

## Cilvēka neverbālā uzvedība (komunikācija)

No attāluma ir viegli būt drošam, bet tiešā saskarsmē var būt problēmas...  
(Tūrs Heijerdāls)

## Saskarsmes jēdziens

- **Saskarsme ir informācijas apmaiņas process starp partneriem** (*Andrejevs G., 1980*)
- **Saskarsme ir attieksmju veids; cilvēka esības un eksistences veids, mijiedarbības process, kurā notiek informācijas apmaiņa neverbālā un verbālā formā, cilvēka savstarpējo attiecību veidošanās un attīstības priekšnosacījums.** (*Rasma Garleja, 2003*).

## Saskarsmes nozīme

- Izprast sevi
- Izprast partneri, viņa vēlmes un vajadzības,
- dod iespēju mainīt partnera uzvedību - ietekmēt
- veidot labas attiecības
- pārvaldīt savas emocijas

### Saskarsmes struktūrvienības

#### Perceptīvā

Savstarpējā uztvere – identifikācija (cita cilvēka pielīdzināšana sev), empātija (emocionāla iejušanās saskarsmes partnera stāvoklī), refleksija (sevis radītā iespaids apzināšanās)

#### Interaktīvā

Savstarpējā mijiedarbība - konveijera un komandas princips

#### Komunikatīvā

Apmaiņa ar informāciju (priekšstatiem, idejām, nostādņām, interesēm, centieniem) var notikt verbāli (valoda: monologs, dialogs, diskusija) vai neverbāli (ķermeņa pozas, žesti, mīmika)

Visas evolūcijas gaitā cilvēks ir izmantojis žestus, centies saprast un novērtēt savu līdzcilvēku emocionālo stāvokli pēc ķermeņa, roku un kāju spontānām kustībām.

## Neverbālā saskarsme

- **Neverbālā komunikācija apzīmē visas tās cilvēka reakcijas, kuras nevar tikt aprakstītas kā atklātas vārdiskas (mutiskas vai rakstiskas) manifestācijas.**

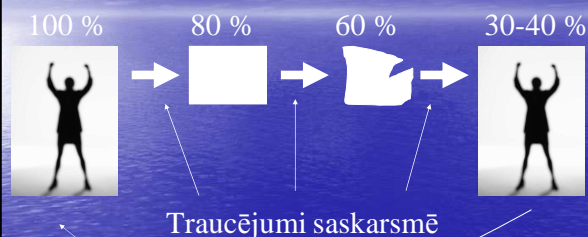
Saskarsmes kanāli:

- Olfaktorais (smarža) <
- Vizuālais (mīmika, žesti <<, pozas >)
- Akustiskais (intonācija <<<<, balss emocionālās modulācijas <<)
- Taktīlais <
- Simboliskais (tērps, rotas, parfimērija un c.) – unikālā cilvēka īpatnība

## Jebkurš ziņojums sastāv no:

- 7% vārdiskās (tikai vārdi) informācijas;
- 38% vokālās (balss skaņa, intonācija un citas skaņas) ;
- 55% bezvārdu informācijas.

## Saskarsme



## Traucējumi saskarsmē

- Tehniskie trokšņi
- Fizioloģiskie traucējumi
- Psiholoģiskie
- Sociālie

## Neverbālā saskarsme

- Neverbālos saskarsmes paņēmienus personības attīstības procesā cilvēks apgūst agrāk nekā verbālos
- Patī nozīmīgākā informācijas nesēja, jo cilvēks tik pat kā nespēj kontrolēt neverbālās saskarsmes norisi, pretēji verbālajai, kas attīstās līdz ar psihi
- Līdz pat 60 – 80% informācijas tiek nodota ar neverbālo komunikāciju

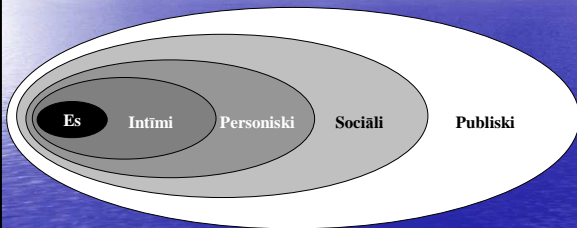
## Neverbālā komunikācija sarunā:

- akcentē kādu verbālās informācijas daļu
- apsteidz to zīņu, kas tiks pateikta vārdiski
- izteic nozīmi, kas pretēja tam, kas pateikt vārdiem
- aizpilda vai izskaidro pauzes
- saglabā kontaktu un regulē runas plūsmu
- aizstāj atsevišķu vārdu frāzi
- ar nokavēšanos dublē vārdiskā izteikuma saturu
- papildina vārdiski pateikto

## Neverbālās saskarsmes raksturojums

- Saskarsmes laika un telpas strukturēšana
- vizuālais kontakts
- Ķermeņa valoda
- Žesti
- Mīmika

## Saskarsmes laika un telpas strukturēšana



1- cilvēks  
2 - 15-46 cm  
3-46cm-1,2 m  
4- 1,2-3,6 m

## Vizuālais kontakts

- Runājot ar cilvēku skaties viņam acīs!
- Acī pret Acī
- Lai izveidotu veiksmīgu saskarsmi, jāizmanto laipns ieinteresēts skatiens.
- Skatiens virziens – saistīts ar domas, izteikuma formulēšanu

## Ķermeņa valoda

- Emocionālās informācijas translāciju sarunu biedram ar žestu, ķermeņa kustību palīdzību sauc par pantomīmu.

## Pozas

- Atvērtas
- Aizvērtas
- Slēgtajā pozā atrodošos partneri vajadzētu mēģināt "atvērt" iedodot viņam kaut ko paturēt, apskatīt, lai atbrīvotu rokas.

## Žesti

- Apzinātas vai neapzinātas galvas, rokas un kāju kustības, kas pavada cilvēku saskarsmi.
- Komunikatīvie žesti
- Tēlaini aprakstošie žesti

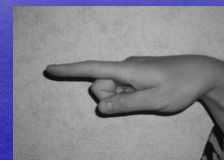
## Univērsālie un visiem saprotamie žesti

Žests "uz augšu pacelts rādītājpirksts"



Eiropas kultūrās, kā arī papuasū Jaungvinejas, Kalahāri bušmeņu, Venecuēlas indiāņu un Austrālijas aborīģeņu kultūrās nozīmē draudi

Žests "rādītājpirksts ir vērst uz kādu cilvēku"



Bieži izpaužas kā brīdinājuma un draudu simbols

## Gaisa skūpsts

- Vācijā, Francijā, Spānijā un Grieķijā - atzinība un piekrišana, apbrīnotu sievietes skaistumu
- Portugālē, Sicīlijā un Sardīnijā - sveiciens
- Itālijā un Lielbritānijā šis žests sastopams diezgan reti
- Tiek izmantots arī kā atvadu žests

## Žestu nozīme dažādās kultūrās

Žests „rādītājpirksts pavēl uz leju apakšējo acs plakstiņu”



Anglijā - “tu mani nepiemānīsi”  
Spānijā - “esi modrs”  
Francijā, Vācijā, Dienvidslāvijā un Turcijā - “tu tiec uzmanīts”  
Itālijā - garām pagājusi skaista sieviete  
Austrijā - garlaicība

## Rinķa jeb „OK” žests



Angliski runājošās zemēs - viss ir kārtībā  
Francijā tas nozīmē „nulle” vai „nekas”  
Japānā tas nozīmē naudu  
Turcijā, Maltā - “tu esi homoseksuālists”  
Grieķijā - apvainojums

## Paceltā īkšķa žests



ASV, Lielbritānijā, Austrālijā un Jaunzēlandē - “viss ir kārtībā”, “nav problēmu”  
Grieķijā - “davam pārģuļam”  
Turcijā - „aizveries”  
Itālijā tas apzīmē ciparu 1, bet Amerikā 5

## „V” zīme



Lielbritānijā un Austrālijā - uzvara

20.gs. pirmajā pusē Amerikā šim žestam bija nepiedienīga nozīme: tajā tika saskatīts, nevis burts V, bet gan tā bija norāde uz dzimumattiecībām

## Žests „ar rokām saķerta galva”



Vāciešiem un angļiem, šis žests nozīmē bailes, briesmas, trauksmi

Visticamāk, evolūcijas gaitā šis žests ir radies kā aizsargkustība, reakcija uz briesmām. Tieši šādā kontekstā šo žestu dažkārt izmanto bērni.



## Žests „savīt kopā rādītājpirkstu ar vidējo pirkstu”



Angļiem, skandināviem, zviedriem un norvēģiem šis ir aizsardzības žests  
Krievijā, Vācijā, Holandē ar šo žestu pasargā sevi no neveiksmes un nepatīkšanām  
Turcijā - draudzības beigas

## Žests „esi modrs” jeb ar pirkstu pieskaras deguma sāniem”

- Itālijā šis žests nozīmē „esi modrs!”
- Anglijā, Holandē un Skandināvijā šis žests aicina saglabāt noslēpumu vai tas nozīmē līdzietību, kā arī tas aicina nelīst citu darīšanās

**MĪMIKA** (grieķ. *mimikos* – atdarināšana) - sejas muskuļu izteiksmīgas kustības, kas attēlo cilvēka izjūtas

- Cilvēka seja atspoguļojas cilvēka emocijas
- Mīmiskās ekspresijas uzdevums - paust cilvēka emocionāli psiholoģisko stāvokli, viņa pārdzīvojumus, emocijas un jūtas, ko izraisa partneris un sarunas priekšmets
- Lielākā daļa psihologu uzskata, ka emociju neirofizioloģiskais pamats visiem cilvēkiem ir vienāds un tas ir iedzimts.
- Galvenās emocijas, ko atspoguļo cilvēka seja, ir laime, izbrīns, bailes, ciešanas, dusmas, riebums vai nicinājums un interese.
- Raksturīgi, ka visi cilvēki neatkarīgi no nacionalitātes un kultūras, kurā viņi ir izauguši, diezgan precīzi un saskaņoti interpretē partneru mīmiskās konfigurācijas

## Mīmika

- visisteismīgākais, kaut arī cilvēka apziņai visvairāk pakļautais neverbālais izteiksmes veids.
- Emociju spogulis
- Tomēr viennozīmīgas saistības starp emocijām un mīmiku nav.

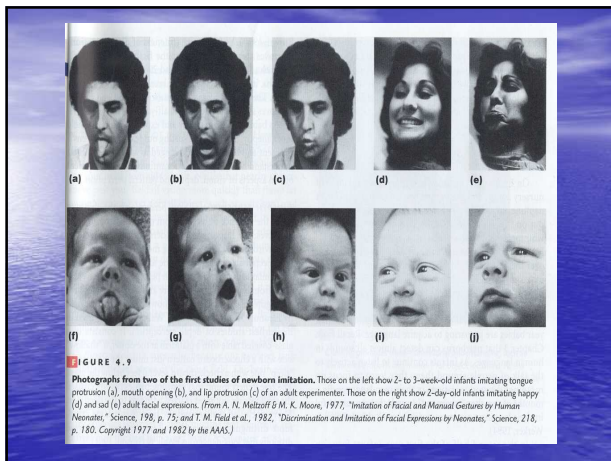
## Sejas signālu veidi

Ekman, Friesen 1975


- Statiskie signāli (ādas krāsa, sejas forma, uzacu, acu, deguna un lūpu forma),
- Lēni signāli (par izmaiņām laikā (muskuļu tonusa izmaiņas, ādas gluduma pakāpe, grumbas un c.)
- Ātri signāli (mīmiskie signāli)

## Mīmikas atdarināšana – cilvēka iedzimtā īpašība

- Cilvēkam ir iedzimtās spējas uztvert apkārtējo cilvēku noskaņojumu (noskaņojuma indukcija)
- Mīmikas imitēšana notiek spontāni, tai nav vajadzīga pieredze
- Jaundzimušie jau pēc 19-36 stundām spēj imitēt uzacu un mutes kustības, ko tiem rāda pieaugušais  
Jaundzimušie spēj attēlot dažādas mīmiskas kustības, norāda uz to, ka cilvēkam ir sugas iedzimtās diferencētās spējas

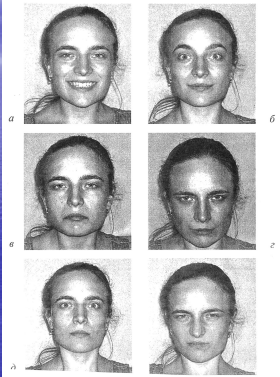


### Acu kontakts

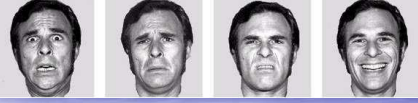


- **Sociālo attiecību iniciācijas relizers**
- No tā, cik veiksmīgi cilvēks izmanto savu skatienu, lielā mērā atkarīga viņa sociālie panākumi – ar skatienu palīdzību var uzlabot attiecības ar apkārtējiem
- Bet dažādās kultūrās pastāv atšķirības skatienu interpretēšanā:
  - ❖ Eiropieši – tiešs un vērigs skatiens, sarunājoties – labas audzināšanas pazīme
  - ❖ Amerikāņi – skatās sarunas biedram tieši acīs, ja grib pārliecināties, ka viņš tiek uzklaustīts
  - ❖ Tālo Austrumu pārstāvji (japāņi) – izvairās skatīties acīs, piemēram, japāņu lektors runājot neskatās uz auditoriju; daudzās valstīs ar stingri hierarhiski strukturētām sabiedrībām ir aizliegts pacelt acis, runājot ar amatā augstāk stāvošu personu

### Pirmējās (pamata) cilvēka emocijas



1. Prieks
2. Izbrīns
3. Skumjas
4. Naidīgums
5. Bailes
6. Riebums



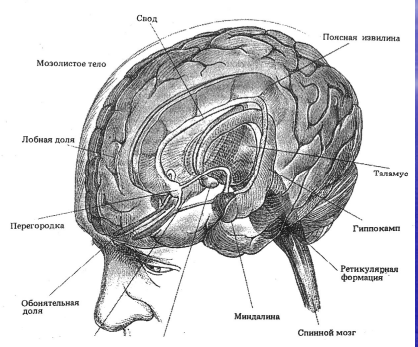
- Emociju izpausmēs galvenā loma ir uzacīm un sejas rajonam ap muti (sevišķā lūpu kakstiņiem).
- Sekošana partnera emocionālajai ekspresijai atvieglo mums viņa izpratni, tāpēc, ja gribam panākt efektīvu saskarsmi, vērigi jāskatās uz partneri, jāseko viņa sejas izteiksmem
- Sieviešu emocionālā ekspresija parasti ir spilgtāka nekā vīriešu, taču jāņem vērā, ka sievietes arī ir labākas aktrises
- Visgrūtāk kontaktēties ir ar cilvēkiem, kuri izvairās no emocionālas ekspresijas vai nav uz to spējīgi, kuriem ir mazkustīgi vaibsti un "akmeņaina" sejas izteiksme. Parastie tie ir cilvēki "ar problemām" un grūtibām saskarsmē. Šajā gadījumā mums lielāka uzmanība jāpievērš citām neverbālās komunikācijas zīmju sistēmām: pozai, intonācijai, žestiem

### Mīmika un sejas muskulatūra

- Cilvēka mīmika – viens no attīstītākajiem neverbālās komunikācijas kanāliem
- Arējā emociju izpausmē tiek realizēta ar specifiskām izteiksmīgām kustībām, kas ir muskuļu aktivitātes rezultāts
- Primātu ontogēnēzē novēro mīmikas secīgu attīstību, kas ir saistīta ar sejas muskulatūras diferenciaciju
- Cilvēka sejas muskulatūra daudzkārt pārspēj primātu mīmisku muskulatūru



### CNS un mīmika



- Mīmisku aktivitāti kontrolē limbiskā sistēma un galvas smadzeņu garoza

## Mīmikas nozīme cilvēka dzīvē

- Spējas atšķirt emocijas un adekvāti uz tām reaģēt ir lokalizētas galvas smadzeņu labajā puslodē, bet kreisā puslode atbild par runu un priekšmetu apzīmēšanu
- Kontrolējot emocijas, cilvēks vislabāk kontrolē mīmiku nevis žestus, pozas vai intonāciju. Mīmikas kontrolēšanas spējas tiek iegūtas socializācijas procesā, kā arī katram cilvēkam individuāli: mazi bērni, cenšoties slēpt emocijas, bieži nosedz muti ar roku; pusaudži, apmānot, mēdz piesegt zodu vai lūpas vai arī apvelk ar pirkstiem pa lūpām. Pieaugušajiem šādi žesti praktiski nav sastopami, kas nozīmē, ka tie ir pilnībā apguvuši apkārtējo mānīšanas taktiku, kontrolējot savas sejas izteiksmi
- Veiksmīgai saziņai kolektīvā ir nepieciešams demonstrēt mīmisku kompleksu, kurā ietilpst gan kontrolējamās mīmikas elementāri, gan arī spontānās

## CNS un mīmika

- Mīmikas kontrolēšana ir evolucionāri vecākā parādība, kas ir cieši saistīta ar runas attīstību
- Galvas smadzeņu garozas bojājuma gadījumā cilvēks nespēj vairāk kontrolēt savas sejas izteiksmi, bet spontānas emociju izpausmes paliek
- Pretēji notiek Parkinsona slimības gadījumā: cilvēks spēj attēlot emocijas sejā, bet nevar tās producēt spontāni. Parkinsona slimniekiem ir grūtības izteikt savas emocijas. Pat medicīniskais personāls, kas sazinās ar tiem, uztver šos cilvēkus kā nepatīkamus, neintelektuālus, "aukstus" saskarsmē.

## Spontānā un kontrolējamā mīmika

- *Spontānā mīmika*- attēlo emocijas, pēc daudzu etologu viedokļa, daudzas spontānās mīmiskas izteiksmes ir vienādas visiem cilvēkiem, neatkarīgi no kultūras
- *Kontrolējamā mīmika* – satur individuālītes komponenti - tiek apgūta katram cilvēkam socializācijas procesā, kā arī pamatojoties uz personīgo pieredzi

## Mīmikas universālā izpausme P.Ekmana eksperimenti

- Amerikāņu un japāņu studenti
- Studenti skatījās briesmīgu filmu vieni paši – emociju izpausme un mīmika vienādi.
- Studenti skatījās briesmīgu filmu kopā ar citu cilvēku – japāņi labāk kontrolēja savas emocijas.

## Kosmētika un mīmika



- Mūsdienu cilvēka vēlme izskatīties jaunam veicināja kosmētisku līdzekļu, masāžas tehniku un kosmētiskās ķirurģijas strauju attīstību.
- Pēdējos gados lielu popularitāti iegūst botaksa injekcijas (tas ir botulīna toksīna, kas ir paralītiskā inde, injekcijas) sejas mīkstos audos. Šī sejas atjaunošanas metode dod izteiktu atjaunojošu efektu uz apmēram trim mēnešiem, paralizējot sejas muskulatūru. Šis procedūras rezultātā seja izskatās gludāka un pat dziļākas grumbas praktiski pazūd
- Tomēr no etologu viedokļa līdzīgām procedūrām ir izteikta negatīvā puse: tas būtiski ierobežo cilvēka dabisko mīmisko komunikāciju
- Pirmie, kas ievēroja šo trūkumu, bija Holīvudas režisori: šobrīd kļūst arvien grūtāk atrast aktrisi, kas spētu izteiksmīgi tēlot bez vārdiem, jo praktiski visas kinozvaigznes lieto botaksa injekcijas, kas padara seju jaunu un skaistu, bet pārverš to nedzīvā maskā.

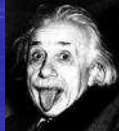


## Izplatītākās sejas mīmiskās izteiksmes un to funkcijas

- *Acu zīlīšu izmērs*
  1. Paplašinātās acu zīlītes – uzbudinājuma pazīme - tiek uztverta kā pievilcības zīme;
  2. Sašaurinātās – izsauc nepatiku. Pēc acu zīlīēm var atšķirt cilvēku, kas ir iemīļojies
- *Skatiens - svarīga komunikatīvā funkcija cilvēka sabiedrībā.*
  1. Darījuma skatiens – acu un mutes līmenī; veicina draudzīgu sazināšanos
  2. Intīms skatiens – no acu līmeņa uz citām ķermeņa daļām. Vīriešiem – izteiktāks, bet labāk to atpazīst – sievietes
  3. Triess, vērigs skatiens – draudi, brīdinājums vai izaicinājums, plaši izplatīts dzīvnieku pasaulē, kā arī simpātijas izpausme

## Izplatītākās sejas mīmiskās izteiksmes un to funkcijas

- **Mirkšķināšana ar vienu vai abām acīm** – svarīgs neverbālās komunikācijas signāls daudzās kultūrās (lai panāktu vienošanos, vai arī parādīt, ka viens otru ir sapratuši, ja klāt ir kāda trešā persona); arī flirta elements, bet daudzās aziātu kultūrās – tiek uzverta kā aizvainojums
- **Izbāzta mēle** – izmanto, lai kāda izsmietu, tādēļ daudzi uzver to kā nepatīkamas izpausmi, satur agresivitātes elementu; atņirgti zobi un izbāzta mēle – tipiski iebiedēšanas elementi daudzās Pasaulē kultūrās
- **Atņirgti zobi** – bieži sastopama mīmika dažādās tautu. Nozīmē atklātu agresiju. Mīmika ir neapzināta



## Izplatītākās sejas mīmiskās izteiksmes un to funkcijas

- **Cieši saspiestas lūpas** – negatīvas emocijas, saspringts stāvoklis, aizvainojums. Šāda mīmika bieži ir kopā ar draudu, agresijas žestiem
- **Savilkts deguns** – šī organisma reakcija palīdz aizsargāties no potenciālajām kaitīgām ķīmiskām vielām. Bieži ir, viegli atraujot galvu atpakaļ un pieverot plakstiņus. Var norādīt uz nepatīkamas izpausmi pret partneri
- **Būrdas demonstrēšana** – dažādās formās; draudu situācijās, pašpārliecības izpausme, būrdas plūksana – nervozitāte, aizkaitinājums; kopā ar šo žestu ir agresīvā mīmika: atvērta mute, izbāzta mēle, plati atvērta acis

**Prieks** (smails, smieklis) – patīkamas sajūtas instinktīvu fizioloģisko un sociālo vēlmju un vajadzību papildījuma gadījumā.

- Smieklis kā prieka, labpatikas izpausme bija raksturīga kā cilvēku senčiem, tā mūsdienu cilvēkveidīgajiem pēriņiem. Smējoties darbojas līdzīgas muskuļu grupas.
- Prieks, gadiem ejot un cilvēkam kļūstot vecākam, mazinās un pieaugušam cilvēkam smieklus izraisa citi iemesli nekā jaunam.

**Bēdas** – subjektīvi sāpīgas sajūtas emocionālās piesaistes objekta zaudējuma dēļ.

- Bēdu izpausme cilvēkam un šimpanzei ir ritualizēta, izsaucot grupas biedru līdzjutību.
- Raudāšana sastopama dažām atāli radniecīgām pērtiķu sugām.

www.primates4primates.org



## Bioloģiskā prieka funkcija

- Prieku nevar iēplānot, tas rodas spontāni, kad cilvēks sasniedz kādu mērķi, veidojas sekmīgas plānu realizācijas rezultātā. Prieks ir signāls, ka sociālie instinkti ir apmierināti.
- Priecīgā garastāvoklī prāts un ķermenis atrodas relaksētā stāvoklī, šis relatīvais miers atjauno iztērēto enerģiju. Prieka pārdzīvojums paātrina izveseļošanās procesu.

## Sociālā prieka funkcija

Vecākiem, komunicējot ar bērniem, pastāvīgā prieka izrādīšana pozitīvi ietekmē emocionālās piesaistes veidošanos, kura savukārt bērnam veido drošības sajūtu.

- Prieks uzlabo cilvēku sociālās attiecības. Ja komunikācija ar kādu cilvēku sagādā prieku, tad šim cilvēkam arī **uzticēsies vairāk nekā citiem.**
- No evolūcijas viedokļa prieka emocija kopā ar intereses emociju nodrošina **veselīgu cilvēka socializāciju.**



## Ekspresīvā komponente

Smaidot :

- lielle vaigu kaula muskulji atvelk mutes kaktiņus atpakaļ un augšup,
- augšlūpas muskulji atsedz augšējos zobus,
- smaida muskulis veido vaigos bedrītes,
- acs gredzenmuskulis iekroko acu ārējos stūrīšus,
- raksturīgs spīdums acīs,
- izmainās balss intonācija.

Cilvēks turas taisni, galva pacelta, pierē izlīdzinās, uzacis viegli izliecas, plakstiņi, nāsis paceļas; ja cilvēks ir nomācīts, novērojams pretējais.

**Priecājoties seja izskatās platāka, sērojot - garāka.** Smieklī, tāpat kā asaras, kalpo **emocionālās spriedzes izlādei.**

## Smails – universāls un kultūras specifisks signāls

- 1862.g. franču zinātnieks Dušens de Bolonje: prieka smails (tā prīmarajā kontekstā) atšķiras no piespiedu smaida pēc sejas muskulatūras kontrakcijām. Liellais vaiga kaula muskulis *-zygomatic major* ceļ mutes kaktiņus uz augšu, bet acs gredzenveida *orbicularis oculi* atvelk ādu no vaigu kauliem un pieres acs ābola virzienā
- *Zygomatic major* – ir pakļauta kontrolētai darbībai, bet *orbicularis oculi* – darbojas automātiski, *zemapziņas līmenī, un attēlo patiesas emocijas*
- Tādēļ patiesu smaidu nevar (vai gandrīz nav iespējams) viltot



### Somatiskā komponente

#### Prieka laikā:

- sirdsdarbība paātrinās līdz 20-30 reizēm minūtē,
- paātrinās asinsrite, kas uzlabo smadzeņu asinsapgādi, kas savukārt atstāj labvēlīgu ietekmi uz visu organismu.

#### Stipru smieklu laikā:

- ievērojami mainās elpošana,
- pieplūst asinis galvai un sejai, piebriest vēnas,
- skali smieklī ir papildus slodze plaušām, krūškurvja muskulatūrai, kaklam un balsis saitēm,
- var izraisīt sāpes.

#### Raudot:

- elpošana nevienmērīga ar ilgstošu izelpu un ātrām, krampjainām ieelpām.

www.cantourep.com



### Uzvedības komponente

- Prieka sajūta rada spēka un enerģijas pieplūdumu. Rada tieksmi bezmērķīgi kustēties (dipināt ar kājām, dejot, plaušķināt) un izdot dažādas skaņas.

### Komunikatīvā komponente

- Smaidis ir sava veida vizītkarte. Ja mēs sagaidām kādu ar smaidu, tad šis cilvēks zina, ka mēs izturamies pret viņu draudzīgi.
- Prieks un jautri smieklī ir "lipīgi".
- Mīmiskā sēru izteiksme automātiski aktivizē līdzcīvēkos empātiju un līdzjūtību.
- Izjūtot sāpes, sēras visi zīdītāji izdod augstas tonalitātes skaņas - bļāvienus, spiedzienus, kļedzienus.

www.aitnstitute.org



### Emocionālā komponente

- Spēja priecāties tāpat kā spēja izjust interesi vai maksimāli cieškas dotības, ir individuālas un ģenētiski determinētas. Bērnu ekspresijas pētījumos fiksētas plašas emocionālo reakciju individuālās atšķirības, arī smaida un smieklu jomā.
- Ja cilvēka galvenās instinktīvās vajadzības tiek apmierinātas, daudzās prieka un labsajūtas reakcijas uzlabo garastāvokli – ikdienā to sauc par laimes sajūtu.
- Prieka laikā cilvēks ir pārliecināts par sevi, jūt, ka nedzīvo velti un dzīve papildīta ar dziļu nozīmi.

### Smieklī

- Smieklī – **jautrības agresijas signāls**, kas parādās bērniem tikai ap 3 gadu vecumā, kad tie sāk spēlēties savā starpā, bez pieaugušu klātbūtnes
- Kopīgiem smieklīm ir svarīgai integratīvā funkcija, tas apvieno kopā smejošus cilvēkus
- "Lipīgi" smieklī ir adaptīvā parādība, kaut gan atsevišķos gadījumos var izvērsties pat smieklū epidēmijas (Amerikā meiteņu skolā sākās smieklū epidēmija, kas izplatījās uz blakus esošām skolām, macību iestādes uz laiku slēdza);
- Lipīgu smieklū teoriju plaši pielieto izklaides industrija ("audio ierakstīti smieklī", ko atskaņo, lai provocētu publiku vairāk smieties humora šovos)



### Smieklī

- Smieklī, raudāšana un žāvas ir "atteikšanās izpausme, aiziešana no realitātes, atbrīvošanās no likumiem, kas ir kultūras un valodas diktēti" – atbrīvošanās no stresa
- Uz laiku apslāpējot runu, šie uzvedības mehānismi : novērš neirozes un nodrošina sociālu vienotību, atgriežoties no evolucionāri jaunākā uz senāku un dziļāku "pirmsrunas" neapzinātu līmeni.



### Neverbālā komunikācija

Viriešu un sievietes spēja atpazīt bērna emocijas (eksperimentā piedalījušajiem cilvēkiem uzradīja mēmajā kino). Dažāda dzimuma un vecuma cilvēki nevienādi atšifrēja zīdaiņa emocijas:

MĀTES – 90-100%

VECMĀMĪNAS - 50-70%

TĒVI – 10%

VECTĒTIŅI - 0% gadījumos

## Secinājumi

- Sarunu partneris uztver tikai to, ko viņš saprot
- Žestiem, pozai un mīmikai var būt izšķiroša nozīme saskarsmē ar partneri.
- Saskarsmes kvalitāte ir atkarīga no kontaktpersonu attieksmes
- Saskarsmes galvenais, visaptverošais uzdevums ir apmierināt cilvēka sociālās vajadzības.

Izmantotā literatūra:

- Pīzs A., 1995. Ķermeņa valoda, Rīga: Jumava
- Бутовская М. Л., 2004. Язык тела: природа и культура. Москва: Научный мир
- <http://www.csupomona.edu/~tassi/gestures.htm#asian>
- <http://zzyx.ucsc.edu/~archer/intro.html>

Paldies par uzmanību!



## Saskarsmes atribūts - GALDS

- Stūris
- Sadarbība
- Konkurence un aizsardzība
- Neatkarība
- Apaļais Galds



- Mīmikai augstākiem primātiem, tāpat kā cilvēkiem, ir vadošā loma informācijas pārraidē, sazinoties ar partneri
- Cilvēka un cilvēkveidīgo pērtiņu mīmiskas izteiksmes ir apbrīojami līdzīgas

