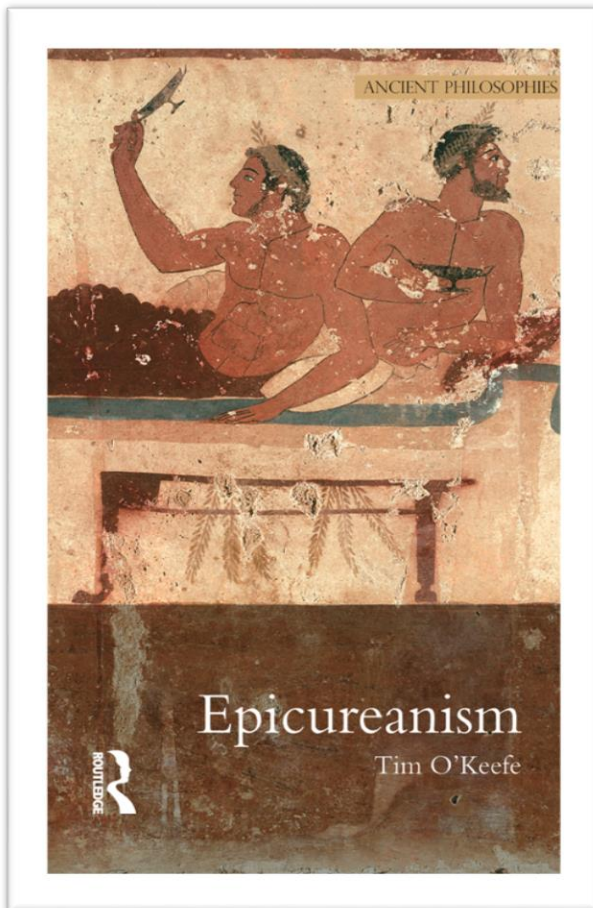
- Man būtina aplink save turėti „asmeninį lauką“
- Man lengva būti vienam mintyse net tada, kai šalia yra kitų žmonių
- Aš labai noriu sukauti užtektinai daug žinių. Aš siekiu rasti pasaulio pažinimo raktą
- Aš planuoju ir mintyse ruošiuose, kad galėčiau išvengti siurprizų

6 eneagramos tipas: lojalistas-realistas-skeptikas



- Vienas iš mano didžiausių talentų yra nujausti, kas nus ne taip ir, todėl, numatyti tai
- Mane dažnai apima abejonės, o dėl jų aš atidėliuju veiksmų pradžia
- Prieš priimdamas sprendimą aš dažnai analizuoju visas pasekmes

7 eneagramos tipas: entuziastas-avantiuristas-žinovas (epikurietis)



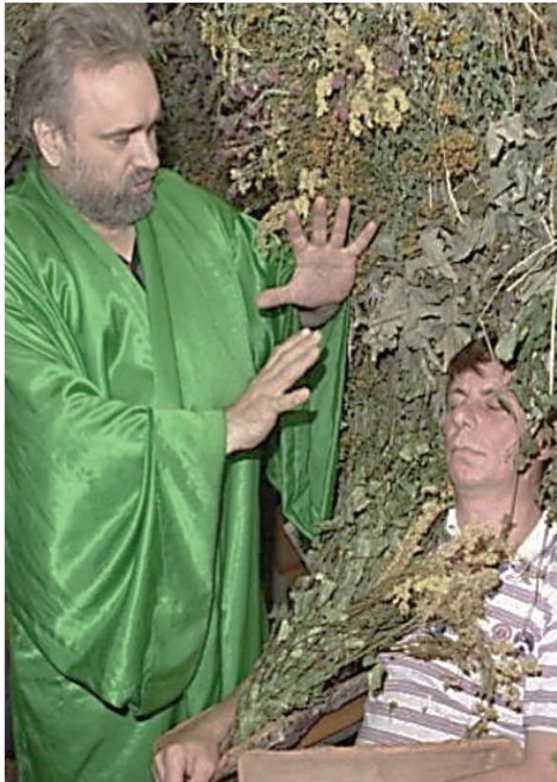
- Aš esu optimistiškas žmogus, kuris prioritetą teikia naujiems ir įdomiems pasiūlymams
- Aš lengvai susižaviu ir pamėgstu, pradedu daug projektų vienu metu
- Aš ieškau naujų pojūčių ir patirčių, ir stebiuosi žmonėmis, kurie nenori visko bandyti ir gyvena nuobodžiai
- Aš norėčiau visada būti pozityvioje nuotaikoje ir tai man gerai pavyksta

8 eneagramos tipas: konfrontatorius-bosas-lyderis



- Man svarbu jausti, kad aš kontroliuoju savo gyvenimą, mano asmeninę erdvę ir darbus
- Aš vertinu teisingumą, jėgą ir sąžiningumą, aš pakankamai tiesus išsakydamas savo požiūrį svarbiais klausimais
- Man sunku gerbti silpnus žmones, kurie dejuoja ir skundžiasi
- Aš galiu lengvai sukonfliktuoti išreikti kitiems pykti

9 eneagramos tipas: taikdarys-tarpininkas-sielos ganytojas



- Aš stengiuosi išvengti konfliktų ir todėl man sunku atsakyti, kalbėti apie tai, kas man nepatinka
- Aš turiu talentą įvairapusiškai nagrinėti klausimą ir tai padeda išspręsti kitų žmonių sakomus prieštaravimus ir iš tiesų rasti kompromisą
- Aš labai gerai pažystu tinginį

Socialiniai vaidmenys ir stereotipai

- Socialinis vaidmuo – tam tikra fiksuota padėtis, kuri užima vienas ar kitas individas žmonių bendravimo sistemoje
- Išskiriami 2 visuomenės santykių tipai: formalus – atitinkantis įstatymus, socialinius susitarimus ir statusus, neformalus – grindžiamas jausmais

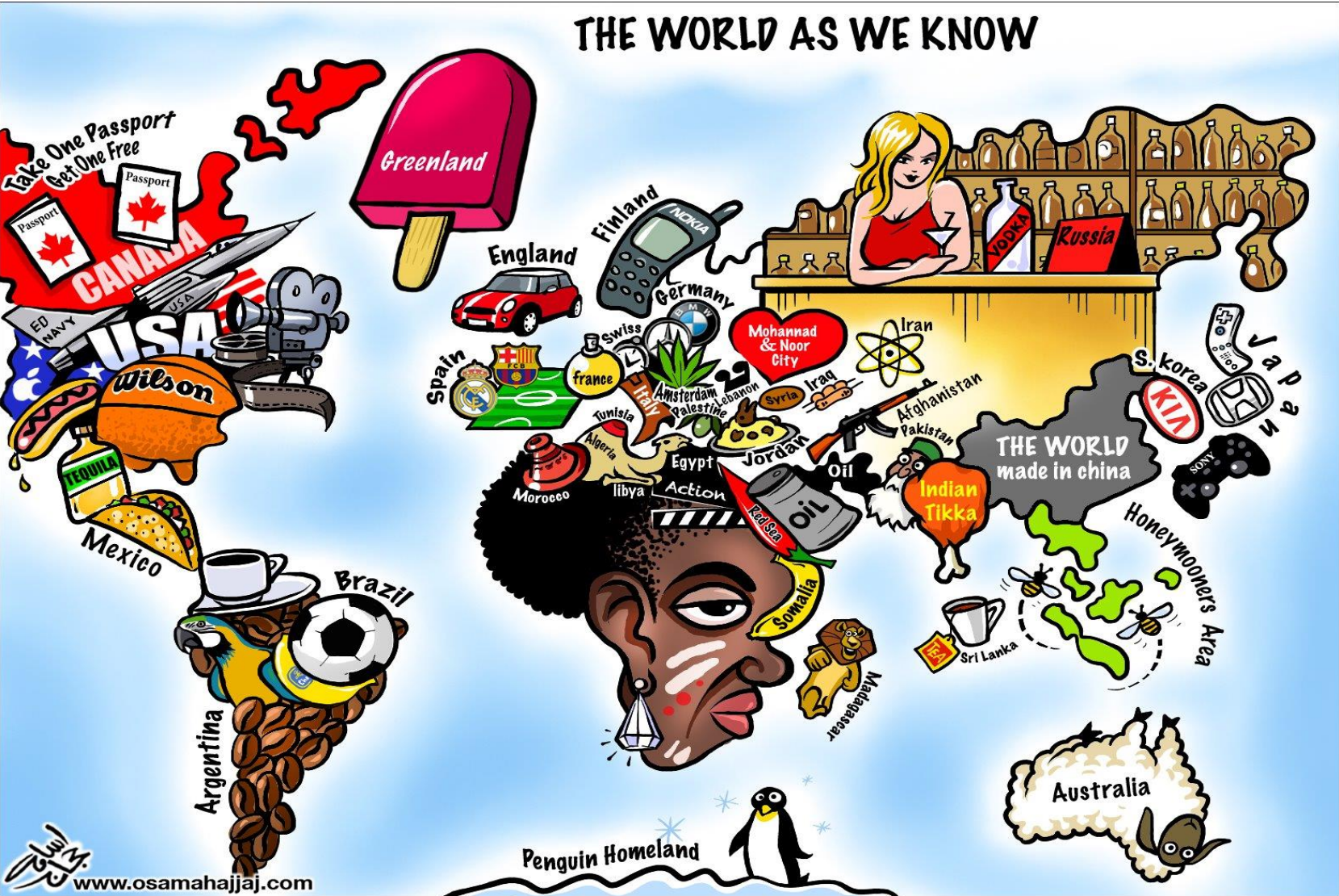
Socialinių vaidmenų rūšys

1. Formalūs socialiniai vaidmenys (mokytojas, virėjas)
2. Tarpasmeniniai socialiniai vaidmenys (draugas, lyderis, priešas)
3. Socialiniai demokratiniai vaidmenys (mama, vyras, sesuo)

Stereotipai

- Išvertus iš graikų kalbos „stereotipas“ reiškia „tvirtą atspaudą“ (*stereós* - sudarantis luitą + *typos* – atspaudas, pėdsakas)
- Iš pradžių šis žodis buvo vartojamas leidyboje. Juo vadino monolitinę spaudos formą, kopijos klišę ar spaudo rinkinį

Kaip formuojasi stereotipai?



Sudėtingi žmonės



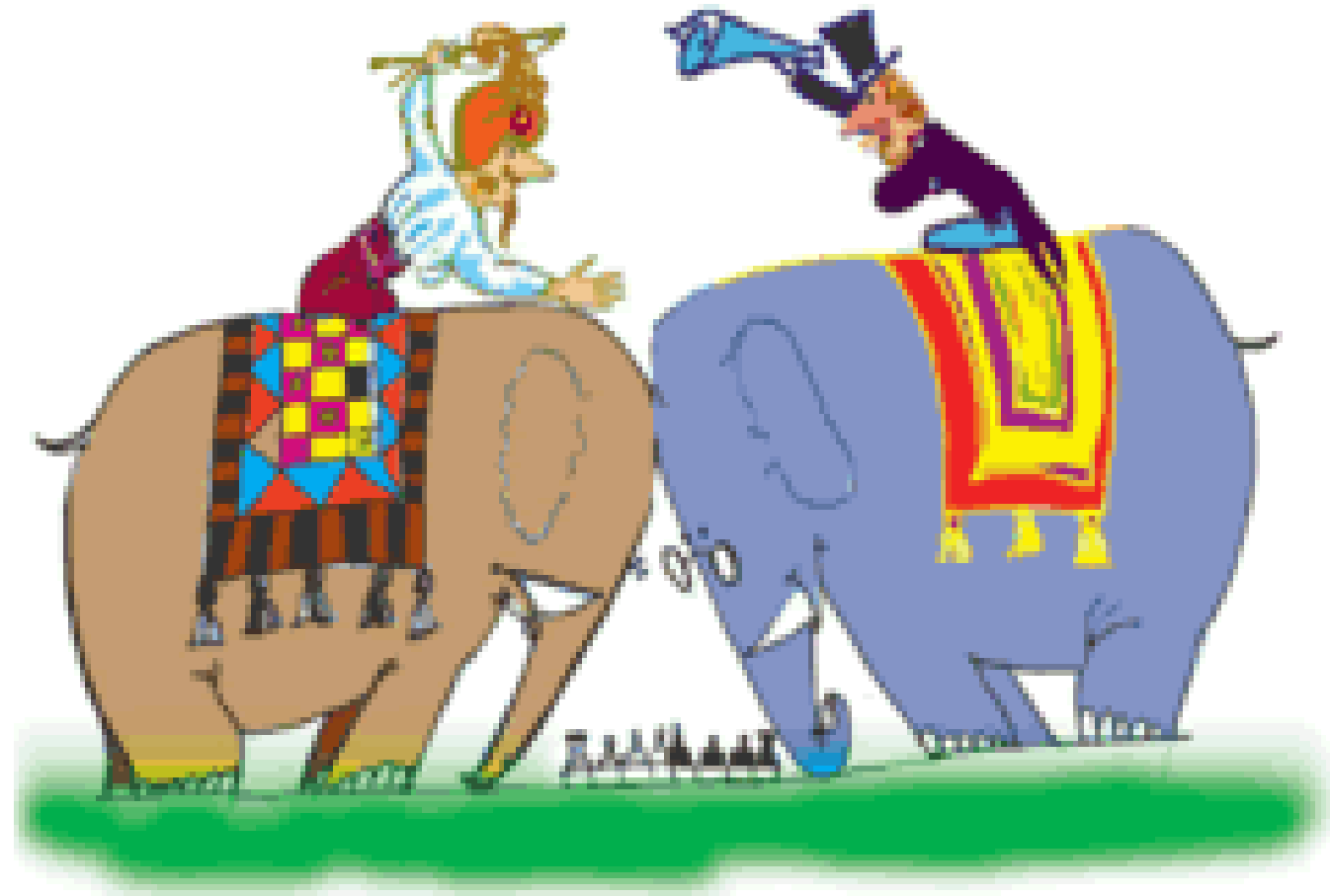
Sudėtingi žmonės – stiprūs konfliktai (I)

- Agresyvūs, apibūdinami kaip „garo katilai“ ar „tankai“ (grubūs žmonės, kurie elgiasi nekreipdami dėmesio į aplinkybes ir vedini pykčio); „snaiperiai“ (žmonės, mėgstantys kalbėti aštriai, ironizuoti, tyčiotis, megzti intrigas ar nesąžiningai gudrauti); „sprogikliai“ (žmonės turintys agresijos protrūkių ne iš piktos valios, bet dėl išskirtinai stipraiai pratrūkstančio ir užsidegančio temperamento bei nepastavios nuotaikos)
- Visažiniai, įsitikinę savo pranašumu kitų atžvilgiu, kurių elgesys apibūdinamas – „buldozeriai“, išstumiantys visus, kurie pasitaiko jų kelyje, arba pasipūtusiais „burbulais“, turinčiais perdėtą supratimą apie savo išskirtinį informuotumą (žinojimą) ir „susireikšminimo jausmą“

Sudėtingi žmonės – stiprūs konfliktai (II)

- Maksimalistai, kurie iš paskutiniųjų laikosi savo ir reikalauja iš kitų pildyti jų norus ir nusileisti net tada, kai tam nėra jokio reikalo
- Uždari, laikantys visus neigiamus jausmus savyje, pačiu svarbiausiu momentu išliejantys juos ant kitų agresyvia forma

Stipraus konflikto atveju išlikte nepajudinamas, ramus ir pasitikintis savimi, iš pradžių demonstruokite išmintingą santūrumą, vėliau – būtinybę duoti atkirtį



Sudėtingi žmonės – pasyvūs konfliktai (I)

- Besiskundžiantys, linkę kaltinti likimą ir guostis aplinkybėmis vietoje to, kad veiktų
- Tyleniai, iš kurių sunku išgauti žodį, kuriems patinka tokiu būdu vesti iš kantrybės kitus žmones, sumišusius dėl jų tylos
- Perdėm nuolaidūs, visada sakantys „taip“ ir žadantys palaikymą: tačiau, nežiūrint į tai, lemiamu momentu vengiantys jų laikytis
- Amžini pesimistai, visada matantys tik nesėmes ir mėgstantys apie tai kalbėti garsiai ir taip lyg programuojantys kitus žmones būtent taip matyti savo gyvenimo posūkius (jie jaučia didelį diskomfortą ir nearamumą, kai kalbama apie ką nors teigiančia forma)

Sudėtingi žmonės – pasyvūs konfliktai (II)

- Neryžtingi („stabdžia“), bijantys priimti bet kokį sprendimą, nes bijo padaryti klaidą, ir atidėliojantys jį iki paskutinio momento
- Nekalti melagiai, apipinantys kiekvieną savo veiksma galinga melo sistema, kad net sunku suprasti reikalo esmę
- Apgaulingi altruistai, kurie imasi padėti jums ar kam kitam ir daro gerą, tačiau viduje to gailisi ir kartas nuo karto parodo savo nepasitenkinimą, reikalaudami kompensacijos už reiškiamą altruizmą

Pasyvių konfliktų atveju svarbi yra kantrybė ir lankstumas – šios reakcijos padeda ištraukti sudėtingą žmogų iš konflikto kiauto:

- Pravartu savęs paklausti: kokia šio žmogaus „sudėtingumo“ priežastis, kodėl jis tokiu tapo?
- Jei tai yra jūsų jėgoms, būtinai pašalinkite priežastį
- Pasistenkite suprasti, ar jis yra toks visada, ar tik bendraudamas su jumis?
- Juk gali būti, kad taip atsitiko dėl jūsų kaltės ar klaidingo jūsų elgesio – jei taip, geriausia būtų tai ištaisyti

