

## מדוע אנחנו אומרים "אההה" בשיחה: תפקידם של מילים חסרות משמעות

### בתקשורת בינאישית

### - כתב וערך -דין שרון צ'אפלין

#### תיאור המאמר

מאמר זה בוחן את השימוש במילות עזר חסרות משמעות כמו "אההה", "אממ" ו"אההה" בשיחה האנושית. נדון בתפקידיהן הפסיכולוגיים והתקשורתיים של מילים אלו, ונבחן כיצד הן תורמות לניהול השיחה, להבנת הדובר ולהעברת מסרים. כמו כן, ינותחו השימושים השונים במילים אלו בתרבויות ושפות שונות, ונוצגו יישומים מעשיים להוראת תקשורת בין-אישית אפקטיבית.

#### תוכן העניינים

1. מבוא
  - 1.1. מהן מילים חסרות משמעות בתקשורת?
  - 1.2. תפקידן של מילים אלו בניהול שיחה
  - 1.3. הנושאים המרכזיים שיידונו במאמר
2. עקרונות היסוד
  - 2.1. מילים חסרות משמעות כמנגנון להשהיית זמן מחשבה
  - 2.2. כיצד מילים אלו תורמות לשטף השיחה ולהבנת הדובר
  - 2.3. השפעתן של מילים אלו על התנהגות השומע
3. יתרונות בתהליכי למידה ופיתוח אישי
  - 3.1. שימוש במילים חסרות משמעות ככלי לפיתוח מיומנויות תקשורת
  - 3.2. כיצד מילים אלו תורמות לבניית ביטחון עצמי בדיבור
  - 3.3. שילוב מילות עזר בתרגול תקשורת בין-אישית ובהתמודדות עם חרדת קהל
4. הקשרים שונים בתחום וחשיבה יצירתית
  - 4.1. השפעת המילים חסרות המשמעות על קבלת החלטות
  - 4.2. חשיבה יצירתית ושימוש במילים חסרות משמעות
  - 4.3. כיצד ניתן לשלב מילות עזר בפיתוח חשיבה אסוציאטיבית
5. כלים וטכניקות לשימוש
  - 5.1. טכניקות לשליטה במילים חסרות משמעות בשיחה
  - 5.2. פיתוח מיומנויות הקשבה והבנת שפת הגוף של הדובר
  - 5.3. התאמת טכניקות דיבור ותקשורת לקהל היעד
6. סיכום ומסקנות
  - 6.1. סיכום החשיבות של מילים חסרות משמעות בתקשורת

6.2. טיפים לשימוש מודע במילים אלו לשיפור ההבעה האישית

6.3. קריאה לפעולה: תרגול ואימון בתקשורת אפקטיבית

7. ביבליוגרפיה

## **מבוא**

כולנו מכירים את הרגעים בהם אנחנו מוצאים את עצמנו אומרים "אהה", "אממ" או "אההה" במהלך שיחה. מילים חסרות משמעות אלו, המופיעות כמעט בכל שפה, משמשות אותנו לא רק כאשר אנו זקוקים לזמן לחשוב על המשך הדיבור, אלא גם בתור כלי לא מילולי המשרת מגוון מטרות בתקשורת בין-אישית. על אף שהן נחשבות לעיתים כהפרעה לשטף השיחה, יש להן תפקידים ברורים ומוגדרים המשפיעים על מהלך השיחה ועל הדינמיקה שבין הדוברים.

מחקרים בתחום הבלשנות והפסיכולוגיה החברתית מראים כי מילים חסרות משמעות כמו "אהה" משמשות במקרים רבים לאותת לשומע כי הדובר מתכוון להמשיך לדבר, וכי הוא לא סיים את דבריו. במילים אחרות, הן משמשות כסוג של "שמירת תור" בשיחה, המסייעת למנוע קטעים של שתיקה אשר עשויים להתפרש כסיום הדיבור והזמנת השומע להתחיל לדבר. בכך, הן מהוות חלק בלתי נפרד מתקשורת בין-אישית טבעית וזורמת.

במאמר זה, נבחן את תפקידן של המילים חסרות המשמעות בתקשורת, נבין כיצד הן מסייעות לדובר ולשומע להבין זה את זה בצורה טובה יותר, ונדון בהשפעתן על תהליכי קבלת החלטות וחשיבה יצירתית.

## **עקרונות היסוד**

מילים חסרות משמעות כמו "אהה" ו"אממ" משמשות במנגנון פסיכולוגי חשוב, המאפשר לדובר להשהות את זרם הדיבור ולהקדיש רגע נוסף למחשבה על המשך דבריו. במצב של שיחה, כאשר על הדובר להגיב בצורה מהירה, מילים אלו מספקות לו את הזמן הנדרש לגיבוש המחשבה, מבלי לשבור את שטף השיחה.

בנוסף, מילים חסרות משמעות תורמות להבנת הדובר. כאשר אדם מדבר ומשתמש ב"אהה" או "אממ", הוא מספק לשומע רמזים על תהליך החשיבה שלו. אלו הם סימנים לא-מילוליים המעידים על כך שהדובר שוקל את דבריו או מחפש את המילים הנכונות. כך, המילים הללו מסייעות לשומע להבין את מהלך החשיבה של הדובר ולהתכונן להמשך השיחה בהתאם.

מילים אלו גם משפיעות על התנהגות השומע. השימוש במילות עזר מייצר תחושת המשכיות בשיחה, שמונעת מהשומע להתפרץ לדבריו של הדובר. באופן זה, הן מסייעות בשמירה על הדינמיקה התקינה של השיחה ומאפשרות תקשורת חלקה ומובנת יותר.

## **יתרונות בתהליכי למידה ופיתוח אישי**

שימוש נכון במילים חסרות משמעות יכול לתרום רבות לפיתוח מיומנויות תקשורת וביטחון עצמי. לדוגמה, עבור אנשים המתמודדים עם חרדת קהל, מילים אלו משמשות ככלי להפגת מתחים ולשליטה בקצב הדיבור. כאשר אדם חש לחוץ במהלך נאום או שיחה, השימוש ב"אהה" או "אממ" מסייע לו לשמור על שטף הדיבור ומעניק לו רגע של רגיעה.

בנוסף, מילים חסרות משמעות יכולות לשמש ככלי לתרגול תהליכי הקשבה והבנה. בתהליכי למידה חווייתיים, השימוש במילים אלו עשוי לסייע לתלמידים להמחיש את החשיבה שלהם, ולהעביר את תהליך הלמידה באופן ברור ומובן יותר לשומעים. לדוגמה, כאשר תלמיד משיב על שאלה בשיעור ומשתמש במילות עזר, הוא למעשה מראה למורה שהוא חושב ומתכנן את תשובתו.

הן גם יכולות לסייע בפיתוח יכולות תקשורת. שילוב מילות עזר בתרגול דיבור מול קהל או בשיחות בין-אישיות מאפשר למשתתפים לתרגל את המעבר בין רעיונות ולהתמודד עם מצבים של חוסר ודאות או בלבול, מבלי לשבור את שטף השיחה.

### **הקשרים שונים בתחום וחשיבה יצירתית**

מילים חסרות משמעות עשויות לשחק תפקיד משמעותי בתהליכי חשיבה יצירתית וקבלת החלטות. במקרים בהם נדרש לחשוב על רעיונות חדשים או למצוא פתרונות לאתגרים מורכבים, השימוש במילות עזר מאפשר למוח להשהות את תהליך החשיבה ולארגן את המידע בצורה טובה יותר. על ידי יצירת פסק זמן קצר, המוח יכול לחבר בין רעיונות ולהביא ליצירתיות מוגברת.

חשיבה יצירתית ושימוש במילים חסרות משמעות מתקיימים יחד גם כאשר מדובר בביטוי רעיונות בצורה אסוציאטיבית. בתרגילים כמו סיעור מוחות או דמיון מודרך, מילים אלו מאפשרות למשתתפים להתבטא בחופשיות מבלי לחשוש מפסקי זמן או הפסקות בשטף הדיבור. כך, ניתן לפתח רצפים מחשבתיים מורכבים ולהעלות רעיונות חדשניים.

מילים חסרות משמעות יכולות לשמש גם ככלי לפיתוח חשיבה אסוציאטיבית. תרגילים הכוללים שילוב של מילים חסרות משמעות עם דימויים ורעיונות מאפשרים למשתתפים לשחרר את הדמיון ולגלות קשרים לא צפויים בין מושגים שונים, מה שמוביל לחשיבה חדשנית וגמישות מחשבתית.

### **כלים וטכניקות לשימוש**

הנה מספר כלים וטכניקות לשימוש אפקטיבי במילים חסרות משמעות בתקשורת:

1. **טכניקות לשליטה במילים חסרות משמעות בשיחה:** תרגול דיבור מול מראה או הקלטת השיחה מאפשרים לנתח את השימוש במילים אלו ולהבין מתי וכיצד להשתמש בהן בצורה מודעת ומועילה.

2. **פיתוח מיומנויות הקשבה והבנת שפת הגוף של הדובר:** השימוש במילים חסרות משמעות כ"סימני חשיבה" יכול לסייע לשומעים להבין את תהליך החשיבה של הדובר ולהגיב בהתאם. תרגול זה עשוי לשפר את כישורי ההקשבה וההבנה האמפתית.
3. **התאמת טכניקות דיבור ותקשורת לקהל היעד:** בתהליכי תקשורת מול קהל, מומלץ להשתמש במילים חסרות משמעות בצורה מושכלת, תוך הבנת הקהל והתאמת קצב השיחה לרמת הקשב והמעורבות של המאזינים.

### **סיכום ומסקנות**

מילים חסרות משמעות כמו "אהה" ו"אממ" הן חלק בלתי נפרד מהתקשורת הבין-אישית שלנו. למרות שהן נתפסות לעיתים כמטרידות או חסרות תועלת, יש להן תפקידים חשובים בתהליכי שיחה, קבלת החלטות וחשיבה יצירתית. הבנת השימוש הנכון בהן יכולה לסייע לשפר את שטף הדיבור, לבנות ביטחון עצמי ולהעשיר את היכולת להביע רעיונות ומחשבות. אנו מזמינים אתכם לתרגל את השימוש המודע במילים אלו בשיחה היומיומית שלכם, לגלות כיצד הן משפיעות על השיח, ולהשתמש בהן ככלי לשיפור התקשורת הבין-אישית שלכם.

### **ביבליוגרפיה**

1. Clark, H. H., & Fox Tree, J. E. (2002). Using uh and um in spontaneous speaking. *Cognition*, 84(1), 73-111.
2. Bortfeld, H., Leon, S. D., Bloom, J. E., Schober, M. F., & Brennan, S. E. (2001). Disfluency rates in conversation: Effects of age, relationship, topic, role, and gender. *Language and Speech*, 44(2), 123-147.
3. Ragan, S. L. (1983). The effect of nonverbal cues on the interpretation of pauses in discourse. *Journal of Nonverbal Behavior*, 8(1), 22-35.
4. Fox Tree, J. E. (2001). Listeners' uses of um and uh in speech comprehension. *Memory & Cognition*, 29(2), 320-326.
5. Maclay, H., & Osgood, C. E. (1959). Hesitation phenomena in spontaneous English speech. *Word*, 15(1), 19-44.