**Załącznik 1 Test *Określenie cech temperamentu[[1]](#footnote-1)***

Nasze reakcje, mające różne tempo, siłę i trwałość, są przejawami temperamentu. Temperament to nasze wewnętrzne życie emocjonalne, ale także zmienność oraz ekspresja ruchów czy gestów oraz mimika. 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. Za jego podstawowe cechy uznajemy: siłę, ruchliwość i równowagę.

* **Siła –** określa cechy organizmu, sposób wykonywania pracy, fizyczne możliwości i predyspozycje.
* **Ruchliwość** **–** mówi o refleksie, prędkości reagowania, szybkości wykonywania podejmowanych zadań, aktywności i tempie przemęczania 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.

**Instrukcja**

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 | Dochodzące rozmowy i hałas nie przeszkadzają mi w pracy. |  |  |
| 9 | Wolę mówić niż pisać. |  |  |
| 10 | Nie drażni mnie zbytnio, gdy ktoś patrzy, jak coś robię. |  |  |
|  Ilość zdobytych punktów: |  |  |

**B. RUCHLIWOŚĆ**

|  |  |
| --- | --- |
| TAK | NIE |
| 1 | Mam dobry 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 przerwanego zadania. |  |  |
| 9 | Lubię, gdy wokół mnie coś się dzieje. |  |  |
| 10 | Chętnie oglądam filmy przygodowe. |  |  |
| Ilość zdobytych 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 i 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. |  |  |
| Ilość zdobytych 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).

**SIŁA**

**Niskie wyniki**

* + Wskazane są zawody, które nie stwarzają obciążeń fizycznych, psychicznych, umożliwiają indywidualny rytm pracy.
	+ Przykładowe zawody: zawody związane z usługami, naprawami
	(np. elektronicznymi), zawody precyzyjne lub ekonomiczne.

**Wysokie wyniki**

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

**RUCHLIWOŚĆ**

**Niskie wyniki**

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

**Wysokie wyniki**

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

**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 odpowiedzialności, częstych kontaktów z ludźmi.
	+ Przykładowe zawody:
	kelner, pielęgniarka, nauczyciel, sprzedawca, stewardes
1. Opracowanie Radosława Kompowska - Marek na podstawie: Sołtysińska G., Trzeciak W., (1996), *Jak wybierać zawód?*, Warszawa: WSiP. [↑](#footnote-ref-1)