**TEMA Comunicarea nonverbala**

**Obiective de referinţă**

* să definească noţiunea de comunicare nonverbala;
* să analizeze principiile comunicării nonverbale;
* sa analizeze canalele comunicării nonverbale.

**Unităţi de conţinut**

1. Definiţia comunicării nonverbale.
2. Principiile comunicării nonverbale
3. Canalele comunicării nonverbale.

**Bibliografia**

1. Cameron Milton. Comunicare prin gesturi şi atitudini. – Iaşi: Polirom, 2015
2. Marinescu Valentina. Introducere în teoria comunicării. Principii, metode, aplicaţii. – Bucureşti: Editura Tritonic, 2007
3. **Definiţia comunicării nonverbale.**

**Comunicarea nonverbală**  între oameni este [comunicarea](https://ro.wikipedia.org/wiki/Comunicare%22%20%5Co%20%22Comunicare) prin trimiterea și primirea de indicii nonverbale. Aceasta include utilizarea de indicii vizuale, cum ar fi [limbajul corpului](https://ro.wikipedia.org/wiki/Limbajul_trupului%22%20%5Co%20%22Limbajul%20trupului), postura fizică, tonalitatea vocii și contactul fizic.

Așa cum discursul conține elemente nonverbale cunoscute sub numele de paralimbaj, cum ar fi [calitatea vocii](https://ro.wikipedia.org/wiki/Fona%C8%9Bie%22%20%5Co%20%22Fona%C8%9Bie), ritmul, tonalitatea, [volumul](https://ro.wikipedia.org/wiki/Volum_%28geometrie%29%22%20%5Co%20%22Volum%20%28geometrie%29) și stilul vorbirii, precum și caracteristici [prozodice](https://ro.wikipedia.org/wiki/Prozodie%22%20%5Co%20%22), cum ar fi [ritm](https://ro.wikipedia.org/wiki/Ritm_%28muzic%C4%83%29%22%20%5Co%20%22Ritm%20%28muzic%C4%83%29), [intonație](https://ro.wikipedia.org/wiki/Intona%C8%9Bie%22%20%5Co%20%22Intona%C8%9Bie) și accent, tot așa și textele scrise au elemente nonverbale cum ar fi stilul de scriere de mână, dispunerea spațială a cuvintelor sau aspectul fizic al unei pagini. Cu toate acestea, o mare parte din studiul comunicării nonverbale s-a concentrat pe interacțiunea dintre indivizi, putând fi clasificat în trei domenii principale de analiză: *condițiile de mediu în care are loc comunicarea, caracteristicile fizice ale comunicatorilor și comportamentele comunicatorilor în timpul interacțiunii.*

Comunicarea nonverbală implică procese de codare și decodare conștiente și inconștiente. Codarea reprezintă activitatea de generare de informații prin expresii faciale, gesturi și posturi ale corpului. Informațiile codate folosesc semnale care ar putea fi considerate ca universale. Decodarea reprezintă interpretarea informațiilor din senzațiile transmise de comunicator. Informațiile decodate utilizează cunoașterea pe care o poate avea cineva cu privire la senzațiile primite. De exemplu ridicare a două degete în sus îl poate face pe decodificator să înțeleagă din experiențele anterioare că aceasta înseamnă cifra doi.

Doar un mic procent din creier procesează comunicarea verbală. În copilărie, comunicarea nonverbală este învățată din comunicarea social-emoțională, iar gesturile faciale sunt un canal principal de comunicare spre deosebire de voce. Pe măsură ce copiii devin comunicatori verbali, ei încep să se uite mai mult subconștient la expresiile faciale, tonurile vocale și la alte elemente nonverbale.

1. **Principiile comunicării nonverbale**

Comunicarea nonverbală înseamnă cu totul altceva decât cuvintele prin care transmitem un mesaj. Abordarea comunicării nonverbale porneşte de la câteva principii cu caracter general şi, anume:

* comunicarea nonverbală este determinată cultural;
	+ comunicarea nonverbală poate să se afle în conflict cu mesajele verbale;
	+ mesajele nonverbale sunt în mare măsură incoştiente;
	+ canalele comunicării nonverbale sunt importante în comunicarea sentimentelor şi atitudinilor.

În cadrul procesului de comunicare, limbajul nonverbal are următoarele funcţii:

* + - de a accentua comunicarea verbală;

să completeze mesajul transmis verbal;

* + în mod deliberat, poate să contrazică anumite aspecte ale comunicării verbale;
* poate regulariza fluxul comunicaţional şi de a pondera dinamica proprie comunicării verbalizate;
* repetă sau reactualizează înţelesul comunicării verbale;
* comunicarea nonverbală nu poate substitui aspecte ale comunicării

verbale.

1. **Canalele comunicarii nonverbale**

Canalele prin care se transmite comunicare nonverbală:

- corpul (mişcări ale capului: sus, jos, aplecat, înclinat dreapta sau stânga,

clătinări);

* privirea (pupila dilatată, tipuri de privire – somnolentă, fixă, mobilă, înălţată, coborâtă, evazivă, cu coada ochiului, piezişă, cu ochiul, cu ochii închişi sau mijiţi, lentile fumuri, în grup);
* faţa (mimica, gura, zâmbetul, râsul,respiraţia);
* trunchiul (bustul, umeri şi bazinul);
* braţele şi mâinile;
* picioarele (încrucişări ale picioarelor, picioarele şi scaunul, picioarele în poziţia stând, labele picioarelor)
* hainele (stilul „uniforma”, adaptarea la mediu, nota personală, zile cu ţinută neconvenţională, cum să ne îmbrăcăm să câştigăm);

* obiectele (limbajul obiectelor – bijuterii,accesorii la îmbrăcăminte etc.);
* locul (limbajul locurilor);
* culorile (limbajul culorilor);
* muzica;
* simbolurile;
* tăcerea;
* timpul;
* spaţiul (proxemica – limbajul spaţiului): limbajul spaţiului este strâns legat de patru categorii de distante (zone):
* zona intimă (0 – 45 cm.), este permis accesul celor apropiaţi emoţional;
* zona personală (0,5 – 1,3 m.), corespunde distanţei normale la care doi oameni care conversează într-o încăpere, pe stradă şi se pot atinge;
* zona socială (1,3 – 3,5), reprezintă distanţa pe care o punem între noi şi partenerii ocazionali sau dezagreabili, când discutăm afaceri şi orice altceva pentru prima dată;
* zona publică (peste distanţa de 3,5m.), această distanţă este caracteristică discursului public, cu caracter oficial, rezervată celor care se adresează unui grup de ascultători, de pe o poziţie oficiala.

Conform estimărilor unor studii relativ recente, din totalul mesajelor, aparţinând comunicării umane, aproximativ 7% sunt verbale (cuvinte), 38% vocale, incluzând tonalitatea vocii, inflexiunile, calităţi vocale, ritm, intensitate, onomatopee, sunetele guturale, oftat, suspin, accent, intonaţie etc., restul de 55% reprezentând mesaje nonverbale.

In conversaţie, componenta verbală este sub 35%, iar comunicările nonverbale peste 65%.

Cercetătorii sunt de acord că limbajul verbal este în mod preponderent folosit pentru transmiterea informaţiilor, în timp ce limbajul nonverbal exprimă atitudini interpersonale, stări psihice, afective etc., deşi uneori sunt folosite şi pentru a înlocui mesajele verbale.