

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Luty 2024



BRAK SZACUNKU CZY BŁĘDNE POSTRZEGANIE?

Czasami odbieramy czyjeś zachowanie jako obraźliwe, nawet jeśli nie ma w nim złośliwości i obiektywnie jest ono zupełnie neutralne. Dlaczego tak się dzieje? To pytanie ma spore znaczenie, jeśli chcemy zgłębić międzyludzkie interakcje. Żeby lepiej zrozumieć tę kwestię i móc coś zaradzić na błędne interpretacje czyjegoś zachowania, warto przyjrzeć się procesom myślowym i emocjonalnym wpływającym na postrzeganie.

CZYM JEST POSTRZEGANIE?

To proces, w którym odbieramy, organizujemy i interpretujemy informacje z otoczenia. Ogromny wpływ na sposób, w jaki postrzegamy świat i reagujemy na różne bodźce, mają doświadczenia zarówno osobiste, jak i społeczne. Postrzeganie nie jest jednak tylko pasywnym odbiorem informacji. Jest również ściśle powiązane z zachowaniem, ponieważ kształtowane jest przez wiele czynników takich jak przekonania, wartości, uprzedzenia i kontekst społeczny. To, co dla jednej osoby może być neutralne, dla innej będzie obraźliwe. Postrzeganie może być również zaburzone przez emocje i projekcje własnych doświadczeń na innych. Dlatego ważne jest zrozumienie procesów myślowych i emocjonalnych powodujących odbieranie neutralnych zachowań jako obraźliwych.

WPŁYW KOMUNIKACJI NA POSTRZEGANIE

Komunikacja odgrywa istotną rolę w naszym postrzeganiu i interpretacji zachowań. Model opracowany przez psychologa zgłębiającego zagadnienie komunikacji Friedemanna Schulza von Thuna oparty jest na kwadracie komunikacyjnym i określa cztery elementy każdej wypowiedzi:

- zawartość rzeczową (fakty i dane, konkrety, treści)
- określenie relacji (ton głosu, dobór słów, mimika, gesty)
- samo ujawnienie (opinie, myśli, oceny)
- apel (potrzeby, oczekiwania).

Każdy komunikat może być interpretowany na czterech płaszczyznach, co potencjalnie prowadzi do nieporozumień i konfliktów. W komunikacji istnieje wiele subtelności, więc ta sama wypowiedź może być różnie odbierana przez inne osoby. Przykładowo na poziomie komunikacji niewerbalnej ktoś, kto nie patrzy prosto w oczy podczas rozmowy, może być postrzegany jako nieuprzejmy lub nieuczciwy, chociaż w rzeczywistości może to wynikać z różnych czynników takich jak kultura, introwersja lub niepewność. Albo jeśli mieliśmy przykre doświadczenia z osobami, które miały podobne zachowanie niewerbalne, możemy projektować negatywne emocje na innych. Dlatego ważne jest, by być świadomym interpretacyjnych pułapek i dążyć do bardziej otwartego i empatycznego postrzegania ludzi.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary
i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Luty 2024

Jak nie wpaść w pułapkę błędnego interpretowania w komunikacji? Na to pytanie znajdziesz odpowiedź w książce [Sztuka rozmawiania](#) Friedemanna Schulza von Thuna

NIEŚWIADOME UPREDZENIA

Postrzeganie może być również zaburzone przez nieświadome uprzedzenia i stereotypy. Często mamy tendencję do przypisywania cech i intencji na podstawie czyjejs przynależności do danej grupy społecznej. Na przykład, jeśli mamy nieświadome uprzedzenia wobec pewnej grupy etnicznej, możemy być bardziej uwrażliwieni na zachowania jej członków i interpretować je jako nieuprzejme lub wrogie, nawet gdy takie nie są. Nieświadome uprzedzenia są wynikiem dotychczasowych doświadczeń, wychowania i wpływu mediów. Często są ukryte przed naszą świadomością, ale mogą wpływać na postrzeganie i reakcje na neutralne zachowanie. Dlatego warto je sobie uświadamiać i dążyć do bardziej obiektywnego i sprawiedliwego postrzegania innych.

ROLA RÓŻNIC KULTUROWYCH W POSTRZEGANIU

Normy społeczne, wartości i oczekiwania kulturowe bardzo wpływają na to, jak postrzegamy czyjeś zachowania – zachowanie uznawane za nieuprzejme w jednym kraju, może być zupełnie normalne w innym. Przykładowo w niektórych kulturach bezpośrednia konfrontacja może być odbierana jako niegrzeczna, podczas gdy w innych kulturach jest postrzegana jako oznaka szczerości i otwartości.

Często jesteśmy skłonni oceniać zachowanie innych przez pryzmat własnych norm i wartości, co może prowadzić do błędnych interpretacji i niepotrzebnych konfliktów. Dlatego warto być świadomym tych różnic i dążyć do zrozumienia i akceptacji odmiennego podejścia.

DLACZEGO BŁĘDNIE INTERPRETUJEMY NEUTRALNE ZACHOWANIA JAKO NIEUPRZEJME?

Kwestia interpretacji zachowania jest złożona i zależy od wielu czynników. Postrzeganie często zabarwione jest emocjami, przekonaniami i projekcją własnych doświadczeń na innych, a także nieświadomymi uprzedzeniami i stereotypami. Zdarza się, że interpretujemy czyjeś zachowanie jako nieuprzejme, gdy czujemy się zagrożeni, niezrozumiani lub niedocenieni. Może to wynikać z potrzeby potwierdzenia własnej wartości oraz z wyczerpania na negatywne sygnały.

SPOSOBY NA PRZEZWYCIĘŻENIE TENDENCJI DO BŁĘDNego INTERPRETOWANIA

Mimo że nasze postrzeganie warunkowane jest naturalnymi tendencjami, istnieją sposoby, by temu zapobiec:

- rozwijanie świadomości na swój temat, poznawanie własnych projekcji i uprzedzeń – dzięki refleksji i samodzielnej pracy nad sobą, można stawać się bardziej świadomym własnych emocji i przekonań, co pozwoli na bardziej obiektywne postrzeganie innych
- rozwijanie empatii, czyli zdolności do zrozumienia perspektyw innych ludzi – często neutralne zachowanie jest wynikiem różnych uwarunkowań, doświadczeń i wrażliwości, przez empatyczne słuchanie i próbę zrozumienia drugiej osoby, można uniknąć błędnych interpretacji i konfliktów
- komunikacja jest bardzo istotna w unikaniu błędnych interpretacji – ważne jest, by precyzyjnie i jasno wyrażać intencje i oczekiwania, jeśli jesteśmy świadomi różnic kulturowych, można dostosować komunikację do potrzeb i wartości innych osób
- słuchanie i empatyczne reagowanie na sygnały niewerbalne może pomóc w uniknięciu błędnych interpretacji.

Błędne postrzeganie i nadinterpretacje mogą prowadzić do konfliktów i napięć między ludźmi. Dlatego tak ważne jest, by być świadomym własnych projekcji, uprzedzeń i emocji, ponieważ wpływają one na postrzeganie. A dzięki rozwijaniu empatii, otwartości umysłu i zdolności do zrozumienia perspektyw innych ludzi, można uniknąć błędnych interpretacji i nieporozumień. Ostatecznie tylko wzajemne zrozumienie i akceptacja daje możliwość rozwijania zdrowych i satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problemy z komunikacją, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!