

Temat: Temperament

Krok 1 - Wstęp

To, jaki mamy temperament, ma wielkie znaczenie w kontekście życia zawodowego. Często osoby nie zastanawiające się nad tym bardzo złożonym problemem podejmują decyzje zawodowe, które w przyszłości mają negatywny wpływ na funkcjonowanie jednostki zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Bo czy można sobie wyobrazić kogoś bardzo impulsywnego, aktywnego, energicznego, kreatywnego jako np. pracownika muzeum? Lub kogoś bardzo spokojnego, dokładnie planującego każde działanie, lubiącego porządek, systematyczność jako np. kaskadera lub maklera giełdowego? Takie osoby prawdopodobnie nie będą efektywnie wykonywać swojej pracy, może to doprowadzić do różnego rodzaju negatywnych sytuacji takich jak stres, frustracja, a problemy w pracy mogą przełożyć się także na problemy rodzinne. Właśnie dlatego warto zastanowić się wcześniej też nad tym aspektem, zanim podejmiemy decyzję o przyszłym zawodzie.

Krok 2 – Trochę teorii

Mówiąc o temperamencie możemy wymienić cztery jego typy: **sangwinik, melancholik, choleryk, flegmatyk**. Czy znasz te pojęcia? Czy wiesz jakie cechy charakteru się kryją w poszczególnych typach temperamentu? A może już wiesz, jaki jesteś?

Przyjrzyjmy się teraz poszczególnym typom temperamentu (krótkie charakterystyki według rosyjskiego fizjologa Iwana Pawłowa):

Choleryk

To rodzaj temperamentu, który cechuje się porywczością. Cholerycy to ludzie energiczni, niecierpliwi, ponad wszystko potrzebujący działać. Ze względu na swoją niecierpliwość, cechują się oni często brakiem wyrozumiałości. To osoby impulsywne, które często w całości oddają się swoim pasjom, a ponad wszystko denerwuje je przestój, stagnacja, powolne działania lub sprawy nierozstrzygnięte. Cholerycy są bardzo zaangażowani w to, co robią, często wyrażają to za pomocą całego swojego ciała, mówią głośno i dobitnie, gestykują. To urodzeni przywódcy, świetni liderzy grup.

Sangwinik

To również osoby, które lubią działać, a ich siłą napędową są emocje. Zazwyczaj są jednak pogodni i towarzyscy, uśmiechnięci, budzą powszechną sympatię. Sangwinicy dzięki otwartości cechują się przeważnie kreatywnością i lubią działać, gdy coś ich zainteresuje, nie bojąc się odważnych pomysłów i nowych wyzwań. W związku z tym sangwinicy dobrze sobie radzą w sytuacjach stresowych. Mają jednak problemy z systematycznością.

Flegmatyk

Osoby z tym rodzajem temperamentu wolą wszystko dokładnie przemyśleć i zanalizować, zanim na coś się zdecydują. Za to cechują się często dokładnością i skrupulatnością oraz zdolnością do szczegółowej obserwacji i wyciągania wniosków. Ich dobrą stroną jest wyrozumiałość i cierpliwość

oraz umiejętność dostosowania się do innych. Bardzo nie lubią nagłych zmian, życie flegmatyków jest zazwyczaj uporządkowane i opiera się na wypracowanej rutynie.

Melancholik

Melancholicy często żyją we własnym świecie, są osobami zamkniętymi, samotnikami, lecz jednocześnie bardzo wrażliwymi na uczucia innych i empatycznymi. Ten rodzaj temperamentu naraża niestety na skłonność do depresji i wahań nastroju. Melancholicy poprzez silnie rozwiniętą empatię, jako osoby bardzo wrażliwe, często przejmują się nieszczęściami i problemami innych, nawet jeśli ich samych one nie dotyczą. Osoby o tym rodzaju temperamentu często angażują się w działania społeczne i pomagają innym, choć pracować nie lubią w grupie i wolą polegać na sobie. Melancholicy mają problem z nawiązywaniem nowych relacji, jeśli jednak nawiążą już z kimś bliskie stosunki, to cechują się stałością i wiernością.

Krok 3 - Podsumowanie

Jeżeli zainteresowało Cię zagadnienie związane z temperamentem, możesz poszukać więcej informacji na ten temat. W Internecie jest mnóstwo ciekawych artykułów. Wystarczy w wyszukiwarce wpisać „temperament”.

Teraz, po ogólnej informacji i odrobinie teorii, pomyśl jaki jest Twój temperament, który typ wydaje Ci się najbliższy. Prawdopodobnie rzadko jest tak, że jesteśmy na przykład stu procentowymi melancholikami, lub cholerykami. Nasza osobowość jest bardzo złożona i mamy w sobie po trosze z każdego typu temperamentu, a któryś z nich może być dominujący.

Krok 4 – Test

Zapraszam teraz do wykonania testu na temperament. Zweryfikuj swoje przypuszczenia. Pamiętaj jednak, że testy nie zawsze są idealne, zawsze należy skonfrontować wynik z wiedzą o sobie samym.

<https://zdrowie.radiozet.pl/media/quiz/4593/4594/1>