

Introducerea

În acest referat voi cerceta calitățile personale și diferite aspecte ale acestora, am ales această temă fiind că mi-sa părut că este cea mai actuală pentru mine, fiind că se bazează doar pe calitățile personale și mai puțin pe locul de muncă și alte lucruri care sunt mai puțin relevante pentru mine la moment fiind că până la moment nu am avut nici un loc de muncă. Totodată acest subiect mi se pare interesant și intuiesc că voi învăța ceva nou și util în timp ce îl cercetez.

În această lucrare voi prezenta care sunt calitățile personale de bază și cum influențează ele viața indivizilor. Calitățile personale nu influențează doar viața personală ci și viața profesională. Mulți oameni au fost interesați de calități și persoană astfel că sunt numeroase teorii ale personalității. Dacă menționăm calitățile personale este imposibil să nu vorbim de autocunoaștere care este procesul de explorare și structurarea informația despre calitățile posedate. Oamenii se nasc cu unele aptitudini pe care apoi le pot dezvolta după bunul plac. Totalitatea valorilor formează și plus alte lucruri formează caracterul de care depinde relațiile noastre cu alți oameni. Putem distinge trăsături de caracter pozitive și negative. Bazându-ne pe diferite experiențe ne facem diverse atitudini în diverse situații.

Un subiect cu o importanță deosebită sunt temperamentele, dacă avem temperamentul potrivit în unele situații specifice atunci aceste situații vor fi rezolvate ușor. Pe când dacă avem temperamentul greșit în unele situații atunci este posibil ca aceste situații să rămână nerezolvate.

Voi aduce la cunoștință care sunt trăsăturile fiecărui temperament : sangvinul, melancolicul, colericul și flegmaticul.

Voi prezenta tipologia lui Pavlov (neuro-fiziolog rus) care explică cum temperamentele sunt determinate de caracteristicile sistemului nervos. Tipologia lui Jung (psihiatru și psihanalist) și Eysenck (psiholog) care clasifică oamenii ca fiind introverțiți și extravertiți.

Alte calități care merită abordate sunt : creativitatea, motivația, empatia, adaptabilitatea, rezistența.

Cuprinsul

Autocunoașterea este o parte importantă a vieții noastre, datorită acestui proces ne cunoaștem propriile limite și lucrurile pe care le putem îmbunătăți la noi. „Dacă cunoști inamicul și te cunoști pe tine însuși, nu trebuie să te temi de rezultatul a o sută de bătălii. Dacă te cunoști pe tine însuși, dar nu pe inamic, pentru fiecare victorie obținută vei suferi și o înfrângere. Dacă nu-l cunoști nici pe inamic, nici pe tine însuși, vei ceda în fiecare luptă ” din Arta războiului de Sun Tzu.

Există o mulțime de lucruri pe care dacă fiecare le-ar ști despre el, ar putea lua decizii mai bune, obține mai multe succese și avea o viață mai fericită. Elementele acestei mulțimi sunt : aptitudinile, caracterul, trăsăturile de caracter, atitudinile etc.

Aptitudinile sunt însușiri fizice și psihice care la începutul vieții sunt ereditare iar apoi sunt dezvoltate de fiecare individ în funcție de mediu, educație și alți factori. Aptitudinile reprezintă ce poate face cineva cu ușurință, ele influențează și asupra posibilității de a obține un loc de muncă. Ele pot fi clasificate ca generale cum ar fi : memoria, atenția, inteligența; și speciale : muzică, pictură, tehnică, matematică. Cunoașterea propriilor aptitudini este ceva favorabil deoarece dacă ai anumite scopuri însă nu ai aptitudinile necesare pentru a le îndeplini poți să îți dezvolti aptitudinile necesare înainte sau în timp ce muncești pentru a îți atinge scopul. De exemplu făcând exerciții fizice ne putem dezvolta aptitudinile fizice iar studiind ne putem dezvolta aptitudinile mentale.

Caracterul reprezintă relațiile dintre subiect și lume și valorile după care se conduce. Caracterul reprezintă structura psihică individuală, relativ stabilă și definitoare pentru om care se poate adapta și influențează în mod specific interacțiunea dintre oameni. În principal este un ansamblu de atitudini și valori , care influențează cum ne raportăm la alții. Spre deosebire de aptitudini caracterul este mai greu de îmbunătățit fiind că el s-a format toată viața noastră. Însă el este determinat de acțiunile pe care le luăm, făcând unele acțiuni putem să ne dezvoltăm caracterul conform dorințelor noastre.

După trăsăturile de caracter ne facem atitudini față de societate și de ceilalți oameni, putem distinge trăsături de caracter pozitive și negative. Cele pozitive sunt : sinceritatea, altruismul, responsabilitatea, deschiderea spre altul și altele. Trăsăturile negative sunt : minciuna, capriciul, încăpățânarea, timiditatea, individualismul egoist, lingușeala, spiritul mercantil.

Temperamentul oamenilor ne furnizează informații despre persoane cum ar fi cât de iute sau lentă, mobilă sau rigidă, accelerată sau domoală, uniformă sau neuniformă este conduita

individului. Cel mai tare temperamentul se exprimă prin conduită comportament, existând o serie de indicatori psihocomportamentali care ne pot ajuta să identificăm temperamentul:

- ritmul și viteza desfășurării trăirilor și stărilor psihice;
- vivacitatea sau intensitatea vieții psihice;
- durabilitatea manifestărilor psihocomportamentale;
- intrarea, persistența și ieșirea din acțiune;
- impersonalitatea și impulsivitatea;
- egalitatea sau inegalitatea manifestărilor psihice;
- capacitatea de adaptare la situații noi;
- modul de folosire, de consumare a energiei disponibile.

Hipocrates și Galenus luând în considerare mai multe lucruri au clasificat în următoarele tipuri: sangvin, flegmatic, coleric, melancolic.

Sangvinii sunt vorbăreți și buni povestitori, extravertiți, sunt mereu curioși, pun întrebări și își fac prieteni cu ușurință. Ei sunt rezistenți la oboseală. În relațiile interpersonale se remarcă ca persoane sociabile și deschise. Însă pot fi egoiști, pot fi neatenți, nu sunt sensibili la problemele altora, pot vorbi prea mult și să răspundă pentru alții, înervându-i pe cei din jur. Deseori ei sunt neordonați și fără griji. Ca recomandări sangvinii ar trebui să fie sensibili la interesele altora, să fie mai ordonați și responsabili.

Melancolicul este o fire introvertită, profund, gânditor și analitic, este serios, orientat spre scopuri cu rază lungă de acțiune, cu o fire de geniu, talentat și creator. Este persoana care adora listele, schemele, graficele și simbolurile, cel care gândește ordonat și vede simboluri acolo unde celelalte temperamente văd oameni. Conștiința detaliului este extrem de importantă, de aceea observă întotdeauna ceea ce celelalte temperamente nici nu iau în considerare. Este ordonat și organizat, îngrijit și curat, perfecționist, cu standarde înalte, econom, profund preocupat de activități și de oameni, plin de compasiune.

Melancolicii nu sunt prea rezistenți din punct de vedere nervos, aceste persoane obosec ușor și intră în depresie dacă sunt suprasolicitați. Sunt potriviți pentru muncile de rutină care nu necesită decizii proprii. Melancolicii ar trebui să fie conștienți că nimănui nu-i plac oamenii posomorâți și să fie mai optimiști și veseli.

Colericii sunt lideri înnașcuți, care își doresc schimbare mereu, sunt mereu încrezuți și interesați, nu se sperie de responsabilități și riscuri. Atitudinile colericilor se pot schimba destul de des de exemplu trecând de la entuziasm la pesimism. Ei acționează sub impuls fiind capabili

să se mobilizeze pe ei și pe alții. De obicei nici ei nu sunt sensibili la problemele altora. Deși au multă energie de obicei abandonează activitățile înainte de a le finisa. De aceea este de dorit să se înconjoare de persoane echilibrate care să îi îndrume în momentele mai grele.

Flegmaticii sunt cei ce oferă echilibru celorlalte trei tipuri. Ei sunt echilibrați, adaptabili și încearcă să evite conflictele. De obicei vorbesc rar și acționează încet. Sunt foarte buni ascultători și nu le place să vadă oameni în conflicte uneori impicându-se pentru a le rezolva. Au o mare rezistență față de oboseală. Meditează mult înainte de a lua decizii. Reacționând lent însă adecvat, fiind calmi și adesea nepăsători. Flegmaticii sunt meticuloși dar lenți deci ar putea să se îmbunătățească devenind mai energici și entuziasmați.

După Tipologia lui **Pavlov**, caracteristicile sistemului nervos central sunt:

a) **Forța** sau energia este capacitatea de lucru a sistemului nervos și se exprimă prin rezistența mai mare sau mai mică la excitanți puternici sau la eventualele situații conflictuale. Din acest punct de vedere se poate vorbi despre **sistem nervos puternic și sistem nervos slab**;

b) **Mobilitatea** desemnează ușurința cu care se trece de la excitație la inhibiție și invers, în funcție de solicitările externe. Dacă trecerea se realizează rapid, sistemul nervos este mobil, iar dacă trecerea este greoaie se poate vorbi despre sistem nervos inert;

c) **Echilibrul** sistemului nervos se referă la repartiția forței celor două procese (excitația și inhibiția). Dacă ele au forțe aproximativ egale, se poate vorbi despre sistem nervos echilibrat. Există și un sistem nervos neechilibrat la care predominant este unul din cele două procese.

Din combinarea acestor însușiri rezultă patru tipuri de sistem nervos:

- tipul puternic – neechilibrat – excitabil (corelat cu temperamentul coleric)
- tipul puternic – echilibrat – mobil (corelat cu temperamentul sangvinic)
- tipul puternic – echilibrat – inert (corelat cu temperamentul flegmatic)
- tipul slab (corelat cu temperamentul melancolic)

Conform tipologiei lui **Jung** și **Eysenck** Unii oameni sunt orientați predominant spre lumea externă și intră în categoria extravertiților, în timp ce alții sunt orientați predominant spre lumea interioară și aparțin categoriei introvertiților.

Extraverții sunt firi deschise, sociabili și comunicativi astfel de persoane lucrează bine în grupuri și își asumă cu ușurință responsabilități.

Introverții sunt firi închise, timizi și puțin comunicabili , aceste persoane au o lume interioară bogată , ei evită riscurile și responsabilitățile sociale, preferă să lucreze singur.

Creativitatea este un proces mental intens care presupune generarea de idei noi bazate pe niște informații cunoscute. Mulți oameni asociază creativitatea în special cu artele: muzica, teatrul, dansul, literatura etc. care sunt deseori denumite "arte creative". Însă creativitatea nu este proprie numai pentru arte, ci este la fel de fundamentală pentru progresele din științe, din matematică, tehnologie, politică, afaceri și în toate domeniile vieții cotidiene.

Motivația este un „concept fundamental în psihologie și, în genere în științele despre om, exprimând faptul că la baza conduitei umane se află întotdeauna un ansamblu de mobiluri – trebuințe, tendințe, afecte, interese, intenții, idealuri – care susțin realizarea anumitor acțiuni, fapte, atitudini”. Motivația determină comportamentul și activitatea indivizilor în cadrul grupului.

Empatia este capacitatea de a recunoaște și, într-o oarecare măsură, de împărtăși sentimentele care sunt experimentate de către o altă ființă, chiar dacă aceasta nu le exprimă explicit. O persoană are nevoie de a avea un anumit grad de empatie înainte de a putea să fie capabil să simtă compasiune. Din punctul de vedere al psihologie, empatia reprezintă o identificare, prin trăire, cu alte persoane, cum ar fi eroii cărților, printr-o interpretare a eului altora după propriul eu, în timp ce din punct de vedere filozofic, empatia este o formă de cunoaștere a altuia, în special a eului social sau a ceva, apropiată de intuiție, deci, tot o interpretare a eului altora după propriul nostru eu.

Adaptabilitatea este capacitatea de a te adapta la noi condiții, această calitate face viața mai ușoară fiind că nu opui rezistență situațiilor noi ci te adaptezi lor. Persoanele care au această calitate pot depăși orice situație fiind că se pot adapta pentru acest lucru.

Rezistența este o calitate de bază fiind că lucrurile nu merg mereu conform planului așa cum a spus Mike Tyson, „chiar și cea mai bună strategie dispare în momentul în care ajungi în ring și primești un pumn în față” de aceea este necesar ca indiferent de eșecuri să avem rezistența să încercăm din nou până obținem succesul dorit.

Concluzie

Calitățile personale sunt un subiect complex și fascinant, fiind elementare pentru cultura fiecărui individ. Astfel că indivizii care au astfel de cunoștințe au un avantaj în obținerea succesului. Faptul că nu neam născut cu unele calități favorabile nu ar trebui să ne împiedice să le dezvoltăm dacă simțim lipsa lor. Oamenii sunt tratați după confortul pe care îl oferă așa că dacă ne dorim să fim apreciați ar trebui să devenim niște persoane mai bune fiind că nimănui nu îi plac persoanele posomorâte și triste. Dacă nu îți poți schimba temperamentul cel puțin ar trebui să te axezi pe aspectele pozitive ale temperamentului tău fiind că fiecare temperament are aspecte pozitive și negative. Dacă ești extravertit te pricepi să comunici și să lucrezi în grup pe când dacă ești introvertit este posibil să ai probleme cu comunicarea și să preferi să lucrezi de unul singur. Toate calitățile sunt importante și în situații diferite putem simți avantajul dacă am poseda anumite calități.

Bibliografie

- Tema 11. Calitățile personale și comunicarea. De pe ELSE.
- Dexonline.ro
- Wikipedia.org
- <http://www.descopera-tee.com/2013/03/tipuri-de-temperamente.html>
- <https://www.managerexpress.ro/management/business-psychology/care-sunt-cele-mai-importante-calitati-pe-care-trebuie-sa-le-aiba-un-lider.html>