

Określenie cech 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 trwałe 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.

SIŁA

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

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: | | | |

RÓWNOWAGA

| | | TAK | NIE |
|----------------|---|-----|-----|
| 1. | Do klasówek przygotowuje się spokojnie. | | |
| 2. | Łatwo się koncentruje. | | |
| 3. | Potrafię kontrolować swoją mimikę. | | |
| 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.

Pytania zostały tak ułożone, że o posiadaniu cech świadczą odpowiedzi twierdzące, to znaczy takie, w których znak „X” znajduje się w kolumnie TAK. Kolumna NIE spełnia wyłącznie funkcję kontrolną jakby zmusza do udzielenia 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 ucznia odpowiedni czy też nie.

Jeśli na trzy lub mniej stwierżeń uczeń odpowiedział TAK świadczy to bardzo słabym nasileniu cechy i jeśli jest ona ważna w wykonywaniu danego zawodu, należy zastanowić czy jego wybór jest właściwy. Jeżeli natomiast odpowiedział TAK na siedem lub więcej stwierżeń świadczy to o silnym natężeniu cechy i może stanowić ważne kryterium wyboru zawodu.

Jeśli może 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 lub ekonomiczne.

Jeżeli stwierdzi u siebie stosunkowo małą ruchliwość temperamentu tzn. lubi spokój, ciszę, samotność, cierpliwość i staranność –to będzie się dobrze czuł wykonując zawód z grupy zawodów ekonomicznych.

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

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

Gdy jego uczeń stwierdzi że jego równowaga jest mała, powinien unikać zawodów, w których występują duże napięcia nerwowe, gdzie ma się do czynienia z ludźmi, zwłaszcza chorymi lub dziećmi.