

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Δημοτικό Κοινωνικό
Πανεπιστήμιο Ιλίου (Δη.Κοι.Π.Ι.)



Υπεύθυνη διαλέξεων
Δρ. Κατερίνα Μανιαδάκη
Καθηγήτρια Αναπτυξιακής
Ψυχοπαθολογίας

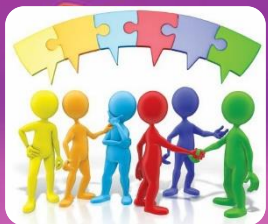
Διαχείριση Διαπροσωπικών Σχέσεων

Δρ. Ασημένια Παπουλίδη
Αναπτυξιακή Ψυχολόγος
Μεταδιδακτορική ερευνήτρια

09/03/2022



Περιεχόμενα



1

Ορισμός Διαπροσωπικών Σχέσεων

2

Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων

3

Τύποι & Στάδια διαπροσωπικών σχέσεων

4

Θεωρία μείωσης της αβεβαιότητας

5

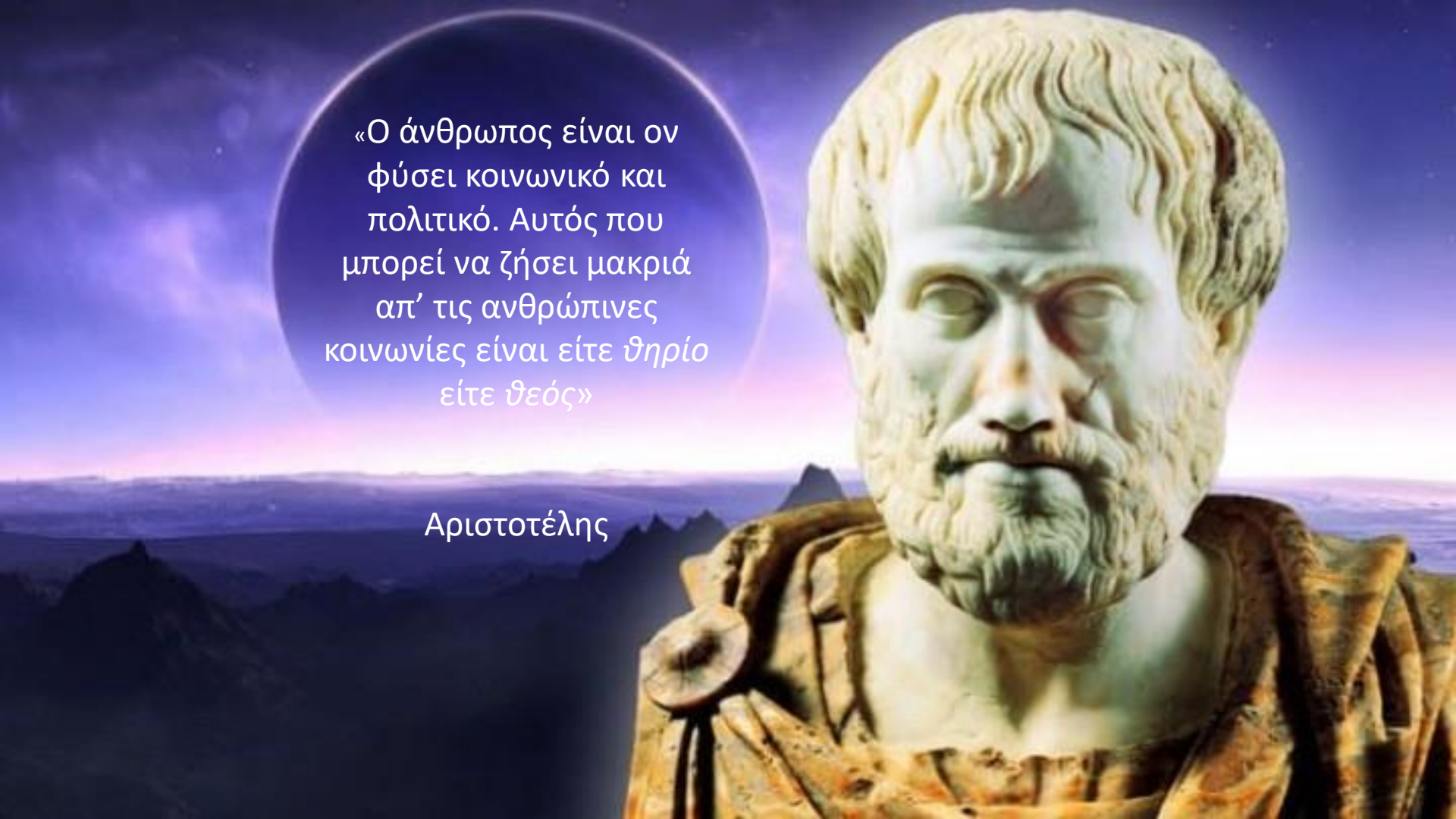
Διαπροσωπική Επικοινωνία

6

Τα όρια στις σχέσεις

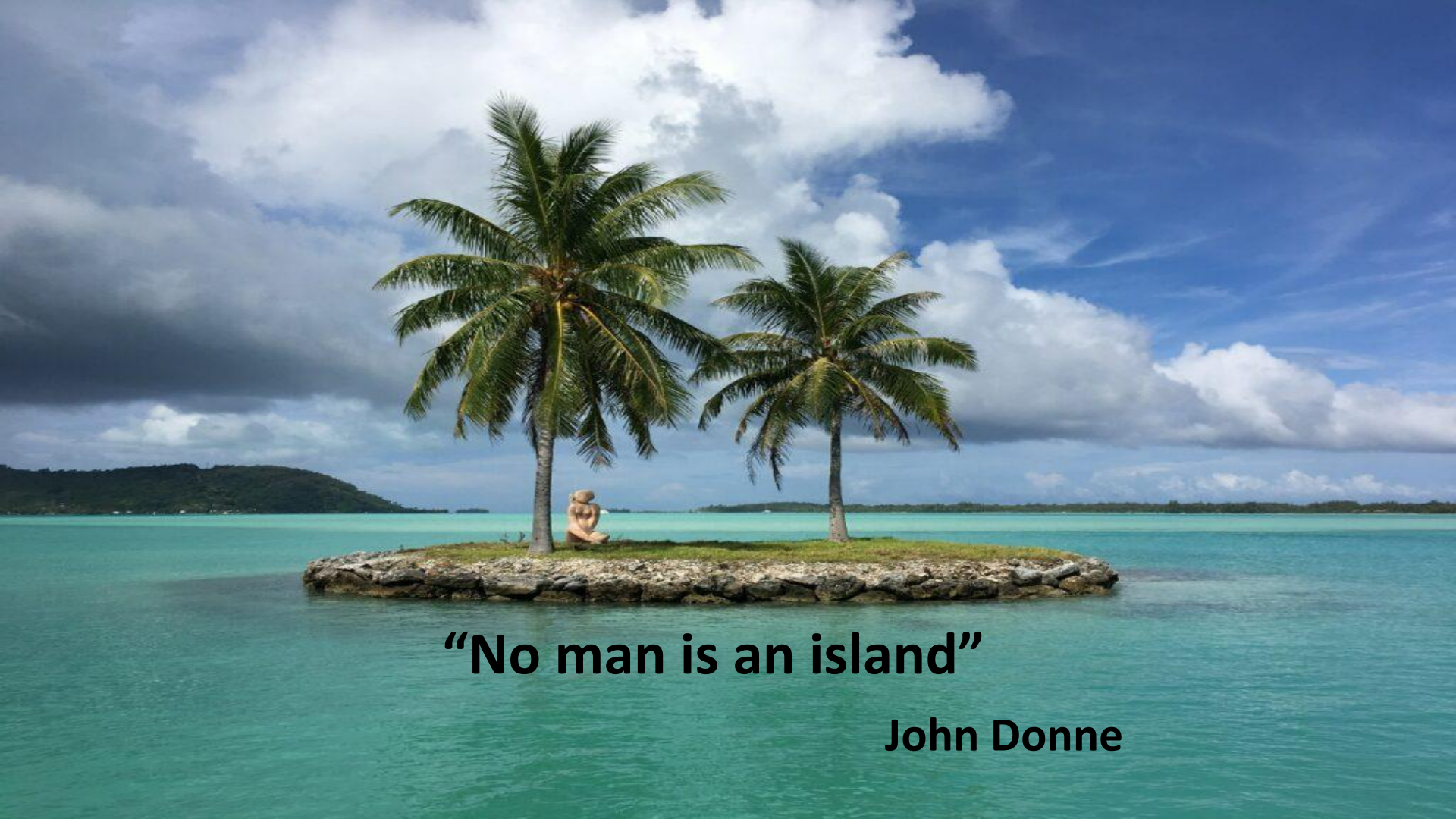
7

Επιπτώσεις της πανδημίας στις διαπροσωπικές σχέσεις



«Ο άνθρωπος είναι ον
φύσει κοινωνικό και
πολιτικό. Αυτός που
μπορεί να ζήσει μακριά
απ' τις ανθρώπινες
κοινωνίες είναι είτε *θηρίο*
είτε *θεός*»

Αριστοτέλης



“No man is an island”

John Donne

Διαπροσωπικές σχέσεις

- ❖ Δεν υπάρχει ούτε μία στιγμή που ο άνθρωπος να μη βρίσκεται έμμεσα ή άμεσα, νοερά ή μη, εντός μίας ή περισσότερων σχέσεων.
- ❖ Η ζωή μας είναι ένα ταξίδι μέσα από σχέσεις.
- ❖ Το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας δαπανάται στο σχετίζεσθαι.
- ❖ Το δίκτυο των σχέσεων μέσα στο οποίο ζούμε ασκεί ισχυρή επίδραση στην ψυχολογική και σωματική μας υγεία.



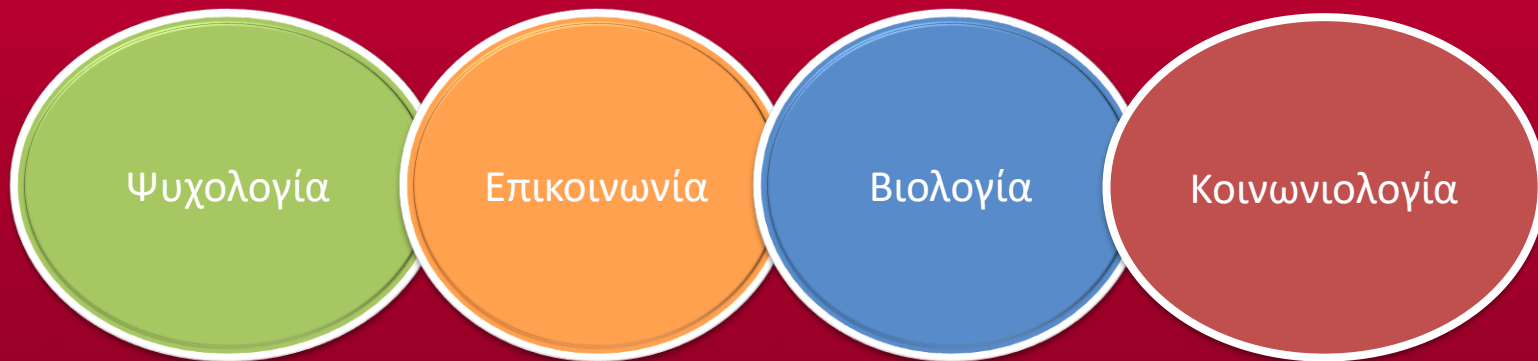


Οι διαπροσωπικές σχέσεις αναφέρονται στις αμοιβαίες κοινωνικές και συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα άτομα σε ένα περιβάλλον.

Ορισμός διαπροσωπικών σχέσεων



Επιστημονική ενασχόληση με διαπροσωπικές σχέσεις



Διεπιστημονικότητα



Με τι θέματα ασχολείται η επιστήμη των διαπροσωπικών σχέσεων;

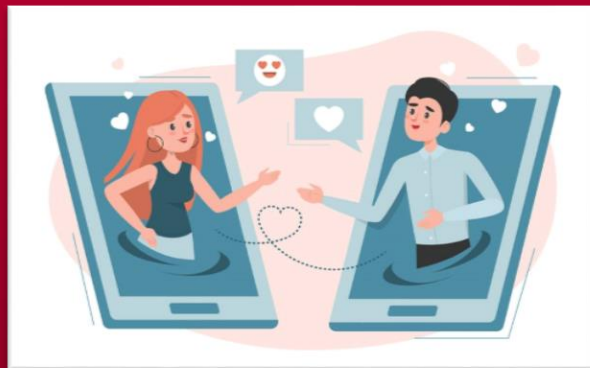
- ♥ Προσωπικότητα και σχέσεις
- ♥ Φλερτ και σεξουαλική συμπεριφορά
- ♥ Σχέσεις και υγεία (σωματική και ψυχική)
- ♥ Η «σκοτεινή πλευρά» των σχέσεων (ζήλεια, επιθετικότητα, απιστία)



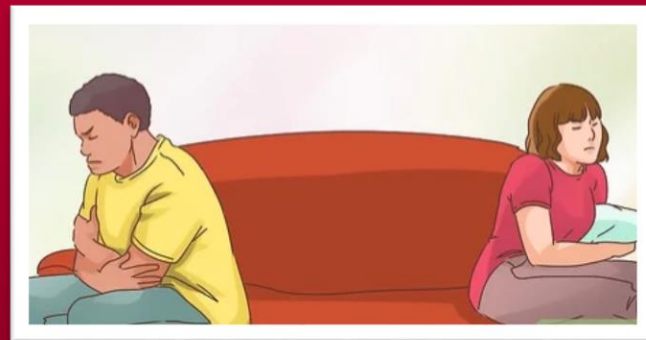
Με τι θέματα ασχολείται η επιστήμη των διαπροσωπικών σχέσεων;



Απόρριψη,
Σχολικός εκφοβισμός



Διαδικτυακές
γνωριμίες



Συγκρούσεις



Γιατί οι άνθρωποι
βρίσκονται σε
σχέσεις;

Διότι διασφαλίζουν μέσα από αυτές την
ανταλλαγή με το άλλο άτομο πολύτιμων
υλικών ή αφηρημένων αγαθών
καταβάλλοντας γι' αυτά κόστος.



Σχέση σημαίνει ότι τα εμπλεκόμενα σε αυτήν άτομα
βρίσκονται σε κατάσταση ισχυρής αλληλεξάρτησης.





Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων

Ανάγκη για υλική εξασφάλιση

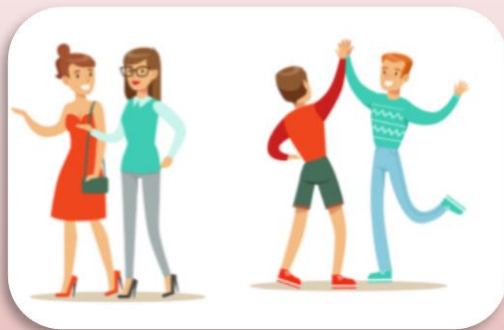
Ανάγκη για συναισθηματική ασφάλεια

Ανάγκη για έλεγχο

Σεξουαλική ανάγκη

Απόκτηση παιδιών

Τύποι διαπροσωπικών σχέσεων



Φιλικές



Εργασιακές



Οικογενειακές



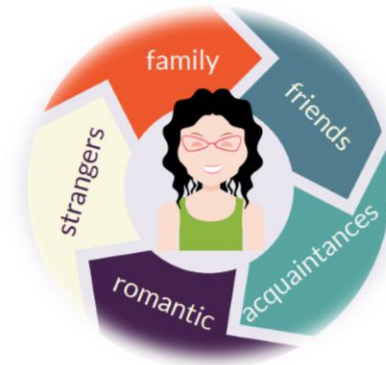
Ερωτικές



Γνωστοί

Διαφορετικές λειτουργίες των σχέσεων

- Ποικιλομορφία στις σχέσεις.
- Οι διαφορετικοί τύποι σχέσεων δεν αντικαθίστανται αμοιβαία.
- Ικανοποιούν διαφορετικές ανάγκες.



Η πρώτη πρώτη σχέση



Τίθενται τα θεμέλια για τις μετέπειτα σχέσεις που δημιουργούν οι άνθρωποι.

Συντονισμένη
Δυναμική
Αμφίδρομη

Φιλικές σχέσεις



Ενδιαφέρουσα συντροφιά

Αλληλοβοήθεια
Συναισθηματική
ασφάλεια
Αξιόπιστη συμμαχία
Οικειότητα

Ερωτικές σχέσεις



Πάθος

Αποκλειστικότητα
Τρυφερότητα
Σεξουαλική έλξη
Αυτοαποκάλυψη

Συναδελφικές σχέσεις



Συνεργατικό πνεύμα

Ομαδικότητα
Σεβασμός
Ενθάρρυνση



Χρόνος και εξέλιξη

- Πολλές από τις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις μας καλύπτουν μεγάλες χρονικές περιόδους (μακροχρόνιες σχέσεις).
- Σχέσεις αναπτύσσονται, τροποποιούνται με την πάροδο του χρόνου, βελτιώνονται, επιδεινώνονται, παραμένουν σταθερές.





Στάδια διαπροσωπικών σχέσεων





Θεωρία μείωσης της αβεβαιότητας

- Προσπαθούμε να μειώσουμε την αβεβαιότητα με το να μάθουμε πληροφορίες για τους άλλους (Berger & Calabrese, 1975).
- Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να προβλέψουμε τη συμπεριφορά τους πιο εύκολα.



Θεωρία μείωσης της αβεβαιότητας

1. Στάδιο εισόδου

2. Προσωπικό στάδιο

3. Στάδιο εξόδου



BELIEFS





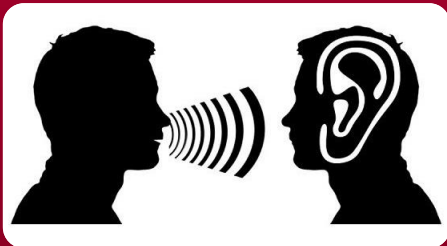
Διαπροσωπική Επικοινωνία



Με τη μη λεκτική επικοινωνία μεταφέρεται το 65%-95% των μηνυμάτων στην επικοινωνία.

ΛΕΚΤΙΚΗ

ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ





Τρόποι μη λεκτικής επικοινωνίας (1)



Εκφράσεις
προσώπου



Τόνος
φωνής



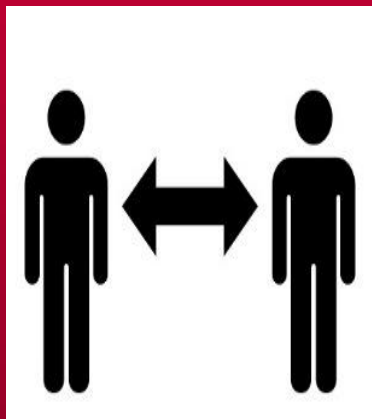
Ταχύτητα
ομιλίας



Κινήσεις



Τρόποι μη λεκτικής επικοινωνίας (2)



Απόσταση από
τους συνομιλητές



Εμφάνιση



Στάση σώματος



Περιβάλλον



ΑΡΧΕΣ ΚΑΛΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- ✓ Κοιτάζω τον άλλο στα μάτια όταν μιλάω.
- ✓ Απευθύνομαι στο κατάλληλο πρόσωπο για το κάθε θέμα.
- ✓ Εκφράζω με σαφήνεια και ειλικρίνεια αυτό που θέλω.
 - ✓ Ακούω τον άλλο και προσπαθώ να μπω στη θέση του.
- ✓ Διαλέγω την κατάλληλη στιγμή και τον κατάλληλο χώρο.

Η αποτελεσματική επικοινωνία:

- βασίζεται στην προσπάθεια να «ακούσω» τον άλλο άνθρωπο χωρίς να τον κρίνω,
- περιλαμβάνει τη διεκδίκηση των προσωπικών μου δικαιωμάτων.



Η επικοινωνία αφορά στη διαδικασία εκείνη όπου οι δικές μας ανάγκες, θα πρέπει να συναντηθούν με τις ανάγκες του άλλου.



Στρατηγικές
επικοινωνίας
στις
διαπροσωπικές
σχέσεις



Αναγνώριση και
κατονομασία
συναισθημάτων



Χρήση συναισθημάτων
ως πηγή πληροφοριών



Ενεργή ακρόαση



Ενσυναίσθηση



Προθυμία για
επιδιόρθωση



Συνεχής
ανατροφοδότηση



Έκφραση Συναισθημάτων



- Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να εκφράζουμε στους άλλους ανθρώπους το πώς ακριβώς νοιώθουμε (την ένταση του συναισθήματός μας). Διαφορετικά, υπάρχει κίνδυνος η επικοινωνία μας να παρουσιάσει σημαντικά προβλήματα, καθώς πιθανότατα στέλνουμε λανθασμένα μηνύματα.
- Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου είναι τελείως διαφορετικό από το να δρω επηρεαζόμενος/η από αυτά.
- Δεν υπάρχουν αρνητικά και θετικά συναισθήματα, αλλά αρνητικός και θετικός τρόπος που αντιδρούμε ή τα διαχειριζόμαστε.



Δραστηριότητα: Πώς διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου;

**Φόβος, Θυμός,
Θλίψη, Χαρά,
Αγάπη, Ντροπή,
Ενοχή, Άγχος**

Το συναίσθημα το οποίο με δυσκολεύει περισσότερο είναι:

Το συναίσθημα το οποίο διαχειρίζομαι ευκολότερα είναι:

Το συναίσθημα το οποίο δεν επιτρέπω στον εαυτό μου να νοιώσω είναι:

Στην πατρική μου οικογένεια δεν εκφραζόταν:

Στον/στην σύντροφό μου ή στα παιδιά μου δεν επιτρέπω να εκφράσουν:

Έχω βλάψει τον εαυτό μου ή άλλους όταν νοιώθω:

Πιστεύω ότι χρειάζεται να εκφράσω καλύτερα το συναίσθημα:





Τα όρια στις σχέσεις

- Όριο είναι ο χώρος ανάμεσα σε εμάς και τους άλλους ανθρώπους.
- Τα όρια είναι απαραίτητα ώστε να μπορούν οι άνθρωποι να διατηρούν μία υγιή ταυτότητα.



Μύθοι περί ορίων

Τα όρια είναι εξωτερικά, πρέπει να μας τα βάζουν οι άλλοι.

Το να βάζω όρια είναι εγωιστικό.

Αν βάλω όρια, οι άνθρωποι που αγαπώ θα πληγωθούν.

Το να βάλω όρια θα με οδηγήσει να αισθανθώ ενοχή.

Αν βάλω όρια σημαίνει ότι δεν αγαπώ και δε νοιάζομαι.



Διαδικασία Οριοθέτησης

1 Ζητάω την προσοχή του άλλου.

2 Περιγράφω χωρίς φωνές τη συμπεριφορά που έχει και θέλω να αλλάξει.

3 Ενημερώνω για το τι θέλω εγώ.

4 Ενημερώνω για τις συνέπειες.

5 Δίνω την ευκαιρία επανόρθωσης.

6 Ζητώ την άποψη του άλλου για το πώς αυτό που ζητάω θα γίνει πιο εύκολο για εκείνον/η.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Διαλέξτε ένα από τα δύο προτεινόμενα «προβλήματα» ή κάποιο άλλο δικό σας και προσπαθήστε να ακολουθήσετε τα βήματα της διαδικασίας οριοθέτησης.

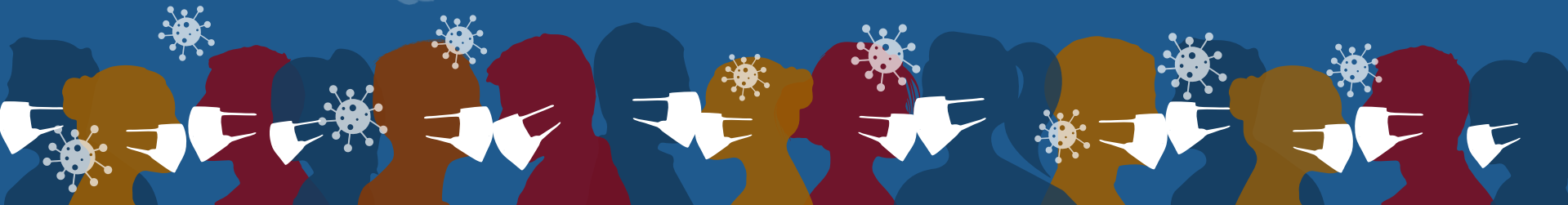
Προτεινόμενα προβλήματα:

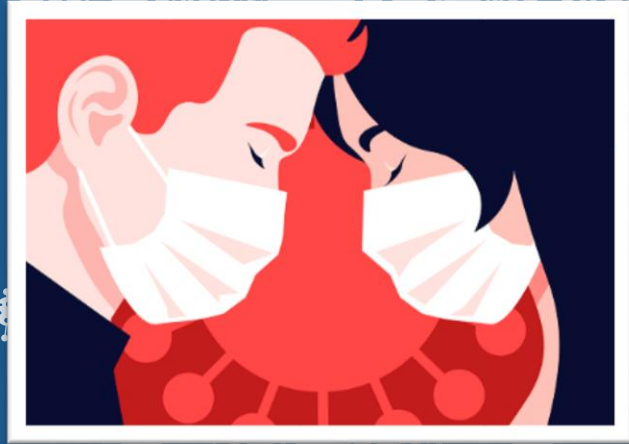
«Η καλύτερή σας φίλη αργεί στα ραντεβού της».

«Ο/Η σύντροφός σας δεν κάνει τις δουλειές που έχετε συμφωνήσει».

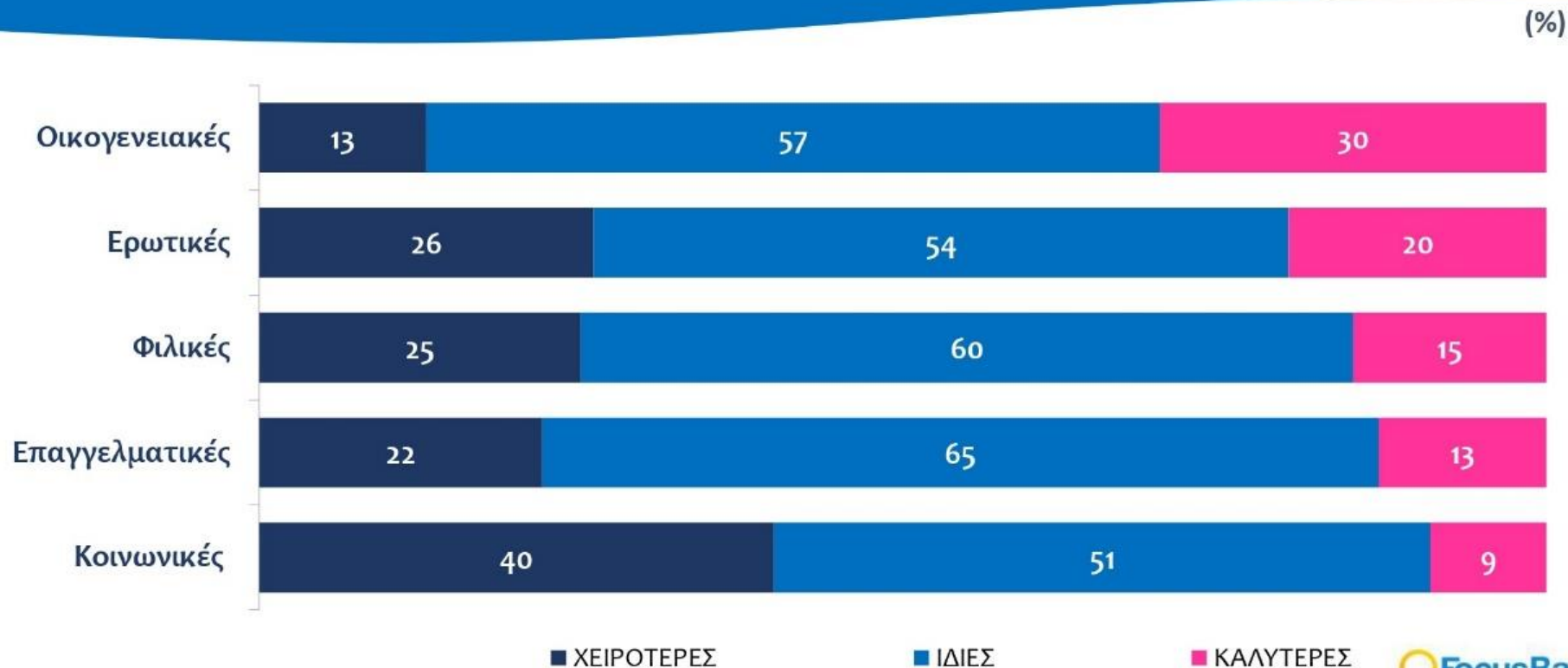


Επιπτώσεις της
πανδημίας στις
διαπροσωπικές σχέσεις





Οι **οικογενειακές** σχέσεις βελτιώνονται κατά την περίοδο του covid, οι **ερωτικές, φιλικές** και **επαγγελματικές** φαίνεται ότι μάλλον χειροτερεύουν, ενώ οι **κοινωνικές** σχέσεις των Ελλήνων έχουν δεχθεί μεγάλο πλήγμα λόγω των συνθηκών της πανδημίας.

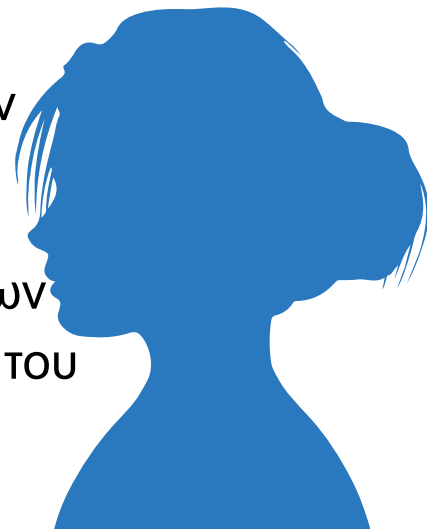


Στρατηγικές διαχείρισης και βελτίωσης των σχέσεων στην μετα-covid εποχή

COVID-19

**ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΟ ΜΑΖΙ**

- Σταδιακή επιστροφή στη δια ζώσης επικοινωνία
- Μοίρασμα βιώματος
- Βαθύτερη κατανόηση και συνειδητοποίηση της αναγκαιότητας και λειτουργίας των σχέσεων
- Αναζήτηση εγγύτητας – Εύρεση κοινών δραστηριοτήτων
- Διακοπή συμπεριφορών αποφυγής
- Αναπλαισίωση/νοηματοδότηση σχέσεων
- Καλύτερη συνειδητοποίηση του ρόλου του δικού μου και του Άλλου στη σχέση





«Για να μάθουμε ποιοι είμαστε θα πρέπει να
κατανοήσουμε πώς συνδεόμαστε με τους άλλους»
(Χρηστάκης, 2009)



Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!