



Laimutė MONGINAITĖ

BENDRAVIMO PSICHOLOGIJA

TURINYS

ĮVADAS	5
1. BENDRAVIMO MOKSLAS	7
1.1. Sisteminiis požiūris – metodologinis pamatas	7
1.2. Bendravimo samprata	10
1.3. Bendravimo proceso aspektai	15
2. BENDRAVIMO AKTAS	23
2.1. Tarpasmeninė sąveika.....	27
2.2. Tarpasmeninių santykių pobūdis	29
2.3. Emocijų vaidmuo bendraujant.....	34
2.4. Emocinis intelektas	39
3. KONFLIKTAI	45
3.1. Tarpasmeninių konfliktų sprendimas	47
3.2. Vidiniai asmenybės konfliktai	50
4. NELYGLIAVERTĖ SĄVEIKA	53
4.1. Psichinis poveikis	53
4.2. Manipuliacija.....	56
4.3. Psichinė agresija	60
5. BENDRAVIMAS SU SAVIMI	65
5.1. Vidinio funkcionalumo sistema.....	66
5.1.1. Savimonė.....	67
5.1.2. Savęs vertinimas	69
5.1.3. Savęs realizavimas	71
5.2. Kūrybiškumas	76
5.3. Kritinės gyvenimo situacijos	81
6. PSICHINIS SAVĖS REGULIAVIMAS	86
6.1. Psichinis programavimas	87
6.2. Psichinė pusiausvyr.....	90
6.3. Nuostatų keitimas	95
6.4. Kuriamoji vizualizacija.....	96
6.4.1. Pokalbiai vaizduotėje.....	98
6.4.2. Spalvų vizualizavimas	100
6.4.3. Dėmesio koncentracijos užduotys	104
VARTOJAMŲ TERMINŲ ŽODYNAS.....	109
LITERATŪRA.....	116

VIZUALŪS PRIEDAI (PATEIKIAMAI ATSKIRAI)

- 1 priedas. Gamtos vaizdai, skirti atsipalaiduoti
 - 1.1. Debesų simfonija
 - 1.2. Pajūris
- 2 priedas. Piešiniai vaizduotei lavinti
 - 2.1. Piešiniai užuominos
 - 2.2. Fraktaliniai piešiniai
- 3 predas. Garso įrašai „Vizualinės kelionės“. Trys programos