

**ВЗГЛЯДЫ.
КОНТАКТ ГЛАЗ.**

Обычно под «контактом глаз» понимается обмен взглядами, время фиксации взгляда на партнере и направление взгляда.



Как известно, обмен взглядами показывает, что партнеры включены в систему социального взаимодействия, а прерывание таких интеракций говорит о том, что происходит «выталкивание» из ситуации взаимодействия, вытеснение окружающих людей из личного пространства, следовательно, наблюдается изменение отношений.

В качестве критериев анализа контакта глаз в диаде рассматриваются:

- временные параметры «смотрения друг на друга (частота, длительность контакта);
- пространственные характеристики взгляда (направления движения глаз: «смотреть в глаза», «смотреть в сторону», «смотреть вверх-вниз», «вправо-влево»);
- степень интенсивности контакта глаз (пристальный взгляд, «бросить взгляд», «скользнуть взглядом»)

Более всего изучен контакт глаз в связи с различными видами бесед. В ряде работ установлено, что говорящий смотрит на слушающего в конце каждой реплики и в опорных пунктах сообщения, а слушающий — на говорящего, осуществляя таким образом информационный поиск или сообщая собеседнику о том, что он готов слушать.



Способы обмена взглядом в момент беседы, организация визуального контакта в каждом отдельном случае, время фиксации взгляда на партнере, частота фиксации широко используются при исследовании так называемой атмосферы интимности, доверия — недоверия в межличностном общении, в психотерапевтическом интервью.

Систематическое исследование проблемы контакта глаз началось с работ Р. Экслайна и М. Аргайла.

Ими было установлено, что направление взгляда в общении зависит от его фиксации, содержания общения, индивидуальных различий, характера взаимоотношений и предшествовавшего развития этих взаимоотношений.

Если отношения развиваются нормально, то люди смотрят друг на друга от 30 до 60% времени от всего периода общения.

При этом если отношения развиваются в позитивную сторону, то люди смотрят друг на друга дольше и чаще тогда, когда слушают партнера, а не тогда, когда говорят. Если же отношения приобретают характер агрессивных, то частота, интенсивность взглядов резко увеличивается, нарушается формула «контакта глаз» в момент говорения и слушания.

Исследование особенностей зрительного контакта у супругов, выполненное П.

Ноллер, подтверждает выводы относительно распределения времени совместного смотрения партнеров друг на друга в зависимости от их отношений.



Противоречия в оценках параметров контакта глаз в соответствии с отношениями между людьми могут быть сняты, если учитывается степень знакомства между людьми и история их взаимоотношений.

Кроме этого, известно, что незнакомые люди смотрят друг на друга значительно чаще, чем друзья.

Дистанция

Психологи выделяют четыре зоны общения:

- Интимная зона (15-46 см)
- Личная зона (46-120 см)
- Социальная зона (1,2 – 3,6 м)
- Общественная зона (более 3,6 м)



Контакт глазами

Глаза являются самыми мощными знаками невербального общения:

- **они занимают центральное положение;**
- **через зрительный анализатор проходит 87% всей информации (9% проходит через слуховой анализатор, 4% - информация, поступающая в мозг через остальные органы чувств).**



В качестве критериев анализа контакта глаз рассматриваются пространственные характеристики.



прямой взгляд (интерес, уважение, открытая позиция, уверенность, готовность к контакту);
взгляд, направленный вдаль (задумчивость, сосредоточенность, сомнение, колебание);
взгляд, направленный на партнера (подчеркнутое неуважение, возможная агрессивная реакция);





Вверх-вправо - вспоминает картинку реальных событий или образов, то есть то, что видел сам.



Вверх-влево - фантазирует, придумывает картинку, возможно, ложную.



Вниз-вправо - говорит то, в чем он уверен.



Вниз-влево - вспоминает реальные тактильные ощущения, запах и вкус.



Прямо-вправо - звуковое воспоминание, передает то, что реально слышал.



Прямо-влево - придумывает слова, подыскивает, как бы это могло получше звучать. Не слышал сам.



Фото: kp.ru

Прямо - внимательно слушает, воспринимает информацию.

Что означает взгляд, если рассмотреть его в динамике?

- 1. Непроизвольные движения глаз (заметно «бегающие глаза») — тревога, стыд, обман, страх, неврастения;
- 2. Блестящий взгляд — горячка, возбуждение.

Реакция зрачков



Глаза «омуты»



Глаза «бусинки»

Реакция зрачков как вид сигнала не поддается сознательному контролю. Поэтому по сужению и расширению зрачков можно судить о характере реакции на услышанное. Если человек искренне заинтересован, он не сможет скрыть реакцию зрачков – они расширяются. При эмоциональном возбуждении (и при восхищении, и при испуге) зрачки расширяются.

Когда же человек сердится или у него подавленное настроение, его зрачки сужаются. Умение фиксировать изменение размеров зрачков издавна использовалось в деловой практике. Ориентация на зрачки покупателя давала возможность китайским и турецким торговцам судить о реакции покупателя на предлагаемую цену товара.

В деловом общении визуальный контакт помогает говорящему почувствовать, что он общается с партнером, а не говорит в пространство. Взгляд на говорящего не только выражает заинтересованность, но и помогает сосредоточить внимание на том, что говорит собеседник.

Приблизительно за 2 сек. до окончания своей речи говорящий увеличивает процент взглядов на слушающего, а по завершению речи, как правило, смотрит в глаза собеседнику, как бы сообщая: «Я все сказал, теперь ваша очередь.»

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !**