

SOCIOLOGIE MEDICALĂ – AN II



SUSTINEREA DISCURSULUI PUBLIC

Sef Lucr. Dr. Mihail Cristian Pîrlog, Asist. Univ. Dr. Dan Bondari



Comunicarea umană se poate desfășura pe patru niveluri distincte:

- comunicarea intrapersonală;
- comunicarea interpersonală;
- comunicarea în grup;
- comunicarea publică.



Tipuri de comunicare:

- Comunicare verbală; 10%
- Comunicare non-verbală; 50%
- Comunicare paraverbală; 40%

În unele lucrări de specialitate, limbajul verbal este estimat ca având o pondere de 5%, limbajul non-verbal 50% și limbajul paraverbal 43%, cele două procente rămase fiind atribuite factorilor externi.



Forme ale comunicării verbale:

- Alocuțiunea;
- Toastul;
- Conferința;
- Dezbaterea;
- Dizertația;
- Discursul: presupune o abordare multidisciplinară având o structură complexă axată pe introducere, tratare, închidere.



Limbaajul tăcerii

În comunicarea nonverbală prin tăcere (ascultare pasivă) se poate exprima intenția de continuare a unei expunerii, dezvăluirea unor idei, sentimente sau atitudini care ar putea fi blocate prin intervenție verbală. O soluție pentru situația în care nu se știe cum să se interpreteze tăcerea poate fi feedback-ul.

Limbajul timpului

Limbajul timpului este perceput diferit, în funcție de societate sau cultură. Câteva minute petrecute cu cineva care nu vă este pe plac pot fi considerate ca "pierdere de vreme", iar cu cineva drag "o veșnicie".

Timpul biologic - este un concept care poate transmite informații referitoare la performanța indivizilor. Unii indivizi sunt "privighetori" iar alții "pasări de noapte". În prima categorie intră cei care sunt matinali, care se scoală devreme, sunt plini de energie și obțin cele mai bune rezultate în cursul dimineții. Ceilalți reprezintă opusul acestora și intră în cea de-a doua categorie. Aceste caracteristici individuale, legate de timpul biologic, vă pot transmite informații legate de performanța indivizilor.

Timpul informațional - este interpretat diferit în diverse culturi. Timpul este văzut ca parte a contextului în care interacționează oamenii. El poate fi folosit și simbolic, ca în expresia "Timpul înseamnă bani", expresie care invită la întrebuințarea rațională a timpului.



Limbajul corpului

Mișcările corpului, numite și "limbajul corpului", pot avea uneori sens simbolic și în acest caz participă la comunicarea nonverbală.

Postura corpului este definitorie pentru anumite mesaje.

Umerii lăsați sau capul plecat indică timiditate, deprimare, amărăciune, sentiment negativ sau un sentiment de inferioritate, capul sus și umerii dreupți transmit mulțumirea și chiar superioritatea.

Într-o discuție aplecarea spre interlocutor poate însemna interes, atenție.

Retragerea corpului, dimpotrivă sugerează respingere. Încrucișarea brațelor la piept semnifică închidere în sine față de interlocutor sau subiectul discutat.





► Aspectul fizic

Mesaje non verbale sunt transmise și prin intermediul *hainelor și accesoriilor* pe care le purtați (bijuterii, cravate, ochelari), prin machiaj, coafură, etc..

Oamenii bine îmbrăcați dau impresia de succes, putere, educație, bani etc. Îmbrăcămintea poate accentua frumusețea fizică, naturală, reprezintă un simbol cultural (bărbații întotdeauna poartă pantaloni) sau subliniază o tradiție (kilt-ul scoțian sau sari-ul indian).

Felul în care vă îmbrăcați oferă și informații personale.

O femeie îmbrăcată provocator poate exprima disponibilitate, sfidarea regulilor sociale pe când o femeie cu o ținută decentă conferă seriozitate, încredere și are posibilități mai mari de promovare în piața muncii sau în funcții de răspundere.

Nu trebuie să fiți eleganți în orice situație, trebuie însă să aveți o ținută adecvată oricărei situații.



► Copierea stilului

Oamenii îi acceptă, în mod inconștient cu mai multă ușurință pe aceia cu care se aseamănă. În cadrul comunicării încercați să studiați cu foarte multă discreție partenerii de discuție și aflați-le stilul. Încercați să zâmbiți atunci când ei zâmbesc, iar dacă sunt sobrii să fiți și voi serioși la rândul vostru. Vorbiți tare sau încet, repede sau rar în stilul partenerului de discuție.

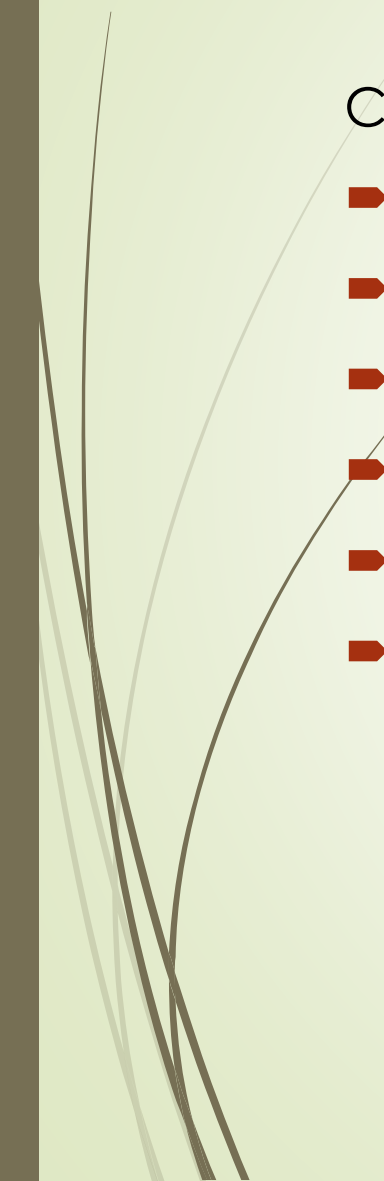


Comunicarea paraverbală

- Aceasta are în vedere tonul și volumul vocii, viteza vorbirii, pauzele, ritmul rostirii, particularitățile de intonație. Se cunoaște că tonul poate oricând să evidențieze un mesaj verbal, să-l contrazică sau să-l deformeze.
- Paraverbalul are rolul de a sprijini ceea ce transmitem și de a arăta care este relația dintre expeditor și receptor.
- Atitudinea interlocutorilor noștri poate fi influențată foarte ușor de aceste elemente ale comunicării paraverbale.
- Orice situație poate fi gestionată atâta timp cât adoptăm un ton adecvat, cu un ritm moderat și accentuând pe aspectele care contează.



Comunicarea paraverbală este definită de:

- Volum,
 - Ton,
 - Ritm,
 - Accent,
 - Pauze,
 - Dicție .
- 



Volumul

Prin volumul vocii avem posibilitatea să dominăm sau să ne lăsăm dominați.

O persoană cu voce volubilă induce ideea de putere și vitalitate, pe când una cu voce slabă dă impresia de pasivitate și lipsă de încredere în forțele proprii.

Pentru a fi ascultați trebuie să uzăm de puterea vocii, fără însă a exagera, deoarece volumul foarte mare indică o devalorizare a interlocutorului.

Trebuie întotdeauna să știți să stabiliți granița între a vorbi tare și a țipa.



Tonul vocii

- Nuanțele de tonalitate reprezintă înălțimea de care uzăm pentru a pronunța cuvintele. Tonul înalt, strident trădează nemulțumire și nervozitate și poate fi lesne interpretat ca o “invitație” la conflict.
- Utilizând un “ton de copil” (ades întâlnit la femei), alintat, vei sugera nesiguranță, lipsă de experiență, iar interlocutorul te va percepe ca pe o persoană fără autoritate.
- Nuanța ce te va avantaja în orice moment este tonul autoritar – fără a fi agresiv, vorbește cu voce moderată, rar și apăsător – în acest mod vei fi perceput ca o persoană calmă, sigură pe sine, echilibrată și competentă.
- Creierul uman răspunde instantaneu prin supunere față de tonul autoritar, deoarece îi amintește de tonul părintesc.



Ritmul vocii

- ▶ Viteza în vorbire este dată de ritm, care poate fi lent sau rapid, calm sau precipitat, însă ideal ar fi să păstrezi o linie de mijloc.
 - ▶ Un ritm prea lent indică o persoană plictisită și fără vlagă – este imposibil să transmiți un mesaj important vorbind în acest mod- pe când un vorbitor cu ritm prea rapid va transmite starea de urgență.
 - ▶ Ritmul mecanic, ca un metronom indică o persoană disciplinată, cu voință de fier, dar care își controlează stările afective în mod exagerat.
- 



Accentul

- ▶ Accentul are un rol important în vorbire, de multe ori decisiv.
- ▶ Puteți accentua silabe, cuvinte sau chiar fraze.
- ▶ Pentru a evidenția anumite idei dintr-un discurs, accentuați-le, rostindu-le mai rar și apasat, în timp ce treceți rapid peste ceea ce vi se pare nesemnificativ sau care vă dezavantajează.
- ▶ Aveți grijă să păstrați totuși o măsură în folosirea accentului, un discurs cu prea multe accente este la fel de obositor ca un text cu multe ghilimele.



Pauzele

- Pauzele în vorbire sunt de multe ori mai eficiente decât o mie de cuvinte.
- Vă puteți exprima indignarea, uimirea sau tristețea, doar păstrând câteva secunde de tăcere.
- De multe ori ceea ce nu este rostit, dar se subînțelege, influențează în mai mare măsură auditoriul.
- Un moment de tăcere în urma unei întrebări ce vă este adresată, indică interlocutorului că reflectați la ceea ce tocmai v-a spus sau că faceți un mic efort pentru a vă aminti ceva.



Dicția

- ▶ Arta de a pronunța corect, dicția, este elementul paraverbalului cel mai cunoscut, dar nu neaparat și cel mai utilizat.
- ▶ Pronunțând cuvintele clar veți fi percepuți ca persoane competente și cu siguranță de sine.
- ▶ Vă place să ascultați persoanele cu dicție bună. De ce? Pentru că aceste persoane nu cer mai mult de la noi decât sunteți dispuși să dați: trebuie doar să le ascultați, fără a fi nevoiți să deslușiți ceea ce spun!



Factori externi în comunicare

► Temperatura, lumina și culoarea

Aceste elemente ale mediului, natural sau ambiant influențează modul în care oamenii comunică fără a constitui însă coduri non-verbale.

Iluminarea corespunzătoare a unui spațiu contribuie la o bună ascultare iar anumite culori au efect stimulator asupra atenției. Lumina și culoarea pot determina anumite stări și dispoziții fizice.

De asemenea, temperatura poate influența pozitiv sau negativ buna comunicare.

Culorile afectează comunicarea sub următorul aspect: culorile calde (galben, portocaliu, roșu) stimulează comunicarea, în timp ce culorile reci (albastru, verde, gri) inhibă comunicarea; monotonia, precum și varietatea excesivă de culori, inhibă și distrag atenția și comunicarea.