**Co to jest temperament?** Osobowość człowieka to ogół unikalnych cech psychicznych, które w sposób stały kierują jego zachowaniem w różnych sytuacjach. Temperament zaś jest jedną z tych cech. Jest to cecha określająca wrodzony sposób reagowania na wszystko, co się wokół dzieje.

Ujawnia się już we wczesnym niemowlęctwie, a nawet zaraz po urodzeniu - głównie w sposobie, w jaki dziecko ujawnia swoje emocje, a także w poziomie jego aktywności. Tak więc niektóre dzieci są spokojne, łagodne, radosne i wesołe - a inne pobudliwe (a nawet nadpobudliwe), aktywne, płaczliwe lub krzykliwe.

Ta sama prawidłowość dotyczy osób dorosłych. Temperament to szczególny sposób zachowania, który pojawia się na tyle często, że określa daną osobę i pozwala przewidzieć jej reakcje na różne przyszłe sytuacje. Niektórzy dorośli są permanentnie odprężeni i niczym się nie przejmują, a inni są ciągle spięci i zamartwiają się na zapas - przy czym są to ich stałe cechy zachowania i przeżywania.

To, co czyni dane cechy temperamentu pozytywnymi lub negatywnymi - zależy od ich wzajemnej równowagi.

Pierwszą osobą w historii medycyny, która próbowała dokonać klasyfikacji cech temperamentalnych był znany wszystkim Hipokrates. Jego typologia była na tyle udana, że jej podstawy i nazewnictwo zachowały się do dzisiaj. Według tej klasyfikacji można ludzi podzielić na cztery podstawowe typy temperamentalne: melancholik, flegmatyk, sangwinik i choleryk.

**Melancholik:** to osoba raczej smutna, introwertywna (zamknięta w sobie) i mało stabilna. Główne cechy: cichy, nietowarzyski, powściągliwy, pesymistyczny, trzeźwo myślący, surowy, lękliwy, chimeryczny. Typ słaby, niezrównoważony - z przewagą procesów hamowania nad pobudzeniem w układzie nerwowym.

**Flegmatyk:** To osoba spokojna, introwertywna, raczej stabilna. Główne cechy: spokojny, zrównoważony, rzetelny, opanowany, pokojowo nastawiony, uważny, dbały, pasywny. Typ silny, zrównoważony.

**Sangwinik:** to osoba pewna siebie, ekstrawertywna (skierowana na zewnątrz), raczej stabilna. Główne cechy: towarzyski, otwarty, rozmowny, wrażliwy, odprężony, pełen życia, beztroski, przywódczy. Typ silny, zrównoważony.

**Choleryk:** to osoba drażliwa, ekstrawertywna, niestabilna. Główne cechy: aktywny, optymistyczny, porywczy, zmienny, pobudliwy, wybuchowy, agresywny, niespokojny, drażliwy. Typ silny, niezrównoważony - z przewagą procesów pobudzenia nad hamowaniem w układzie nerwowym.

Przedstawione powyżej typy temperamentu są tzw. typami czystymi. Jednak w praktyce rzadko występują tak czyste i wyraziste temperamenty. Najczęściej mamy do czynienia z typami mieszanymi, w których jedne cechy osiągają widoczną przewagę nad innymi. Tak więc - podsumowując - można powiedzieć, że temperament to zespół pewnych stałych cech psychicznych człowieka, ujawniających się w sposobie wyrażania emocji, zachowania się i reagowania (tempo procesów psychicznych, pobudliwość, siła i szybkość reagowania).

Cechy temperamentu ujawniają się w zachowaniu, decydują o reakcjach człowieka - szczególnie w sytuacjach trudnych i konfliktowych. Są to cechy charakteryzujące osobowość. Nie każdy człowiek potrafi panować nad swoimi reakcjami w trudnych sytuacjach. O panowaniu nad sobą decydują cechy wolicjonalne charakteru.

**A co to jest charakter?**

Potoczne rozumienie tego terminu jest dość szerokie. Często zastępuje się nim termin osobowość - a te dwa pojęcia tak naprawdę nie są tożsame. Charakter bowiem, tak jak i temperament jest tylko jednym z elementów osobowości. W ujęciu psychologicznym, charakter jest zespołem indywidualnych cech osobowości, wyrażających się w stosunku do innych ludzi, do otaczającej rzeczywistości, norm moralnych i siebie samego (np. egoizm, zarozumialstwo, albo też poczucie własnej bezwartościowości). Mówiąc krótko, charakter to ogół cech moralnych w osobowości. Charakter wiąże się z takimi cechami kierunkowymi osobowości, jak postawy i aspiracje.

**I Osobowość towarzyskiego sangwinika**

Towarzyski sangwinik to rozmowny ekstrawertyk, optymista.

Typowi sangwinicy są emocjonalni i wylewni. Praca jest dla nich zabawą, a każde nowe doświadczenie jest ekscytujące. Są otwarci i pełni entuzjazmu.

**Mocne strony**

Towarzyski sangwinik to człowiek, który posiada dar przyciągania do siebie ludzi, jest duszą towarzystwa. Ma poczucie humoru oraz pamięć do kolorów. Kontakt ze słuchaczem umacnia przez dotyk. To człowiek emocjonalny i wylewny, entuzjastyczny i ekspresywny, wesoły i spontaniczny. Posiada ciekawą osobowość i zmienne usposobienie. Żyje dniem dzisiejszym. Jest prostoduszny. Jest też urodzonym aktorem i często zachowuje się jak dziecko.

Towarzyski sangwinik kocha ludzi i z łatwością zyskuje przyjaciół. Nie dopuszcza do nudy, lubi spontaniczne działania i komplementy. Nie chowa urazy. Jest zazwyczaj podekscytowany i często wzbudza u innych zazdrość.

**Słabości**

Osobę o temperamencie towarzyskiego sangwinika cechuje brak determinacji - rzadko realizuje on założony wcześniej plan. Za dużo mówi i przesadnie koloryzuje, co w efekcie często doprowadza do kłamstwa. Jest egocentrykiem. Nie dostrzega swoich wad. Nie jest dobrym doradcą, gdyż woli mówić niż słuchać. Ma kłopoty z pamięcią. Pomimo, iż doskonale pamięta kolory i nieistotne szczegóły, to jednak prawie wcale nie pamięta nazwisk, imion, dat i miejsc. To niestały i zapominalski przyjaciel. Przerywa rozmówcy i odpowiada za innych. Ma zbyt wysokie mniemanie o sobie, przez co odbierany jest jako osoba arogancka. To człowiek niezorganizowany i niedojrzały. Sangwinik żyje w błogiej krainie bezstresowego dzieciństwa i nie chce stawiać czoła brutalnym realiom życia. Cechuje go zmienność i nadmierna spontaniczność.

Towarzyski sangwinik w pracy: inicjuje nowe formy aktywności i sprawia bardzo dobre wrażenie. Jest twórczy i barwny. Tryska energią i entuzjazmem. Pobudza innych do współpracy i oczarowuje współpracowników. Miejsce pracy towarzyskich sangwiników odzwierciedla ich swobodny styl bycia.

Towarzyscy sangwinicy odnoszą największe sukcesy zawodowe w profesjach, które dają im okazję do kontaktowania się z innymi ludźmi i pozwalają na elastyczność postępowania. Nie lubią planów i sztywnych ram zajęć. Bez trudu znajdują pracę. Nie mają głowy do szczegółów, liczb, przychodzenia na czas.

Są urodzonymi sprzedawcami, ponieważ zawód ten daje okazję do wykazania się elastycznością postępowania oraz możność przebywania z ludźmi. Znalazłszy się na odpowiednim miejscu, są najlepszymi na świecie pracownikami pod względem kontaktów z innymi i wydajności.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w entuzjastycznych kontaktach z ludźmi, w ekscytującym wyrażaniu myśli, w skupianiu na sobie uwagi innych.

**II Osobowość energicznego choleryka**

Energiczny choleryk to ekstrawertyk, człowiek czynu, optymista.

**Mocne strony**

Energiczny choleryk to urodzony przywódca, dynamiczny i aktywny. Posiada nieodpartą potrzebę zmian, silną wolę i zdecydowanie. Trudno go zniechęcić. Jest niezależny i samowystarczalny. Nie ulega wzruszeniom. Wzbudza zaufanie.

Pracuje dla potrzeb grupy i sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach. Przewodzi i organizuje i zazwyczaj ma rację. Niezbyt natomiast odczuwa potrzebę przyjaźni.

**Słabości**

Energiczny choleryk jest nałogowym pracoholikiem. Nie jest w stanie oderwać się od pracy, aby odpocząć. To człowiek pełen entuzjazmu i zdecydowania w dążeniu do celu. Musi mieć nad wszystkim kontrolę, nie pozwala innym na podejmowanie decyzji i organizowanie działań. Posiada niezachwiane przekonanie, że zawsze ma rację, a pozostali którzy myślą inaczej, są w błędzie. Ceni w sobie siłę i z politowaniem spogląda na słabości u innych. Posiada zdumiewającą zdolność sterowania innymi tak, aby byli oni tego nieświadomi. To mistrz manipulacji. Lubi intryganckie zagrywki. Nie potrafi obchodzić się z ludźmi. Osądza ich z pozycji siły i pewności siebie. Odczuwa wewnętrzny przymus poprawiania błędów. Cechą choleryka jest apodyktyczność, zarówno w mowie jak i w dawaniu pisemnych instrukcji. Bardziej przejmuje się on zadaniami aniżeli uczuciami ludzi. Uwielbia kontrowersje i dyskusje. Nawet przed samym sobą nie jest w stanie przyznać się do błędu. Słowo "przepraszam" uważa za przejaw słabości. Przeświadczony, że zawsze ma rację, nie jest w stanie dostrzec swoich braków i wad. Nie przyjmuje do wiadomości, że jakaś ich cecha może być odpychająca. Już będąc małymi dziećmi cholerycy muszą zwyciężać w każdej sytuacji i zawsze znajdą sposób, aby nie stracić twarzy.

Energiczny choleryk w pracy: ukierunkowany na osiągnięcie celu. Jest dobrym organizatorem, który dostrzega praktyczne rozwiązania. To człowiek szybki w działaniu. Kładzie nacisk na wydajność i dodaje innym bodźca. Opozycja pobudza go do działania.

Jest wspaniałym pracownikiem i może osiągnąć więcej niż przedstawiciele innych temperamentów. Ma surowe podejście do miejsca swojej pracy. Jego czas wypełniony jest załatwianiem spraw.

Na równi z perfekcyjnym melancholikiem obdarzony jest zdolnościami organizacyjnymi. Uwielbia podejmować wielkie wyzwania. Jest tak skoncentrowany na osiągnięcie celu, że zrobi wszystko, aby go osiągnąć. Jest bardzo pewny siebie i może realizować każde zadanie. Najlepiej pracuje wtedy, gdy w pełni kontroluje sytuację. Należy powierzać mu stanowisko, na którym nie ma bezpośredniego kontaktu z klientami lub innymi pracownikami, ponieważ swoim zachowaniem powoduje niepewność wśród innych ludzi a także może przytłaczać mniej agresywne osoby. Energiczny choleryk jest cennym nabytkiem dla każdej firmy. Ma całościowy obraz przedsięwzięcia, szybko podejmuje decyzje i znajduje praktyczne wnioski.

Jeśli praca będzie mu dawała możliwość stawiania czoła nowym wyzwaniom i zapewniała otrzymanie nagród, podtrzyma w nim motywację i przyczyni się do jego dalszego rozwoju. Cholerycy najlepiej sprawdzają się na stanowiskach kierowniczych. Połączenie towarzyskiego sangwinika o miłej osobowości z władczym cholerykiem, zdominowanym w dążeniu do wytyczonego celu da idealnego kandydata na stanowisko kierownicze.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w pracach wymagających szybkich decyzji, w sprawach, gdzie jest potrzebne natychmiastowe działanie uwieńczone rezultatem, w dziedzinach wymagających silnej kontroli i autorytetu

**III Osobowość perfekcyjnego melancholika**

Perfekcyjny melancholik to introwertyk, myśliciel, pesymista.

Temperament perfekcyjnego melancholika pełen jest skrajności. Jego wzloty są najwyższe a depresje najgłębsze.

**Mocne strony**

Perfekcyjny melancholik to człowiek głęboki i skłonny do rozmyślań. Posiada analityczny umysł, jest poważny i zdeterminowany. To osobowość utalentowana i twórcza, mająca zadatki na geniusza. Osobowość muzykalna, przejawiająca zdolności artystyczne i wyczulona na piękno. Perfekcyjny melancholik to typ filozofujący i poetyczny, wrażliwy na potrzeby innych, skłonny do poświęceń, sumienny. To idealista, również pod względem doboru partnera.

Ostrożnie dobiera przyjaciół, unika zwracania na siebie uwagi i chętnie pozostaje w cieniu. To dobry słuchacz, który głęboko troszczy się o innych i pomaga w rozwiązywaniu problemów. Wierny i ofiarny. Współczujący aż do łez.

**Słabości**

Perfekcyjny melancholik łatwo wpada w depresję - czasami trudno odróżnić, kiedy jest szczęśliwy, a kiedy smutny. W miarę upływu lat coraz częściej narzeka, życie traktuje ze śmiertelną powagą. Wszystko odbiera zbyt personalnie i często sam naraża się na przykrości. Podczas udziału w rozmaitych imprezach zniechęca ludzi swoimi negatywnymi reakcjami. Lubi cierpieć, wszędzie węszy krytykę, której nikt nigdy nie wyraził. Ma niskie wyobrażenie o sobie - poprzez swe wrodzone skłonności poddaje surowemu osądowi przede wszystkim siebie. Wszystko odkłada na później. Bardzo dużo czasu spędza na planowaniu. Ma nierealne oczekiwania w stosunku do innych. Ponieważ lubi doprowadzać wszystko do perfekcji, przenosi tą cechę na innych. To człowiek nieufny i przewrażliwiony.

Perfekcyjny melancholik w pracy: podporządkowuje się regulaminom. To perfekcjonista o wysokich wymaganiach, który docenia wagę szczegółów. Jest wytrwały i dokładny, uporządkowany i zorganizowany, schludny i czysty. Łatwo dostrzega problem i znajduje twórcze rozwiązania. Zawsze kończy rozpoczęte zadania. Jest oszczędny. Lubi wykresy, schematy, wykazy i liczby.

Miejsce pracy perfekcyjnego melancholika wygląda doskonale i profesjonalnie. Melancholik najlepiej pracuje w pojedynkę. Ceni sobie ciszę.

Drobiazgowość i skrupulatność, charakteryzujące melancholika szczególnie przydają się w zawodach związanych z liczeniem, w rozmaitych dziedzinach wytwórczości, a zwłaszcza lekarzom i stomatologom. Melancholicy preferują pracę analityczną. Ponieważ kontakty z ludźmi nie należą do ich mocnych stron, największe sukcesy odnoszą oni tam, gdzie ważna jest precyzja w wykonywaniu zadań

Pracują najlepiej, kiedy nikt im nie przeszkadza. Dbają o porządek na biurku, dobrze prowadzą księgowość, ładnie piszą listy i zawsze punktualnie przychodzą do pracy. Jeśli w pracy będzie atmosfera zgody, można liczyć, że będą starali się pracować najlepiej jak potrafią,. Zawsze dbają o szczegóły i dobrze dają sobie radę z długoterminowym planowaniem.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w zajmowaniu się szczegółami i dogłębnym myśleniu, w prowadzeniu notatek, robieniu wykresów i diagramów, w analizowaniu problemów zbyt trudnych dla innych.

**IV Osobowość spokojnego flegmatyka**

Spokojny flegmatyk to introwertyk, obserwator, pesymista

Zarówno mocne strony flegmatyka, jak i jego słabości nie przejawiają się zbyt wyraźnie.

**Mocne strony**

Spokojny flegmatyk to człowiek powściągliwy, niewymagający i beztroski, spokojny, chłodny, opanowany. To człowiek cierpliwy, zrównoważony, cichy, a przy tym dowcipny i życzliwy, który nie miewa napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Emocje skrywa głęboko, jest pogodzony z życiem. Jest uniwersalny.

Flegmatyk jest łatwy we współżyciu, uprzejmy i pogodny. To dobry słuchacz, który ma wielu przyjaciół. Jest współczujący i troskliwy. Lubi obserwować ludzi.

**Słabości**

Spokojny flegmatyk nie potrafi się czymś ekscytować, nie przejawia żadnego entuzjazmu. Nie lubi zmian i nie odczuwa potrzeby rozrywki. Przypuszcza, że inni czują tak samo. Sprawia wrażenie leniwego i odkładając pracę na później zakłada, że w ogóle zdoła jej uniknąć. Cierpi na kompleks jutra: "Nigdy nie rób dzisiaj tego, co możesz odłożyć na jutro". Potrzebuje od innych bezpośredniego bodźca, ale nie znosi przymuszania. Unika wywiązywania się z codziennych obowiązków. Trwając w uporze spokojny flegmatyk nie pragnie porozumienia. Zawsze idzie drogą najmniejszego oporu. Jest niezdolny do podejmowania decyzji. Nie chcąc nikogo ranić, nie potrafi powiedzieć "nie".

Spokojny flegmatyk w pracy: człowiek kompetentny i solidny, spokojny i zgodny. Ma zdolności administracyjne. Pośredniczy w rozwiązywaniu problemów i znajduje proste wyjścia. Unika konfliktów. Dobrze znosi naciski.

Zadowala go prawie każde miejsce pracy. Najlepiej funkcjonuje na takim stanowisku, które nie wymaga wykazania się większą inicjatywą, a praca polega na wykonywaniu rutynowych czynności. Musi mieć dokładnie wyznaczone terminy, w przeciwnym razie może spowodować zakłócenia i komplikacje, z powodu których wykonanie zlecenia przesunie się w czasie. Mając motywację i będąc pod stałym nadzorem, spokojni flegmatycy stają się doskonałymi członkami zespołu.

Świetnie funkcjonują w dobrze zorganizowanym miejscu pracy, gdzie ich obowiązki są jasno określone, i gdy wiedzą, co do nich należy, i mogą sprawdzić, czy poczynili postępy. Pozostawieni samym sobie mogą marnować czas. Nie odpowiada im sytuacja, gdy muszą pracować nie mając na to ochoty. Uważając, że nie nadeszła jeszcze odpowiednia pora, odkładają załatwienie sprawy z dnia na dzień. Kiedy pojawiają się problemy, są wspaniałymi mediatorami, ponieważ potrafią obiektywnie osądzać relacje obydwu stron.

Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w roli mediatora i przywracającego zgodę, w burzliwych sytuacjach, kiedy potrzebny jest uspokajający uścisk dłoni, w rutynowych zajęciach, które innym mogą wydawać się nudne.

**Osobowości mieszane**

Człowiek wielokrotnie tworzy kombinację więcej niż jednej osobowości. Połączenie dwóch typów osobowości może być następujące:

- w proporcji pół na pół,

- dominujący główny typ osobowości z małą domieszką drugiego.

Istnieją połączenia naturalne oraz połączenia uzupełniające. Są one następujące:

a) połączenia naturalne

- sangwinik/choleryk,

- melancholik/flegmatyk.

b) połączenia uzupełniające

- flegmatyk/sangwinik,

- choleryk/melancholik.

Zdarzają się również połączenia przeciwstawne:

- sangwinik/melancholik,

- choleryk/flegmatyk.

W przypadku osobowości mieszanych występują kombinacje cech z różnych temperamentów. Osobowości mieszane istnieją wtedy, gdy człowiek posiada w podobnej ilości cechy charakterystyczne dla poszczególnych typów. Osobowości te zazwyczaj wykazują się większą elastycznością i przystosowaniem do otaczającej rzeczywistości.

Pod tym adresem znajdziesz wersję elektroniczną poniższego testu.

http://traugutt.net/lo/temperament/kwestionariusz.php

***Kwestionariusz temperamentu***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| l.p. |  | **I** |  | **II** |  | **III** |  | **IV** |
| 1 | żywy |  | przedsiębiorczy |  | analityczny |  | elastyczny |  |
| 2 | wesoły |  | przekonywujący |  | wytrwały |  | spokojny |  |
| 3 | lgnie do ludzi |  | o silnej woli |  | skłonny do poświęceń |  | ugodowy |  |
| 4 | urzekający |  | rywalizujący |  | delikatny |  | opanowany |  |
| 5 | pokrzepiający |  | zaradny |  | pełen szacunku |  | powściągliwy |  |
| 6 | pełen zapału |  | samodzielny |  | wrażliwy |  | niewymagający |  |
| 7 | promotor |  | nastawiony na sukces |  | planujący |  | cierpliwy |  |
| 8 | spontaniczny |  | pewny |  | zorganizowany |  | nieśmiały |  |
| 9 | optymista |  | szczery |  | uporządkowany |  | uprzejmy |  |
| 10 | dowcipny |  | autorytatywny |  | wierny |  | życzliwy |  |
| 11 | czarujący |  | odważny |  | drobiazgowy |  | dyplomatyczny |  |
| 12 | pogodny |  | pewny siebie |  | kulturalny |  | stały |  |
| 13 | inspirator |  | niezależny |  | idealista |  | nieszkodliwy |  |
| 14 | wylewny |  | stanowczy |  | głęboki |  | cięty |  |
| 15 | towarzyski |  | działacz |  | meloman |  | rozjemca |  |
| 16 | rozmowny |  | nieustępliwy |  | grzeczny |  | tolerancyjny |  |
| 17 | energiczny |  | przywódca |  | lojalny |  | słuchacz |  |
| 18 | ujmujący |  | szef |  | organizator |  | zadowolony |  |
| 19 | popularny |  | pracowity |  | perfekcjonista |  | sympatyczny |  |
| 20 | żywotny |  | śmiały |  | taktowny |  | zrównoważony |  |
| 21 | buńczuczny |  | apodyktyczny |  | wstydliwy |  | chłodny |  |
| 22 | niezdyscyplinowany |  | beznamiętny |  | pamiętliwy |  | apatyczny |  |
| 23 | powtarzający się |  | oporny |  | obraźliwy |  | małomówny |  |
| 24 | zapominalski |  | zuchwały |  | kapryśny |  | lękliwy |  |
| 25 | wtrącający się |  | niecierpliwy |  | niepewny |  | niezdecydowany |  |
| 26 | niestały |  | skryty |  | niepopularny |  | odludek |  |
| 27 | chaotyczny |  | twardogłowy |  | wybredny |  | ociągający się |  |
| 28 | na wszystko pozwala |  | megaloman |  | pesymista |  | bezbarwny |  |
| 29 | złośnik |  | dyskutant |  | wyobcowany |  | niemający celu |  |
| 30 | naiwny |  | denerwujący |  | nastawiony negatywnie |  | nonszalancki |  |
| 31 | lizus |  | pracoholik |  | izolujący się |  | zatroskany |  |
| 32 | gadatliwy |  | nietaktowny |  | przewrażliwiony |  | bojaźliwy |  |
| 33 | niezorganizowany |  | dominujący |  | przygnębiony |  | sceptyk |  |
| 34 | niestały |  | nietolerancyjny |  | zamknięty w sobie |  | obojętny |  |
| 35 | bałaganiarz |  | manipulant |  | nastrojowy |  | mamrot |  |
| 36 | próżny |  | uparty |  | nieufny |  | powolny |  |
| 37 | donośny |  | pyszałek |  | samotnik |  | leniwy |  |
| 38 | roztargniony |  | zapalczywy |  | podejrzliwy |  | niemrawy |  |
| 39 | niespokojny |  | pochopny |  | mściwy |  | dystansujący się |  |
| 40 | zmienny |  | przebiegły |  | krytykant |  | ugodowiec |  |

Nazwisko i imię……………………………………………………………………. Data……………..

Czytaj Kwestionariusz temperamentu i w każdym z poziomych rzędów

składających się z czterech słów wybierz jedno określenie, które

najbardziej odnosi się do Ciebie i zaznacz **+**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| l.p. | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |
| **SUMA +** |  |  |  |  |

Nazwisko i imię……………………………………………………………………. Data……………..

Czytaj Kwestionariusz temperamentu i w każdym z poziomych rzędów

składających się z czterech słów wybierz jedno określenie, które

najbardziej odnosi się do Ciebie i zaznacz **+**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| l.p. | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |
| **SUMA +** |  |  |  |  |

**I Osobowość towarzyskiego sangwinika**

Towarzyski sangwinik to rozmowny ekstrawertyk, optymista.

Typowi sangwinicy są emocjonalni i wylewni. Praca jest dla nich zabawą, a każde nowe doświadczenie jest ekscytujące. Są otwarci i pełni entuzjazmu.

**Mocne strony**

Towarzyski sangwinik to człowiek, który posiada dar przyciągania do siebie ludzi, jest duszą towarzystwa. Ma poczucie humoru oraz pamięć do kolorów. Kontakt ze słuchaczem umacnia przez dotyk. To człowiek emocjonalny i wylewny, entuzjastyczny i ekspresywny, wesoły i spontaniczny. Posiada ciekawą osobowość i zmienne usposobienie. Żyje dniem dzisiejszym. Jest prostoduszny. Jest też urodzonym aktorem i często zachowuje się jak dziecko.

Towarzyski sangwinik kocha ludzi i z łatwością zyskuje przyjaciół. Nie dopuszcza do nudy, lubi spontaniczne działania i komplementy. Nie chowa urazy. Jest zazwyczaj podekscytowany i często wzbudza u innych zazdrość.

**II Osobowość energicznego choleryka**

Energiczny choleryk to ekstrawertyk, człowiek czynu, optymista.

**Mocne strony**

Energiczny choleryk to urodzony przywódca, dynamiczny i aktywny. Posiada nieodpartą potrzebę zmian, silną wolę i zdecydowanie. Trudno go zniechęcić. Jest niezależny i samowystarczalny. Nie ulega wzruszeniom. Wzbudza zaufanie.

Pracuje dla potrzeb grupy i sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach. Przewodzi i organizuje i zazwyczaj ma rację. Niezbyt natomiast odczuwa potrzebę przyjaźni.

**IIIOsobowość perfekcyjnego melancholika**

Perfekcyjny melancholik to introwertyk, myśliciel, pesymista.

Temperament perfekcyjnego melancholika pełen jest skrajności. Jego wzloty są najwyższe a depresje najgłębsze.

**Mocne strony**

Perfekcyjny melancholik to człowiek głęboki i skłonny do rozmyślań. Posiada analityczny umysł, jest poważny i zdeterminowany. To osobowość utalentowana i twórcza, mająca zadatki na geniusza. Osobowość muzykalna, przejawiająca zdolności artystyczne i wyczulona na piękno. Perfekcyjny melancholik to typ filozofujący i poetyczny, wrażliwy na potrzeby innych, skłonny do poświęceń, sumienny. To idealista, również pod względem doboru partnera.

Ostrożnie dobiera przyjaciół, unika zwracania na siebie uwagi i chętnie pozostaje w cieniu. To dobry słuchacz, który głęboko troszczy się o innych i pomaga w rozwiązywaniu problemów. Wierny i ofiarny. Współczujący aż do łez.

**IV Osobowość spokojnego flegmatyka**

Spokojny flegmatyk to introwertyk, obserwator, pesymista

Zarówno mocne strony flegmatyka, jak i jego słabości nie przejawiają się zbyt wyraźnie.

**Mocne strony**

Spokojny flegmatyk to człowiek powściągliwy, niewymagający i beztroski, spokojny, chłodny, opanowany. To człowiek cierpliwy, zrównoważony, cichy, a przy tym dowcipny i życzliwy, który nie miewa napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Emocje skrywa głęboko, jest pogodzony z życiem. Jest uniwersalny.

Flegmatyk jest łatwy we współżyciu, uprzejmy i pogodny. To dobry słuchacz, który ma wielu przyjaciół. Jest współczujący i troskliwy. Lubi obserwować ludzi.

**I Osobowość towarzyskiego sangwinika**

Towarzyski sangwinik to rozmowny ekstrawertyk, optymista.

Typowi sangwinicy są emocjonalni i wylewni. Praca jest dla nich zabawą, a każde nowe doświadczenie jest ekscytujące. Są otwarci i pełni entuzjazmu.

**Mocne strony**

Towarzyski sangwinik to człowiek, który posiada dar przyciągania do siebie ludzi, jest duszą towarzystwa. Ma poczucie humoru oraz pamięć do kolorów. Kontakt ze słuchaczem umacnia przez dotyk. To człowiek emocjonalny i wylewny, entuzjastyczny i ekspresywny, wesoły i spontaniczny. Posiada ciekawą osobowość i zmienne usposobienie. Żyje dniem dzisiejszym. Jest prostoduszny. Jest też urodzonym aktorem i często zachowuje się jak dziecko.

Towarzyski sangwinik kocha ludzi i z łatwością zyskuje przyjaciół. Nie dopuszcza do nudy, lubi spontaniczne działania i komplementy. Nie chowa urazy. Jest zazwyczaj podekscytowany i często wzbudza u innych zazdrość.

**II Osobowość energicznego choleryka**

Energiczny choleryk to ekstrawertyk, człowiek czynu, optymista.

**Mocne strony**

Energiczny choleryk to urodzony przywódca, dynamiczny i aktywny. Posiada nieodpartą potrzebę zmian, silną wolę i zdecydowanie. Trudno go zniechęcić. Jest niezależny i samowystarczalny. Nie ulega wzruszeniom. Wzbudza zaufanie.

Pracuje dla potrzeb grupy i sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach. Przewodzi i organizuje i zazwyczaj ma rację. Niezbyt natomiast odczuwa potrzebę przyjaźni.

**III Osobowość perfekcyjnego melancholika**

Perfekcyjny melancholik to introwertyk, myśliciel, pesymista.

Temperament perfekcyjnego melancholika pełen jest skrajności. Jego wzloty są najwyższe a depresje najgłębsze.

**Mocne strony**

Perfekcyjny melancholik to człowiek głęboki i skłonny do rozmyślań. Posiada analityczny umysł, jest poważny i zdeterminowany. To osobowość utalentowana i twórcza, mająca zadatki na geniusza. Osobowość muzykalna, przejawiająca zdolności artystyczne i wyczulona na piękno. Perfekcyjny melancholik to typ filozofujący i poetyczny, wrażliwy na potrzeby innych, skłonny do poświęceń, sumienny. To idealista, również pod względem doboru partnera.

Ostrożnie dobiera przyjaciół, unika zwracania na siebie uwagi i chętnie pozostaje w cieniu. To dobry słuchacz, który głęboko troszczy się o innych i pomaga w rozwiązywaniu problemów. Wierny i ofiarny. Współczujący aż do łez.

**IV Osobowość spokojnego flegmatyka**

Spokojny flegmatyk to introwertyk, obserwator, pesymista

Zarówno mocne strony flegmatyka, jak i jego słabości nie przejawiają się zbyt wyraźnie.

**Mocne strony**

Spokojny flegmatyk to człowiek powściągliwy, niewymagający i beztroski, spokojny, chłodny, opanowany. To człowiek cierpliwy, zrównoważony, cichy, a przy tym dowcipny i życzliwy, który nie miewa napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Emocje skrywa głęboko, jest pogodzony z życiem. Jest uniwersalny.

Flegmatyk jest łatwy we współżyciu, uprzejmy i pogodny. To dobry słuchacz, który ma wielu przyjaciół. Jest współczujący i troskliwy. Lubi obserwować ludzi.