

TEMPERAMENT .

Z obserwacji wiecie, że ludzie wobec jednakowych bodźców i sytuacji zachowują się w różny sposób, odczuwają różne emocje i inaczej reagują. Dla niektórych potrącenie na ulicy jest jawną zaczepką i kończy się kłótnią lub "rękoczynami", dla innych kończy się uprzejmym "przepraszam", natomiast są i tacy, którzy mimo spostrzeżenia, że zostali potrąceni, nie reagują wcale - nie okazują przy tym nerwowości ani negatywnych emocji. Dlaczego? Co decyduje? Osobowość, temperament, charakter ? W potocznym języku te trzy wyrażenia bardzo często używane są zamiennie. Tymczasem nie są to synonimy i w psychologii traktowane są jako trzy odrębne pojęcia.

Temperament - zespół cech osobowości, zdeterminowanych genetycznie i ujawniających się już w pierwszym roku życia człowieka. Tak rozumiany temperament stanowi podstawę kształtowania się i rozwoju osobowości (Buss i Plomin). Temperament odnosi się do podstawowych, stałych cech, które przejawiają się w naszym zachowaniu, takich jak: aktywność, równowaga, reaktywność (wrażliwość na bodźce i sytuacje), wytrzymałość (np. na trud, niewygody, stres), wrażliwość na doznania zmysłowe, perseweratywność (np. długotrwałe przeżywanie i powracanie do wydarzeń, które już miały miejsce, analizowanie podjętych decyzji),

Temperament może podlegać pewnym zmianom zachodzącym pod wpływem dorastania czy starzenia albo czynników środowiskowych, lecz są to zmiany bardzo nieznaczne. Przyjmuje się bowiem, że cechy temperamentu są zdeterminowane przez mechanizmy biologiczne i względnie stałe. Warto też pamiętać, że nie podlegają one wartościowaniu – jeśli ktoś jest

z natury osobą energiczną, aktywną, żwawą – nie możemy oceniać czy to jest dobre czy złe. W pewnych sytuacjach cecha ta może być przydatna, w innych nie. Komuś może się podobać, komuś nie... Do dziś powszechnie funkcjonującą klasyfikacją rodzajów temperamentu jest klasyfikacja Hipokratesa-Galena, w której wyróżniono cztery podstawowe rodzaje: flegmatyk, choleryk, sangwinik i melancholik.

SANGWINIK

Mocne strony: **kocha ludzi, z łatwością zyskuje przyjaciół, pogodny, towarzyski, rozmowny energiczny, zachęca innych do współpracy, ma poczucie humoru; jest twórczy, bez trudu znajduje pracę, urodzony sprzedawca**

Słabe strony : **łatwo ulega emocjom, mówi za dużo, nie lubi działać wg planu, nie potrafi odmawiać, szybko się nudzi, nie ma poczucia czasu, niepunktualny, bierze na siebie zbyt dużo obowiązków
łatwo się rozprasza, nie potrafi się skoncentrować**

CHOLERYK -

Mocne strony: **urodzony przywódca, dobry organizator, aktywny, szybki w działaniu, posiada nieodpartą potrzebę zmian, koryguje błędy, rozdziela zadania, nastawiony na sukces, posiada silną wolę i zdecydowanie, trudno go zniechęcić, niezależny i samowystarczalny, wzbudza zaufanie**

Słabe strony : **nie lubi się podporządkowywać, nałogowy pracoholik, kontrolujący, nie pozwala innym organizować działań i podejmować decyzji, lubi intrygi, mistrz manipulacji, ma problemy z uznaniem racji innych np. w dyskusji, skoncentrowany na zadaniu, a nie na ludziach, nie zwraca uwagi na ich uczucia**

MELANCHOLIK

Mocne strony: **podporządkowuje się regulaminom, dokładny, wytrwały, zorganizowany, dba o szczegóły, kocha piękno, łatwo dostrzega problem, znajduje twórcze rozwiązania, ma analityczny umysł, działa wg planu, musi skończyć to co zaczął, lubi liczby, wykresy, schematy, tabele, w pracy lubi ciszę, dużo wymaga od siebie, sprawiedliwy**

Słabe strony : **bardzo wrażliwy, łatwo go urazić , nieufny, brak mu spontaniczności, skłonny do skrajnych emocji, źle pracuje pod presją, potrzebuje czasu, wyjątkowy perfekcjonista, dużo rozmyśla, trudno go zadowolić**

FLEGMATYK

Mocne strony: **opanowany, spokojny , dobry słuchacz, zgodny, unika konfliktów, lubiany, pomaga rozwiązywać problemy, skromny, wiarygodny, dowcipny, dobrze znosi naciski innych ludzi, ma zdolności administracyjne**

Słabe strony : **ma problemy z szybkim podejmowaniem decyzji, nie lubi zmian, bywa uparty, zwleka z wykonaniem pracy, odkłada sprawy na później, unika ryzyka i odpowiedzialności, ma trudności w określaniu celów**

Temperament stanowi bardzo ważne kryterium wyboru zawodu – wpływa na aktywność człowieka, przejawia się w jego stylu pracy, w sposobie reagowania na różne sytuacje i przeżywania emocji. Temperament w dużym stopniu decyduje

o naszym funkcjonowaniu w rodzinie, społeczeństwie, pracy - od niego zależy szybkość naszej reakcji w konkretnych sytuacjach, tempo wykonywania konkretnych czynności, umiejętność (bądź jej brak) łatwego wchodzenia w relacje z innymi osobami. Znajomość własnego temperamentu stanowi zatem jeden z ważnych czynników właściwego wyboru zawodu.

Jeśli chcecie się dowiedzieć więcej:

4 typy CHARAKTERU Poznaj swój TEMPERAMENT <https://www.youtube.com/watch?v=ahK1hY4oEnA>

Osobowości wg Hipokratesa - sangwinik, choleryk - Awangarda #6 | Tomasz Osowski

<https://www.youtube.com/watch?v=4rfwR8bmukQ>; Osobowości wg Hipokratesa - melancholik, flegmatyk, mieszanki -

Awangarda #8 | Tomasz Osowski <https://www.youtube.com/watch?v=K6Fs6qZLZuE>

<http://docplayer.pl/190400069-Temperament-jak-z-bajki.html>

<https://www.katarzynapluska.pl/cztery-typy-osobowosci-wg-hipokratesa-ktorym-jestes-test/>

<http://zsz4.ostroleka.edu.pl/foldery/nawigator/narzedziaNr4.pdf> Ćwiczenie: „Jaki jest Twój temperament?”

http://zabrze.zhp.pl/wp-content/uploads/2015/11/test_na_typ_osobowoci.pdf

ŹRÓDŁA: <https://pl.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.ckzkk.pl/doradztwo-zawodowe/Kilka-slow-o-temperamencie-czyli-co-wspolnego-ze-S>

