**TEMPERAMENTI OSEBNOSTI**

**Kaj je osebnost?**

* Sama beseda izhaja iz grške besede PERSONA kar pomeni maska.
* Obsega vse duševne telesne in vedenjske lastnosti, ki se pojavljajo pri posamezniku relativno dosledno in zanj značilno.
* Osebnost je tisto, kar določa da se RAZLIČNI posamezniki RAZLIČNO odzivajo na iste situacije in da se ISTI POSAMEZNIKI odzivajo PODOBNO na različne situacije
* V psihologiji poznamo veliko definicij osebnosti; 1.obsega vse duševne, telesne ter vedenjske lastnosti
* Po tej celoti, torej po osebnosti se vsak posameznik loči od drugega, torej lahko rečemo da ima vsak posameznik svojo neponovljivo osebnost.
* To lahko doživljamo z opazovanjem drugih- njihovega videza obnašanja, karakteristike v drugi obliki pa jo lahko doživljamo z doživljanjem samega sebe
* Samo osebnost zaradi njene kompleksnosti delimo na štiri velike podsisteme:

-KONSTITUCIJO(skupek prirojenih telesnih in duševnih lastnosti, značilnosti človeka)

-TEMPERAMENT

-SPOSOBNOSTI

-ZNAČAJ(način vedenja, vsebina vedenja)

* Poznavanje osebnosti ni samo ključ do razumevanja našega celostnega delovanja ampak tudi ključ do razumevanja svoje identitete ter ključ do razumevanja medsebojnih razlik v videzu, obnašanju, doživljanju ter psihičnemu delovanju.

**Na osebnost v njenem oblikovanju lahko vplivajo:**

* dednost
* okolje(socialno okolje v prvih življenjskih obdobjih- vodilni vpliv DRUŽINA, starši, učitelji, mediji, prijatelji, sorojenci..)
* samo dejavnost(svoje odločitve- nastanejo na podlagi lastnih svobodnih odločitev)

**Kaj je temperament?**

* Temperament je način našega odzivanja in delovanja h kateremu se nagibamo v različnih situacijah.
* Naš temperament v veliki meri pogojuje naše čustvene odzive, vpliva na način komunikacije, na medsebojne odnose in tudi na delovne zmožnosti.
* Obarva naš odnos do ljudi in življenja nasploh. Vrsto temperamenta lahko pri sebi in drugem razbiramo skozi obnašanje, način in glasnost govora, mimiko, geste in tudi preko avrične komunikacije, torej skozi subtilno energijo, ki jo človek oddaja.
* Sodobne raziskave kažejo, da lahko od 50-60% informacij o značilnosti temperamenta zajamemo v 5 dimenzijah osebnosti:

**5 velikih faktorjev osebnosti in njihove komponente:**

|  |  |
| --- | --- |
| EKSTRAVERNOST | ENERGIČNOST( toplina, druženje, samozavest, aktivnost, pozitivne emocije) |
| PRIJETNOST | (odkritost, zaupanje, blagost, prilagojenost) |
| VESTNOST | (red, čut dolžnosti, storilnost, samodisciplina, odločnost) |
| NEVROTICIZEM | ČUSTVENA STABILNOST( tesnobnost, depresivnost, ranljivost, samokritičnost, sovražnost) |
| ODPRTOST | (domišljija, ideje, vrednote, globoko doživetje) |

Čeprav je vsak posameznik enkraten, obstajajo določene osebnostne lastnosti, ki jih lahko razdelimo v kategorije, s pomočjo katerih lažje razumemo, kdo smo, in zakaj nismo vsi enaki.  Vsak izmed nas ima prevladujoč temperament, ki je pri nekaterih zelo prepoznaven, pri nekaterih manj, ker imajo lahko tudi več značilnosti ostalih temperamentov. Po navadi gre za kombinacijo 2 temperamentov.

**Za posamezen tip naj bi bil značilen eden od telesnih sokov:**

* sangvinik-KRI
* kolerik-ŽOLČ
* melanholik-ČRNI ŽOLČ
* flegmatik –SLUZ

**SANGVINIK(PRILJUBLJENA OSEBNOST)(prevl. Značilnost):**

Sangviniki so po navadi bolj optimistično naravnani, najlažje jih prepoznamo po njihovem glasnem smehu, zanimivem pripovedovanju, spreminjanju navad in misli… Imajo smisel za humor ter nastopanje so zelo radovedni igrivi in sproščeni. Le stežka dokončajo začeto in potrebujejo druge da jim pomagajo uresničiti zamisli. Hitro tudi spreminjajo razpoloženje in svoj čustveni odziv, znani pa so tudi po površnosti, ki je najbolj moteča v medsebojnih odnosih. Ta temperament je privlačen za druge saj izžareva neko vedrino in lahkotnost. Njihova pomanjkljivost pa je poleg površnosti tudi premajhen interes za potrebe drugih. Čeprav se sangvinik zelo hitro spoprijatelji ta prijateljstva niso globoka. So večni otroci. Organiziranost in doslednost jim povzročata težave, težko se ustalijo in umirijo. V tem temperamentu sta prisotna tudi energija vznemirjenost in nemir. Najuspešnejši so na delovnem mestu, ki jim dopušča fleksibilnost, zelo radi delajo z ljudmi. Zelo radi so namreč v središču pozornosti. Po navadi svoje delo opravljajo po občutku in ne po trezni presoji. Njihov največji motivator pa je hvala, zelo radi slišijo pohvale in potrjevanje z vseh strani. Potrebujejo veliko prijateljev s katerimi se radi družijo. Včasih si lastijo zasluge drugih, ki so delo opravili. Manjka pa mu discipline reda in natančnosti.

|  |  |
| --- | --- |
| **MOČNE ZNAČILNOSTI** | **SLABOSTI** |
| Rad ima ljudi | Preveč govori |
| Hitro se razburi | Išče opravičila |
| Ima smisel za humor | Manjka mu cilj |
| Zna očarati ljudi | Hitro mu je dolgčas |
| Ustvarjalen | Ne zna reči NE |
| Odličen prodajalec | Nima občutka za čas |
| Odličen pripovedovalec | Motiviran s čustvi |

**KOLERIK(MOČNA OSEBNOST)**

Imajo veliko čustveno moč, ki jo močno izražajo še zlasti jezo. Imajo veliko energije in so pri vsem česar se lotijo zelo učinkoviti, saj se osredotočajo na storilnost in pravilno narejene naloge. So zelo inteligentni, razmišljajo logično in hitro pridejo do rešitve. Cilji so mu zelo pomembni. Na poti do cilja pa tepta vse kar mu pride na pot, tudi sodelavce in družinske člane. Koleriki svoja čustva težko obvladajo in zato pogosto izbruhnejo. Po tem se hitro pomirijo in pozabijo da so koga prizadeli, še manj pa to opazijo ali razumejo. Imajo zelo nizko stopnjo empatije(oz sočutja). Do drugih temperamentov so pogosto nepotrpežljivi in žaljivi. Težko uvidijo svoje zmote in mislijo da imajo večinoma prav. Življenje imajo radi v svojih rokah. Imajo pa zelo močno voljo včasih tudi vizionarstvo. Ne bojijo se tvegati ali poskusiti česa novega. Za njih so ovire izzivi ki vedo da jih lahko premagajo. Močni koleriki kažejo samozaupanje in lahko vodijo katerikoli posel. Hitro se oprimejo dela, ne izgubljajo časa z malenkostmi. Hitro se odločajo in najdejo praktične rešitve prav zato so tudi uspešni v katerem koli poslu.

|  |  |
| --- | --- |
| **MOČNE ZNAČILNOSTI**  | **SLABOSTI** |
| Odločen  | Pričakuje popolno vdanost |
| Reševalec problemov | Ne zna se sprostiti |
| Rojeni vodja | Živčen, deloholik |
| Rad ima izzive  | Preveč samozavesten |
| Hiter organizator | Ima majhno potrebo po prijateljih |
| Samo obvladan, običajno ima prav | Vztraja pri svojem prepričanju, manipulira z drugimi |
|  | Boji se, da bi izgubil nadzor |

**MELANHOLIK (POPOLNA OSEBNOST)**

Nasprotje zabave željne osebe s katero se pogosto poročijo je melanholik; globok,premišljen, resen, pesimističen, občutljiv in perfekcionističen. Pogosto mislijo, da drugi niso dovolj dobri da bi jim zaupal neko delo, zato ga raje opravijo sami. V tem prepoznamo eno najmočnejših hib tega tipa- to je perfekcionizem, ki se kaže na vseh področjih življenja, seveda pa le tega melanholiki pričakujejo tudi od drugih. So najbolj ponotranjeni in zato tudi okolici težko razumni. So misleci, filozofi in analitiki. Njihovo psihološko življenje je bogato, sami ga lahko doživljajo tudi tragičnega ali pesimističnega. Težko pozabijo prizadetosti, njihovo pozornost pa so melanholiki sposobni usmeriti globoko in v neverjetne podrobnosti. Zanj ni nič preprosto, vse ima nek globlji pomen ki ga želi najti. Je dober zaupnik, prijatelj ali terapevt saj prisluhne drugim. Pogosto za zaplete v okolju krivi sebe. Zelo cenijo zasebnost, so precizni in opazijo vsako malenkost. Pod pritiskom ne delajo rano najbolje, rajši delajo sami in cenijo delavni prostor brez hrupa in prekinitve. Je zelo dosleden in ničesar ne prepusti naključju.

|  |  |
| --- | --- |
| MOČNE ZNAČILNOSTI | SLABOSTI |
| Pošten | Slabše dela v skupini |
| Rad dela sam | Potrebuje veliko časa |
| Rad ima lepoto | Težko ga je zadovoljiti |
| Organiziran | Pretirano natančen |
| Natančen  | Lahko zaide v depresijo |
| Analitičen  | Zelo varčen |
| Rad ima grafe | Pod pritiskom ne dela dobro |

**FLEGMATIK(MIROLJUBNA OSEBNOST)**

Pogosto je moto flegmatikov slednji; Zaradi tega se res ni vredno razburjati! So priljubljeni in jih imajo ljudje radi saj oddajajo neagresivno energijo. Je dober poslušalec sam pa raje ne govori veliko še zlasti ne o sebi. Je dober opazovalec in odličen posrednik v sporih. Od vseh temperamentov so flegmatiki najbolj potrpežljivi, izogibajo se sporom. Njegova naloga pri osebnem samorazvoju je gotovo ta da se motivira. Če ne odpravi svojih slabosti oz ne prebudi svojih vrlin lahko postane len in nezainteresiran. So dosledni in zanesljivi in imajo zelo malo sovražnikov. So precej umirjeni ljudje in nenehno potrebujejo počitek. Pogosto jim manjka navdušenje in razburjenje in tudi niso avanturistični tipi. Nagnjeni so k počasnosti in se jim zato ne mudi nikamor. Flegmatiki so dobri delavci vendar naredijo samo toliko kolikor je zares potrebno vendar pa si hitro vzamejo čas za počitek.

|  |  |
| --- | --- |
| MOČNE ZNAČILNOSTI | SLABOSTI |
| Zanesljiv | Trmast  |
| Duhovit  | Odlašajoč |
| Ima malo sovražnikov  | Ne navdušen |
| Obziren, obvladan | Preveč miren |
| Pomirja  | Ne mara sprememb |
| Učinkovit motivator | Brezskrben |
| Miren, oddaja ravnotežje | Se v nič ne vpleta |

\*\*\*VIDEO\*\*\*