

## OKREŚLENIE CECH TEMPERAMENTU

### Instrukcja

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

**Siła** - określa cechy Twojego organizmu, sposób wykonywania pracy.

Określa Twoje fizyczne możliwości i predyspozycje.

**Ruchliwość** - mówi o Twoim refleksie, prędkości reagowania, szybkości wykonywania podejmowanych zadań, aktywności i tempie przemęczenia organizmu podczas pracy.

**Równowaga** - określa poziom koncentracji, wyrozumiałość, umiejętność opanowania się w różnych sytuacjach, kontrolowania własnych uczuć i emocji. Wyróżnia ludzi spokojnych, cierpliwych i opanowanych.

Wstaw w odpowiednie pole znak X - jeżeli się zgadzasz w pole TAK, jeżeli się nie zgadzasz w pole NIE.

Po wypełnieniu całego kwestionariusza, **wpisz tylko sumę odpowiedzi TAK dla siły, sumę odpowiedzi TAK dla ruchliwości oraz sumę odpowiedzi TAK dla równowagi.**

### 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 zbyt, 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 przerwanych 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 p[odjęciem pracy wszystko sobie przemyśleć.		
9	Lubię czynności wymagające opanowania.		
10	Chętnie przyjmuję i wykonuję odpowiedzialne zadania. Można na mnie polegać.		
RAZEM PUNKTÓW:			

### CECHY TEMPERAMENTU - ANALIZA WYNIKÓW

**0 - 3** odpowiedzi: tak – słabe natężenie cechy (wynik należy brać pod uwagę przy podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych)

**4 - 6** odpowiedzi: tak – średnie natężenie cechy

**7 – 10** odpowiedzi: tak – silne natężenie cechy (wynik należy brać pod uwagę przy podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych)

## **SILA**

### **Niskie wyniki**

- Wskazane są zawody, które nie stwarzają obciążeń fizycznych, psychicznych, umożliwiając indywidualny rytm pracy
- Zawody związane z usługami, naprawami (np. elektronicznymi) zawody precyzyjne lub ekonomiczne

## **RUCHLIWOŚĆ**

### **Niskie wyniki**

- Wskazane są zawody wymagające cierpliwości i staranności
- Przykładowe zawody: laborant, kreślarz, kartograf, zegarmistrz, monter elektroniczny, zawody ekonomiczne

## **RÓWNOWAGA**

### **Niskie wyniki**

- Należy unikać zawodów, w których występują duże napięcia nerwowe, gdzie ma się do czynienia z ludźmi, zwłaszcza chorymi, starszymi lub dziećmi

### **Wysokie wyniki**

- Wskazane są zawody wymagające zarówno wysiłku fizycznego, jak i psychicznego
- Przykładowe zawody: mechanik, hutnik, lekarz, nauczyciel, pedagog, zawody związane z budownictwem

### **Wysokie wyniki**

- Wskazane są zawody wymagające kontaktów z ludźmi oraz zawody charakteryzujące się zmiennością sytuacji,
- Przykładowe zawody: nauczyciel, fryzjer, sprzedawca, pielęgniarka, dziennikarz, kierowca, policjant

### **Wysokie wyniki**

- Wskazane są zawody wymagające odpowiedzialności, częstych kontaktów z ludźmi
- Przykładowe zawody: kelner, pielęgniarka, nauczyciel, sprzedawca, stewardesa