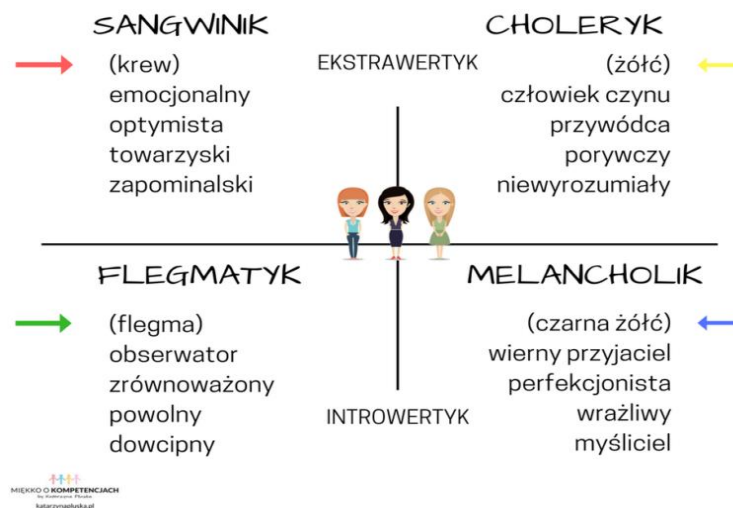


TYPY OSOBOWOŚCI-JAK ROZPOZNAĆ WŁASNY

Do poszczególnych typów osobowości przypisane są konkretne cechy. Sangwinik jest towarzyski, melancholik – perfekcyjny, choleryk – energiczny, a flegmatyk – spokojny. Chcąc określić własny typ, możemy np. wypisać swoje cechy i dopasować je do konkretnego rodzaju. Uwzględnijmy istnienie osobowości mieszanych.

Osobowość można ująć jako stały zestaw różnych cech psychicznych i rozmaitych czynników wewnętrznych, które wpływają na postępowanie człowieka. Osobowość może być także traktowana w kontekście tego, w jaki sposób reagujemy na otaczające nas środowisko i jak wchodzimy z tym środowiskiem w rozmaite interakcje. Kolejna definicja twierdzi, że osobowość to sposób myślenia, zachowania i odczuwania. Trudno jest podać jedną, konkretną definicję osobowości.

Cztery typy osobowości wg Hipokratesa



SANGWINIK

Sangwinik to człowiek pełen optymizmu, energii do działania i motywacji. Sangwinika zwykle otacza wielu ludzi – potrzebuje on stałego kontaktu z bliskimi. To osoby pogodne, towarzyskie, umiejące podjąć się kilku wyzwań jednocześnie. Są gadatliwy, chętnie nawiązują rozmowy z innymi, lubią być w centrum uwagi. Ten typ osobowości związany jest też ze znaczną spontanicznością, często łączymy to z ekstrawertyzmem.

Sangwinicy są osobami zazwyczaj lubianymi przez otoczenie, nawet jeśli nie potrafią powstrzymać swojej gadatliwości, ukryć roztargnienia lub pohamować nadmiaru energii. Sangwinik jest naturalnym i lubianym liderem. Chętnie mówi o sobie, o pracy, rodzinie, w sumie chętnie mówi o wszystkim. Sangwinik lubi chwalić, doceniać innych, odwzajemniać miłe słowo. Sam też lubi słyszeć komplementy na swój temat, nie wynika to jednak z jego kompleksów ani potrzeby kompensacji traum z dzieciństwa.

CHOLERYK

Osoba znana z wybuchowego charakteru, działa błyskawicznie, ma ogromną pewność siebie. Dominuje w grupie, zawsze panuje nad sytuacją nawet w sytuacjach bez wyjścia. Choleryka cechuje niezależność i dążenie do celu. Dzięki swojej przedsiębiorczości, jest zorganizowany w pracy i życiu codziennym. Temperament choleryka pozwala mu na zajęcie się dosłownie wszystkim,

ale równie szybko może się daną czynnością znudzić i ją porzucić. Choleryk ponadto nie znosi stać w miejscu, odczuwa potrzebę zmian. Poczyna się do obowiązków w pracy i zostaje w niej nawet po godzinach. Uwielbia być w centrum zainteresowania, jest łakomy na pochwały i manipulacji. W kłótniach raczej nie przyznaje racji partnerowi, przerzuca na drugą osobę całą odpowiedzialność. Za to cholerycy wyróżniają się poczuciem humoru, życiowym optymizmem i energią.

FLEGMATYK

Zupełne przeciwieństwo brawurowego choleryka. Flegmatyk jest powolny, ospały, rzadko się odzywa. Rzadko kiedy można go wyprowadzić z równowagi, zachowuje bierność i powściągliwość w ocenach. Nie okazuje emocji, co przekłada się na brak empatii: rzadko wczuwa się w położenie drugiej, nawet bliskiej mu osoby, ma problem z okazywaniem współczucia. Flegmatycy na ogół są zadowoleni z życia i z tego, co mają, koncentrują się nie na tym, co było i co przed nimi, ale na obecnej chwili. Flegmatyczny temperament charakteryzuje się poszanowaniem dla cudzych poglądów i tolerancją. Zazwyczaj działa powolnie, ale robi wszystko najdokładniej jak potrafi. Rzadko się odzywa w towarzystwie, flegmatyk należy do osób, które chętniej słuchają, niż mówią. "Co masz zrobić dziś, zrób jutro" - flegmatykom przyświeca ta dewiza życiowa. Marnują wolny czas na leniuchowanie, co zupełnie im nie przeszkadza. Uwielbiają zacisze domowe, są typami domatorów. Jeśli choleryka cechuje chęć wprowadzenia natychmiastowych zmian, to flegmatyk nie zdzierży rewolucji w swoim życiu. W pracy jest indywidualistą, gorzej radzi sobie w grupie. Flegmatyk może zrobić karierę naukową, sprawdzi się również jako nauczyciel i psycholog.

MELANCHOLIK

Melancholik to pesymista z lękowym i negatywnym podejściem do wszystkiego: do życia, ludzi, samego siebie i przyszłości. Cechuje się temperamentem reprezentującym słaby układ nerwowy. Typowe są dla niego powolne i słabe, choć długotrwałe reakcje uczuciowe. Niełatwo wzbudzić w nim emocje. Melancholik jest nerwowy i skłonny do zadumy, spokojny oraz wrażliwy na krytykę swojej osoby. Jest wyciszony, powściągliwy i mało elastyczny w zachowaniu. Lubi marzyć, oddawać się zadumie. Jest zorganizowanym perfekcjonistą, często ma zdolności artystyczne. To uczuciowy i wrażliwy perfekcjonista, niestety podatny na niżki nastroju i depresje. Melancholik to typ słaby. Ma trudności z podejmowaniem decyzji.

Katarzyna Piechnik