

TEMPERAMENTUL ȘI COMUNICAREA

Autor: Batorscaia Victoria
Conducător științific: Luniv. Buzu Veronica

Universitatea Tehnica a Moldovei

Abstract. De cele mai multe ori certurile și lipsa de comunicare se datorează faptului că nu ne înțelegem temperamentul, sau ce se află în spatele modului nostru de a reacționa.

De asemenea, este extrem de important să cunoaștem bine și tipurile de temperamente care nu ne caracterizează în mod direct, pentru a ști cum să relaționăm cu fiecare om care apare în viața noastră. Să luăm pe rând aceste tipuri de temperamente și să vedem punctele forte și cele slabe ale fiecăruia, așa cum sunt prezentate în cartea de dezvoltare personală "Personalitate Plus", Florence Littauer:

Cuvinte cheie: Sangvinic, melancolic, flegmatic, coleric, bună dispoziție, nervos, delicatețea sentimentală, activitatea

1) Sangvinic popular și cel cărui îi place să iasă în evidență, cel alături de care te distrezi și alături de care râzi, însă e zăpăcit și nu se ține de cuvânt. El vine cu inițiativa, însă nu e suficient de perseverent pentru a duce totul la bun sfârșit. Este entuziast și creator, copilaros, are simțul umorului și ține minte doar acele detalii care îl impresionează, detaliile colorate. Își face prieteni ușor, este curios, își cere scuze repede. Îi place să povestească și de multe ori adaugă elemente de la el sau face povestea să pară mai interesantă decât e de fapt, punând-o într-o altă lumină. Rareori știe să asculte.

2) Melancolic perfect este cel care are totul în ordine perfectă, care e profund și gânditor, analitic și perfecționist. De multe ori melancolicii sunt artiști sau poeți de mare valoare. Apreciază frumusețea și e sensibil la cei din jur, idealist, serios și orientat spre scop. Lucrează cu șeme, grafice și liste, care îl ajută să se mențină organizat și ordonat. Se mulțumește să stea deoparte și își face prieteni cu precauție, însă este un bun ascultător, statornic și devotat.

3) Coleric puternic este născut pentru a conduce. E impulsiv, însă eficient și nu poate fi descurajat cu ușurință. Bun organizator, vede întregul tablou și stimulează activitatea. Are de cele mai multe ori dreptate și excelează în împrejurări critice. Nu are ca prioritate prietenii, neavând nevoie de ei. Degaja încredere și este mereu activ.

4) Flegmatic liniștit e cel alături de care te relaxezi, e tăcut, calm și echilibrat. Își ascunde cu ușurință emoțiile, este compatimitor și bun la toate. Nu îi plac schimbările, ducând o viață statornică. E răbdător și temperat. Evită conflictele, este agreabil și lucrează ușor în condiții de presiune. Are mulți prieteni și e atent cu ei, fiind o personalitate care știe să asculte și cu care te înțelegi foarte ușor. Găsește întotdeauna soluția simplă.

Pe majoritatea ne caracterizează câteva elemente din fiecare, unul dintre temperamente fiind cel în care ne încadrăm cel mai bine. Odată ce îi citești cartile și pătrunzi în caracteristicile fiecărei categorii, Florence Littauer te ajută să îi înțelegi mai ușor pe cei din jur și să ajungi să te cunoști pe tine, să te înțelegi.

Temperamentul sau caracterul unui organism viu, ne arată felul cum reacționează, sau cum se comportă în anumite situații de schimbare a unor elemente din mediul înconjurător. La rândul lui, comportamentul se exteriorizează prin reacții emoționale și motorice, corelate cu modul în care se realizează autocontrolul acestor reacții. Termenul „temperament” definește de asemenea constanta, intensitatea și durata reacțiilor provocate de excitantul extern.

Cuvântul provine din secolul al XVI-lea, când temperamentum era interpretat ca un amestec de raporturi echilibrate, sau în farmacie ca un amestec de umori ale corpului uman.

Clasificări

Clasificarea tradițională

Clasificarea tradițională a temperamentului este legată de cultura, arealul geografic, perioada istorică. Cele mai cunoscute clasificări ale temperamentelor sunt clasificarea greacă sau chineză; în Europa este răspândită clasificarea greacă a lui Hipocrat, care are patru grupe mari umorale:

sanguis (sânge)

chole (fiere galbenă sau bilă)

melan (chole sau fiere neagră)

flegma (salivă)

De aici provin cele patru temperamente:

coleric, (temperament comparat cu focul, fierbințeala verii, seceta)

flegmatic, (umed și rece, temperament comparat cu toamna, seara)

melancolic, (temperament comparat cu apa, iarna, noaptea)

sanguin sau sangvin (umed și cald, temperament comparat cu primăvara, tinerețea)

Clasificarea din punct de vedere psihologic

În prezent la temperamente se urmăresc patru trăsături de caracter descrise ca:

activitate - forță, iuțeală, mobilitate a gândirii și vorbirii

creativitate - tempo, intensitate de reacție la stimulanzii exteriori

emotivitate - frecvență, intensitate, și gradul în care emoțiile influențează comportamentul

sociabilitate - dorința de apropiere de alte persoane, felul, modul de adaptare, comportare în grup.



Dacă cineva nu-și dă seama de ceea ce este, nu înțelege nici trebuința de a se corecta, de a se îmbunătăți ca fire.

Pentru a realiza calitățile cele mai de dorit ale caracterelor, să facem un împrumut de la cele 4 tipuri: de la sanguin vom lua buna dispoziție, de la nervos, profunzimea și delicatețea sentimentală, de la bilios, activitatea și tenacitatea, de la flegmatic, stăpânirea de sine, prudența și spiritul de continuitate.

Vi s-a întâmplat vreodată să simțiți că nu vă puteți împacă cu cineva sub nici o formă, indiferent de cât de mult vă straduiți? Sau dimpotrivă, să vă înțelegeți atât de bine cu o persoană pe care de-abia ați cunoscut-o încât să vă întrebați dacă nu cumva vă cunoașteți de-o viață? Sau poate glumele dumneavoastră nu sunt apreciate la fel de toți colegii de la serviciu.

Cauza acestor diferențe dintre oameni (diferențe care uneori duc la conflicte, alteori pur și simplu ne colorează viața) sunt cele patru tipuri de temperamente. Fiecare om se încadrează în una din aceste patru categorii de temperamente sau în combinații dintre acestea. Astfel, fiecare om de pe această planetă este sangvinic, melancolic, coleric sau flegmatic. Pentru a ne înțelege mai bine reacțiile în anumite situații, modul de acțiune, felul în care privim viața, problemele și provocările, e necesar să cunoaștem carei categorii aparținem.

Sangvinicul este întotdeauna o persoană cu o personalitate atragătoare, care se distrează extrem de mult în orice situație, este vorbăreț, bun povestitor, sufletul petrecerilor, centrul atenției în orice grup, extrem de entuziast și expresiv, cu ochii inocenți, parând să păstreze simplitatea unui copil și la vârste înaintate. Sangvinicul este întotdeauna curios, concepe întotdeauna idei noi și interesante, însuflețește oamenii din jur, în orice grup s-ar afla, își face prieteni cu ușurință în orice circumstanțe.

Printre punctele negative se numără următoarele: nu respectă planul stabilit, vorbește prea mult, devenind plictisitor, este egocentric, este puțin sensibil la problemele altora deoarece este cufundat în a-și admira propria personalitate, nu-și folosește eficient memoria, este nestatornic și uituc, întrerupe și răspunde în numele altora, este dezorganizat și imatur.

Ca recomandari, sangvinicii trebuie sa fie sensibili la interesele altor oameni, sa acorde atentie numelor oamenilor pe care ii intalnesc, sa inteleaga ce inseamna cu adevarat prietenie, sa puna in prim-plan nevoile celorlalti, sa-si organizeze viata si sa incerce sa se maturizeze.

Melancolicul este o fire introvertita, profund, ganditor si analitic, este serios, orientat spre scopuri cu raza lunga de actiune, cu o fire de geniu, talentat si creator. Este persoana care adora listele, schemele, graficele si simbolurile, cel care gandeste ordonat si vede simboluri acolo unde celelalte temperamente vad oameni. Constiinta detaliului este extrem de importanta, de aceea observa intotdeauna ceea ce celelalte temperamente nici nu iau in considerare. Este ordonat si organizat, ingrijit si curat, perfectionist, cu standarde inalte, econom, profund preocupat de activitati si de oameni, plin de compasiune.

Ca puncte negative, melancolicul este deprimat, este cel care se asteapta tot timpul numai la necazuri, se supara usor, are o proasta imagine de sine, tergiverseaza lucrurile din perfectionism, are pretentii nerealiste de la ceilalti din dorinta ca toate lucrurile sa iasa perfect.

Recomandari: melancolicii trebuie sa fie constienti ca nimanui nu-i plac oamenii posomorati, sa caute aspectele pozitive ale vietii, si sa invete sa alunge norii negri care apar in viata fiecarui om. Din punct de vedere al tergiversarii lucrurilor, melancolicul trebuie sa nu mai piarda mult timp cu planificarea, sa-si coboare standardele si sa fie constient ca nu totul este perfect in viata si ca e necesara putina relaxare din cand in cand.

Colericul este cel nascut sa conduca, de aceea isi manifesta o atitudine de asumare a responsabilitatii foarte devreme in viata. Are o nevoie impulsiva de schimbare, este intotdeauna interesat si increzator. Are o vointa puternica si este decis, poate sa coordoneze orice, este orientat spre scop, bun organizator, delega sarcini, exceleaza in imprejurari critice.

Ca puncte negative se poate inregistra dependenta de munca a colericului, nevoia de a controla situatii si oameni, faptul ca nu stie cum sa se poarte cu oamenii, este nerabdator, se erijeaza in sfatuitor chiar si atunci cand nu este cazul. Nu este agreat pentru ca nu da niciodata dreptate nimanui, nu-si cere scuze si nu-si cunoaste defectele.

Ca recomandari: colericul trebuie sa invete sa se relaxeze, sa nu ii mai preseze pe ceilalti, sa nu-i mai trateze pe ceilalti ca pe niste marionete, sa nu mai manipuleze oamenii, sa-si exerseze rabdarea, sa inceteze cu controversile, sa-si examineze slabiciunile si sa admita ca este si el o fiinta umana supusa greselii. Numai atunci poate deveni fiinta puternica care crede ca este.

Flegmaticul este cel care ofera stabilitate si echilibru celorlaltor trei tipologii. Este tipul de temperament cu care te intelegi cel mai usor. Are un echilibru natural interior, actioneaza incet si in etape, este calm, stapan pe sine si temperat, rabdator, impacat cu sine, mediaza problemele si evita intotdeauna conflictele, are multi prieteni pentru ca este agreabil, pasnic, relaxant, calm, echilibrat, rabdator, consecvent, inofensiv si placut. Este un foarte bun ascultator in acelasi timp.

Punctele negative: lipsa de entuziasm, opozitie fata de schimbare, pare sa fie lenes pentru ca amana si nu-si asuma responsabilitati, are o incapatanare muta deoarece nu-si exprima sentimentele, pare nehotarat in luarea deciziilor.

Recomandari: flegmaticul trebuie sa invete sa se entuziasmeze, sa incerce ceva nou in fiecare saptamana, sa-si asume responsabilitati, sa se motiveze, sa exerseze luarea deciziilor, sa invete sa-si comunice sentimentele si sa invete sa spuna "Nu".

Concluzie

Dupa aceasta analiza, va fi mai usor sa ne intelegem pe noi insine, sa nu-i mai judecam pe ceilalti pentru reactiile lor si sa gasim metoda perfecta de comunicare eficienta cu fiecare tip de temperament in parte. S-ar putea sa se intample minuni in relatiile noastre!

Bibliografie

Google.com. www. Referat.ro