

КОЈИ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА ИМАТЕ?

Да би се одговорило на ово питање аутор књиге која је пред вама прелаже вам свој сопствени тест. Он представља адаптацију сложенијег теста-упитника који сам конструисао.

Под темпераментом се, за разлику од личности, у психологији подразумевају индивидуално-својеврсне особине психе које одређују динамику психичке активности човека и подједнако се испољавају у било којој делатности без обзира на њен садржај, циљеве и мотиве, остајући непромењене и у позним годинама и које, у својој међусобној повезаности, карактеришу тип темперамента.

Како користити тест?

Прву етапу чине одговори на 55 питања. Одговара се са “да, слажем се” или “не, не слажем се”.

Питања

1. Да ли одмах заборављате на своје недаће?
2. Обично благовремено извршавате различите задатке (образовне, производне, друштвене)?
3. Да ли се лако навикавате на нове људе?
4. Да ли вам често “пуца филм”?
5. Да ли вам понекад замерају да сте спори?
6. Како не бисте закаснили на воз или авион, ви долазите на станицу много раније пре почетка путовања?
7. Пре него што изнесете своје мишљење добро ћете размислити?
8. Можете ли да кажете да сте енергични приликом савладавања препрека на путу ка постизању својих циљева?
9. Да ли волите да размишљате о својој прошлости?
10. Дајете ли предност местима где ћете моћи да попричате или упознате нове људе?
11. Да ли се љутите када морате да промените унапред састављени план (рецимо да сте за данас планирали једно, а морате да радите нешто сасвим друго)?
12. Да ли одмах осећате велику радост када вам је напослетку пошло за руком да урадите нешто што дуго нисте могли да урадите?
13. Да ли сте сигурни да имате једнако добру радну способност током скоро целог радног (школског) дана?

14. Да ли често након неког поступка мислите да је требало поступити другачије?

15. Да ли вам је тешко оставити навике које не волите?

16. Да ли често, не размишљајући, износите свој први утисак?

17. Када излазите из куће обично се не секирате да ли сте затворили прозоре, закључали врата, искључили струју или гас?

18. Врло сте подложни дисциплиновању?

19. Може ли се рећи да сте ви осећајан и рањив човек?

20. Да ли одмах реагујете на неочекивану увреду или претњу?

21. Да ли вам се дешава да се толико узнемирите да не можете да стојите у месту?

22. Обично са лакоћом обављате неки посао који захтева муњевиту реакцију?

23. Имате ли навику да све што сте започели урадите до краја?

24. Да ли вам се свиђа да посматрате дешавања “овде и сада”, да анализирате тренутну ситуацију и укључујете се у њу?

25. Да ли лако одржавате разговор са непознатим људима?

26. Да ли вам је лако да се суздржите а да одмах не изнесете неочекивано настале идеје?

27. Може ли се рећи да имате врло брзи емоционални одговор на критику и (или) позитивну оцену вашег рада од стране околине.

28. Да ли лако прекидате занимљив посао због нечега (разговора, буке, проблема са осветљењем)?

29. Да ли вас је лако увредити? Имате ли истанчана осећања?

30. Да ли вам је лако да се бавите послом који је занимљив, али захтева дугорочну пажњу и високу концентрацију?

31. Када вас неко “закачи”, да ли лако, брзо и снажно “пукнете”?

32. Да ли волите да размишљате о својој будућности?

33. Толико волите да причате да нећете пропустити прилику да поразговарате с непознатим човеком?

34. Да ли ваше таласасто расположење обично јако утиче на ваш рад?

35. Да ли вам брзо кретање причињава задовољство?

36. Да ли радо извршавате велики број наредби у исто време?

37. Када се сви смеју, да ли можете да останете присебни у себи?

38. Може ли се десити да вас, гледајући филм, понесу емоције и измаме сузе из очију?

39. Да ли више волите да слушате друге него што говорите сами?

40. Да ли су вам говорили да сте врло издржљиви на послу?

41. Неуспеси у послу и животу само повећавају вашу жељу за постизањем зацртаних циљева.

42. Склони сте да делујете брзо и одлучно?

43. Да ли понека шала лако измами ваш осмех или вас орасположи?

44. Врло брзо можете да планете, али се исто толико брзо и смирујете?

45. Приликом одговарања на питања која захтевају брзо “укључивање” меморије, да ли се обично можете ослонити на њу? (“Да” – могу; “не” – не могу.)

46. Обично се не љутите када се неко оштро шали на ваш рачун? (Да” – не љутим се; “не” – љутим се.)

47. Да ли вам се свиђа унутрашњи дијалог – разговор са самим сабом?

48. Да ли брзо навикавате на нове околности, укључујете се у нови посао?

49. Обично осећате вишак снаге и имате жељу да се бавите неким тешким послом?

50. Да ли сте увек спремни да се одмах, без размишљања, укључите у разговор?

51. Склони сте да одговарате на свако питање не размишљајући, и због тога често доспевате у незгодан положај?

52. Може ли се рећи да сте уравнотежен човек?

53. Да ли се одмах препуштате радосном и (или) тужном расположењу људи у окружењу?

54. Да ли волите да причате брзо?

55. Ви сте врло издржљиви и можете интензивно да радите током дужег времена?

Обрада резултата

За свако поклапање ваших одговора са кључем освајате 1 поен.

Кључ садржи појмове који одражавају поједине аспекте темперамента, као што су "сензитивност", "реактивност" итд. Шта они значе и која њихова комбинација чини један или други тип темперамента наведено је даље у тексту.

Кључ

1. Сензитивност:	одговор "да" – питања 19, 29, 38; одговор "не" – питања 1, 46.
2. Активност:	одговор "да" – питања 8, 23, 30, 41, 49.
3. Реактивност:	одговор "да" – питања 16, 20, 51; одговор "не" – питања 7, 26.
4. Корелативни однос реактивности и активности:	одговор "да" – питања 18, 52; одговор "не" – питања 4, 31, 44.
5. Емоционална осетљивост:	одговор "да" – питања 12, 27, 43, 53; одговор "не" – питање 37.
6. Темпо реакција (психички темпо):	одговор "да" – питања 22, 35, 45, 54; одговор "не" – питање 5.
7. Забринутост:	одговор "да" – питања 2, 6, 14, 21; одговор "не" – питање 17.
8. Екстраверзија – интроверзија:	одговор "да" – питања 24, 42; одговор "не" – питања 9, 32, 47.
9. Комуникативност:	одговор "да" – питања 10, 33, 50; одговор "не" – питања 25, 39.
10. Ригидност – еластичност:	одговор "да" – питања 11, 15; одговор "не" – питања 3, 36, 48.
11. Резистентност:	одговор "да" – питања 13, 28, 40, 55; одговор "не" – питање 34.

Шта се подразумева у психологији под појединим карактеристикама темперамента? У чему се они испољавају?

1. Сензитивност се процењује у зависности од тога каква би морала да буде снага спољашњих утицаја на човека да би изазвала његову психичку реакцију (рецимо осећај увређености), и којом брзином настаје та реакција.
2. Активност се испољава кроз степен енергичности човека приликом постизања својих циљева и савладавања различитих препрека на том путу, кроз истрајност итд.
3. Реактивност – степен произвољности реакција човека на спољашње и унутрашње утицаје једнаке снаге (на пример, на нагли и неочекивани звук, претњу, увреду).
4. Корелативни однос реактивности и активности. Ово својство нам показује од чега више зависи понашање, делатност и комуницирање човека: од случајних спољашњих и унутрашњих околности (од случајних догађаја, расположења, жеља) или од циљева, намера и убеђења човека.
5. Емоционална осетљивост се утврђује у зависности од тога до које мере слаби утицај може изазвати неку емоционалну реакцију и којом брзином она настаје.
6. Темпо реакције или психички темпо представља брзину протицања различитих психичких реакција и процеса (темпо речи, покрета, брзина памћења, сналажљивост, брзина размишљања итд.)
7. Забринутост се испољава кроз склоност човека да доживљава најразличитије ситуације као претеће, уз осећај страха и немира, који нису усмерени на неки одређени предмет, човека или појаву.
8. Екстраверзија и њена супротна особина – интраверзија. Ово својство нам показује од чега углавном зависе реакције, делатност, комуницирање и понашање човека – од спољашњих утисака који настају у одређеном тренутку (екстравертност), или од мисли, представа и ликова везаних за прошлост и будућност (интравертност).
9. Комуникативност је – динамична страна комуницирања човека. Она је “задужена” за причљивост (“брбљивост”) или непричљивост (ћутљивост), ширину контаката са другим људима, интензивност комуникације итд.
10. Ригидност и њена супротна особина – еластичност. Ово својство се утврђује у зависности од тога колико се лако или флексибилно човек прилагођава спољашњим утицајима, условима живота који се мењају (еластичност), или, обрнуто, колико је инертно и нефлексибилно његово понашање, расуђивање и навике (ригидност).
11. Резистентност је степен супротстављања умору, радна способност, отпорност на неповољне услове, на пример, на властито расположење, реметеће факторе или стрес.

Како се види, сваки од наведених квалитета не карактерише ставове човека, његова уверења или однос према људима, послу, учењу и самом себи, тј. не карактерише личност човека. Сваки аспект темперамента карактерише брзину протицања психичког живота човека, плаховитост или еластичност његових испољавања, лакоћу и брзину промене различитих психичких стања и мобилисања психичких снага. Другим речима, особине темперамента карактеришу динамику и активацију психичког живота човека, а оне углавном зависе од наследних, природних фактора, и због тога су стабилне током живота.

Дијагноза појединих особина темперамента

Укупан број поена за сваку особину темперамента омогућиће вам да утврдите коју особину поседујете. Постоје само две градације: од 0 до 2 поена и од 3 до 5 поена. Ове градације ће вам помоћи да дијагностикујете особине свог темперамента помоћу табеле 1 (обележите их крстићем).

Табела 1

Особине вашег темперамента, ако сте освојили:			
Од 0 до 2 поена	+	Од 3 до 5 поена	+
1. Смањена сензитивност		1. Повећана сензитивност	
2. Ниска активност		2. Висока активност	
3. Ниска реактивност		3. Висока реактивност	
4. Реактивност надвлађује активност		4. Реактивност и активност су уравнотежене	
5. Смањена емоционална осетљивост		5. Повећана емоционална осетљивост	
6. Спори темпо реаговања (психички темпо)		6. Убрзани темпо реаговања (психички темпо)	
7. Смањена забринутост		7. Повећана забринутост	
8. Интровертност		8. Екстравертност	
9. Некомуникативност (ћутљивост)		9. Комуникативност (причљивост)	
10. Еластичност		10. Ригидност	
11. Смањена резистентност		11. Повећана резистентност	

Дијагноза типа темперамента

Након утврђивања појединих особина темперамента које ви поседујете можете утврдити и свој тип темперамента који представља њихове закономерне комбинације. Због тога упоредите своје податке о појединим особинама са информацијом у табели 2. На који начин ћете то урадити?

1. Прво обележите у табели 2 за сваку особину темперамента ниво њене испољености код вас. На пример, за вас је карактеран “високи ниво активности”. У табели “високи ниво активности” је та особина наведена истовремено у сва три типа темперамента – сангвиничном, колеричном и флегматичном. Услед тога ви обележавате крстићем три квадрата у одговарајућој вертикали. То ће значити да ви припадате или сангвиничном, или колеричном, или флегматичном типу темперамента. Али коме тачно – још није познато.

2. Следећи корак је замена крстића из табеле 2 на декодиране поене које утврђујемо према следећој схеми:

Освојени поени: 0 1 2 3 4 5

Декодирани поени: — 3 —2 —1 +1 +2 +3

Навешћемо пример са “високим нивоом активности”. Ако сте освојили, рецимо, 4 поена из “активности”, њима ће одговарати +2 декодирана поена. У табели 2 ви већ имате три крстића за ову особину – по вертикали сангвиничног, колеричног и флегматичног типова темперамента.

Табела 2

Особине темперамента	Тип темперамента			
	Сангвинични	Колерични	Флегматични	Меланхолични
1	2	3	4	5
1. Сензитивност	Смањена	Смањена	Смањена	Повећана
Поени				
2. Активност	Висока	Висока	Висока	Ниска
Поени				
3. Реактивност	Висока	Висока	Ниска	Ниска
Поени				
4. Корелативни однос реактивности и активности	Уравнотежан	Реактивност надвлађује активност	Уравнотежан (али активност надвлађује)	Ниски нивои (погледати упутство)
Поени				
5. Емоционална осетљивост	Повећана (на позитивне утицаје)	Повећана	Смањена	Повећана (на негативне утицаје); депресиван карактер емоција
Поени				
6. Темпо реакција (психички темпо)	Убрзани	Убрзани	Спори	Спори
Поени				
7. Забринутост	Смањена	Смањена	Смањена	Смањена
Поени				
8. Екстраверзија – интроверзија	Екстравертност	Екстравертност	Интровертност	Интровертност
Поени				
9. Комуникативност	Повећана (причљивост)	Повећана (причљивост)	Смањена (ћутљивост)	Смањена (ћутљивост)
Поени				
10. Ригидност – еластичност	Еластичност	Ригидност	Ригидност	Ригидност
Поени				
11. Резистентност	Висока	Висока	Висока	Смањена
Поени				
Укупан број поена по вертикали				
Дијагноза типа темперамента				

3. Нарочиту пажњу треба обратити на уношење декодираних поена за четврту особину темперамента: “корелативни однос реактивности и активности”. Посебан случај настаје када се код вас комбинују “ниска активност” (друга особина) и “ниска реактивност” (трећа особина). То значи да се поени које сте освојили из четврте особине – “корелативни однос реактивности и активности” – поништавају. Уместо њих треба сабрати декодиране поене из “ниске активности” и “ниске реактивности”, збир поделити са 2 и резултат ставити у колону “меланхоличног типа темперамента” по хоризонтали са четвртим атрибутом – “корелативни однос реактивности и активности”. На пример, “ниска активност” је једнака 1 декодираном поену, а “ниска реактивност” – 2 декодирана поена: $1+2=3$; $3:2=1,5$ поена; ово су декодирани поени из четврте особине – “корелативни однос реактивности и активности”, који се морају унети у табелу 2 (“ниски ниво”).

У свим другим случајевима (“ниска” само активност, или “ниска” само реактивност”, или су и активност и реактивност “високе”) у табелу се стављају обични декодирани поени: “уравнотежени” – у колону сангвиничног и флегматичног типова истовремено, “реактивност надвладава активност” – у колону колеричног типа темперамента.

4. Дакле, у табели 2 се налазе декодирани поени свих особина темперамента. Остало је само да попунимо колону “Укупан број поена по вертикали” (поени се сабирају без обзира на знак “плус” или “минус”) посебно за сваки тип темперамента. Највећи број поена и представља показатељ вашег типа темперамента.

Мора се имати у виду да су “чисти”, јасно изражени типови темперамента доста ретки у животу. Због тога приликом дијагнозе користите такве дефиниције као што су: блиски сте, рецимо, флегматичном типу темперамента.

Консултација психолога

1. Памтите да темперамент не одређује социјалну вредност човека, јер он не утиче судбински на убеђења човека и његов поглед на свет, на његове склоности, садржај интереса и однос према људима, учењу, послу, самом себи итд. Особине темперамента су природне особине, и треба се односити према њима као према природним појавама – сунчаном или кишовитом дану, зими или пролећу. На исти начин као што је “природа нема лошег времена”, исто тако природа нема “лоше” или “добре” темпераменте. За одређени посао или професију погоднији је један тип темперамента и непогоднији – други, а за другу врсту посла или другу професију све може да буде управо обрнуто.

Посвећујем томе посебну пажњу због тога што “постоје мишљење” – и то доста распрострањено мишљење – да је “најбољи” тип темперамента сангвинични, “мање-више” – колерични, “може да прође” – флегматични, а онај ... меланхолични – “хендикепиран”! Према статистици, приближно 30 посто људи су – меланхоличног типа темперамента. Испада да је сваки трећи од нас – “инвалид”? Не треба такође заборавити да природа и живот шкартира “инвалиде” и ослобађа простор за снажне и виталне. У том смислу сваки тип темперамента – је снажан и виталан. Гогољ, Чајковски, Жуковски, Декарт, Дарвин, Шопен, Љадов, Шостакович... – сви су до једног – “инвалиди”, меланхолици! Кутузов, Бородин, Гончаров, Танејев, Крилов... су – флегматици; Пушкин, Гете, Бетовен, Суворов... су – колерици; Херцен, Штраус, Моцарт... су – сангвиници.

Одавде се може извести важан закључак: не треба тежити ка “мењању” оних особина темперамента (а посебно – типова) које вам из одређених разлога изгледају као “лоше”. Тако можете лако уништити себе. Много је важније узимати у обзир особине и тип свог темперамента: потпуније користити јаче стране, а слабе претварати у моћ.

2. Све што је овде речено, поштовани читаоче, односи се на вашу сферу делатности – сферу делатности руководиоца. Ова област је толико разноврсна и широка – од владања и управљања сопственом великом фирмом, преко менаџмента до руководиоца мањим одсеком

– да ће се за сваког човека, са било којим типом темперамента пронаћи своја комфорна “ниша”.

Ипак – обележите то ! – ово никако не значи да ће сви бити једнако успешни у било којој сфери. Мислити на такав начин – значи свесно копати себи јаму. А на који начин треба да мислите и шта да радите, ако желите да искористите своје јаче стране а слабе стране претворите у моћ? Покушајте да употребите следећа три правила.

Прво правило: што могуће тачније утврдите свој тип темперамента. Не лажите самог себе!

Друго правило: пронађите посао где је за успех потребан управо ваш тип темперамента, а “слабе” стране вашег темперамента обезбедиће вам успех. Не јурите велике паре!

Треће правило: лативши се посла, упорно и непрекидно тражите и усавршавајте властити “рукопис” понашања, свој сопствени стил професионалне комуникације у зависности од особина свог темперамента. Немојте никога копирати – тражите свој “рукопис”!