

Określenie temperamentu

Instrukcja

Nasze reakcje, mające różne tempo, siłę i trwałość, to właśnie przejawy temperamentu.

Temperament bowiem, to nasze wewnętrzne życie emocjonalne, ale i zmienność oraz ekspresja naszych ruchów, gestów i mimiki.

O ile nasze zainteresowania mogą się zmieniać w ciągu całego życia, o tyle cechy temperamentu są dość trwale i powinny mieć duże znaczenie przy wyborze zawodu. Warto więc zastanowić się nad własnym temperamentem. Podstawowymi jego cechami są: siła, ruchliwość i równowaga.

Spróbuj je ocenić wstawiając znak „X” pod TAK, jeśli się zgadzasz, pod NIE, jeśli się nie zgadzasz. Każdą odpowiedź „X” liczy się jako 1 punkt

A. SIŁA

		TAK	NIE
1	Nie robię przerw w czasie odrabiania lekcji		
2	Szybko regeneruję siły.		
3	Głośno mówię		
4	Potrafię być długo skoncentrowany na jednym zajęciu.		
5	Niepowodzenia mnie mobilizują.		
6	Klasówki nie denerwują mnie.		
7	Czasami lubię się porządnie zmęczyć.		
8	Dochodzący hałas, rozmowy nie przeszkadzają mi w pracy.		
9	Wolę mówić niż pisać.		
10	Nie drażni mnie zbytnio, gdy ktoś patrzy, jak coś robię.		
	RAZEM PUNKTÓW:		

B. RUCHLIWOŚĆ

		TAK	NIE
1	Mam szybki refleks.		
2	W czasie lekcji zmieniam często pozycje.		
3	Łatwo przechodzę od smutku do radości.		
4	Nie lubię wolno jeść.		
5	Moje ruchy są żywe i zdecydowane.		
6	Lubię wykonywać różnorodne czynności.		
7	Nie lubię marnować czasu na różne wstępne czynności. Od razu wolę działać.		
8	Łatwo powracam do przerwane zadania.		
9	Lubię, gdy wokół mnie coś się dzieje.		
10	Chętnie oglądam filmy przygodowe.		
	RAZEM PUNKTÓW:		

C. RÓWNOWAGA.

		TAK	NIE
1	Do klasówek przygotowuję się spokojnie.		
2	Łatwo się koncentruję.		
3	Potrafię kontrolować swoją mimikę i gesty.		
4	Mogę się odprężyć, wypocząć nawet w warunkach temu niesprzyjających.		
5	Potrafię zachować spokój, gdy dzieje się coś złego.		
6	Umiem być wyrozumiały.		
7	Nie jestem wybuchowy, trudno wyprowadzić mnie z równowagi.		
8	Lubię działać zgodnie z planem i przed podjęciem pracy wszystko sobie przemyśleć.		
9	Lubię czynności wymagające opanowania.		
10	Chętnie przyjmuję i wykonuję odpowiedzialne zadania. Można na mnie polegać.		
RAZEM PUNKTÓW:			

Wskazówki do analizy wyników określenie temperamentu

Pytania zostały tak ułożone, że o posiadaniu cechy świadczą odpowiedzi twierdzące, to znaczy takie, w których znak X znajduje się w kolumnie TAK. Kolumna NIE spełnia wyłącznie funkcję kontrolną zmusza do udzielenie odpowiedzi. Minimalnie można uzyskać - 0 punktów, maksymalnie - 10 punktów. Wyniki średnie (4 - 6 punktów) świadczą o średnim natężeniu cechy i nie mogą decydować o tym, czy zawód, który tej cechy wymaga, jest dla Ciebie odpowiedni, czy też nie. Jeśli na trzy lub mniej stwierdzeń odpowiedziałeś TAK, świadczy to o bardzo słabym nasileniu cechy i jeśli jest ona ważna w wykonywaniu danego zawodu, należy zastanowić się, czy Twój wybór jest właściwy. Jeżeli natomiast odpowiedziałeś TAK na siedem lub więcej stwierdzeń, świadczy to o silnym natężeniu cechy i może stanowić ważne kryterium wyboru zawodu.

Jeśli możesz powiedzieć o swoim temperamencie, że jest silny, to nie ma przeszkód do wyboru zawodów wymagających zarówno wysiłku fizycznego, jak i psychicznego, np. mechanicznych, hutniczych, budowlanych lub medycznych i pedagogicznych.

Przy małej sile temperamentu bardziej wskazane są zawody nie stwarzające obciążeń fizycznych i psychicznych, umożliwiające indywidualny rytm pracy, np. niektóre usługi i naprawy (elektroniczne, radiowe), zawody precyzyjne, ekonomiczne.

Jeżeli stwierdzisz u siebie stosunkowo małą ruchliwość, tzn. lubisz spokój, ciszę, samotność, jesteś cierpliwy i staranny - to dobrze czułbyś się wykonując zawód laboranta, kreślarza, kartografa, zegarmistrza, monterka elektronicznego bądź jakiś zawód z grupy zawodów ekonomicznych.

Jeżeli poziom ruchliwości jest wysoki (lubisz ruch, zmianę, towarzystwo ludzi), to warto byłoby zastanowić się nad zawodem wymagającym kontaktów z ludźmi, np. nauczyciel, fryzjer, sprzedawca, pielęgniarka lub charakteryzującym się zmiennością sytuacji, np. dziennikarz, kierowca, policjant.

Duża równowaga niezbędna jest w zawodach wymagających odpowiedzialności, częstych kontaktów z ludźmi np. kelner, pielęgniarka, lekarz, nauczyciel, sprzedawca.

Gdy stwierdzisz, że Twoja ruchliwość jest mała, powinieneś unikać zawodów, w których występują duże napięcia nerwowe, gdzie ma się do czynienia właśnie z ludźmi, zwłaszcza chorymi i dziećmi.