

Cytat na dziś:

„Charakter się łamie a temperament poskramia”

Autor nieznany



Jesteśmy różni- temperament

Otwieram cykl artykułów które będą miały na celu pomóc Wam sporządzić bilans własnych zasobów -zainteresowań, zdolności, kompetencji, predyspozycji, określić obszary do rozwoju edukacyjno-zawodowego i osobistego, rozpoznać swoje możliwości i ograniczenia w zakresie wykonywania zadań zawodowych i uwzględnić je w planowaniu ścieżki edukacyjno-zawodowej.

Pierwszy artykuł przybliży Wam pojęcie temperamentu-i być może wyjaśni, dlaczego w takich samych okolicznościach reagujemy różnie na sytuacje. Wiedza o ludzkim temperamencie jest niezwykle ważna i przydatna w pracy zespołowej, ale także w funkcjonowaniu w grupie przyjaciół i znajomych, czy współmieszkańców internatu.

Rodzimy się z wrodzonym temperamentem mieszczącym się gdzieś na skali pomiędzy maksymalną introwersją a maksymalną ekstrawersją. Świadomość tego, gdzie się „znajdujemy” na tej skali pomaga znaleźć najlepsze metody odbudowywania utraconych możliwości.

Główne cechy introwertyków

- ✓ Lubią dużo wiedzieć o tym, czego doświadczają;
- ✓ Nie lubią długotrwałych bodźców z zewnątrz, potrzebują być często sami, z własnymi myślami;
- ✓ Wolą skupiać się na wykonywaniu jednej rzeczy, w skupieniu i koncentracji;
- ✓ Lubią cieszyć i spokój;
- ✓ Lubią zgłębiać wybrane tematy – jakość vs ilości;
- ✓ Utrzymują kilka „głębokich” relacji;
- ✓ Nastawieni na myślenie;
- ✓ Wolny czas wolą spędzać w samotności;
- ✓ Częściej słuchają niż mówią;
- ✓ Wolą mówić, niż słuchać.

Główne cechy ekstrawertyków:

- ✓ Lubią dużo doświadczać;
- ✓ Lubią dużo bodźców z zewnątrz, lubią mieć do czynienia z wieloma osobami;
- ✓ Lubią zajmować się wieloma sprawami na raz, w jednym czasie;
- ✓ Lubią tętniące życiem otoczenie, gdzie „coś się dzieje”;
- ✓ Lubią wiedzieć „po trochu o wszystkim” – ilość vs jakość;
- ✓ Utrzymują wiele „płytkich” relacji;
- ✓ Nastawieni na działanie;
- ✓ Wolny czas wolą spędzać w towarzystwie innych ludzi.

Każdy z nas ma swój „system zasilania” – introwertyczny bądź ekstrawertyczny. Ten system jest wrodzony – to wynik specyficznej biologiczno-neurologicznej budowy mózgu. Nie można go zmienić, ale można nauczyć się pracować w zgodzie z nim, a nie wbrew niemu. Introwertycy czerpią energię z wewnętrznego świata uczuć, idei i wrażeń. Są osobami oszczędzającymi energię. Łatwo dochodzi u nich do „przeładowania” bodźcami pochodzącymi ze świata zewnętrznego, a wówczas doświadczają nieprzyjemnego uczucia, że „tego już za wiele”. Powoduje to u nich apatię lub zniecierpliwienie. W związku z tym powinni ograniczać swoje kontakty towarzyskie, żeby się nie wyczerpać. Osoby introwertyczne, które dbają o swoją równowagę energetyczną, cechuje wytrwałość oraz zdolność do niezależnego myślenia, głębokiej koncentracji oraz twórczej pracy. Introwertycy funkcjonują podobnie do akumulatora. W pewnym muszą przestać oddawać energię i odpocząć, żeby ponownie się naładować. Dlatego właśnie potrzebują mniej stymulującego otoczenia. Ono umożliwia im odtworzenie straconej energii.

Ekstrawertycy czerpią energię ze świata zewnętrznego – z podejmowanych przedsięwzięć oraz ludzi, miejsc i rzeczy, z którymi mają kontakt. Są ludźmi nie liczącymi się z wydatkami energii. Długie okresy przebywania w domu, wewnętrznej kontemplacji, samotności lub przebywania w towarzystwie tylko jednej osoby oznaczają dla nich niedobór bodźców. Jednak muszą zrównoważyć czas na działania z przerwami na to, żeby po prostu być, gdyż inaczej tracą się w wirze gorączkowej aktywności. Ekstrawertycy przypominają baterie słoneczne, które potrzebują słońca, żeby się naładować. Kiedy znajdują się w samotności lub wewnątrz siebie, czują się, jakby zawisła nad nimi ciężka pokrywa chmur. Muszą być na zewnątrz i w wirze spraw, żeby odzyskać siły.

Stereotypy na temat introwertyzmu

W świadomości społecznej funkcjonuje często przekonanie, że introwersja to „coś złego”. W powszechnym przekonaniu introwertyk kojarzy się z osobą, która się izoluje od ludzi, nie lubi ich, jest niepewna siebie oraz zamknięta w sobie. Faktem jest natomiast, że introwertycy potrzebują samotności oraz braku bodźców zewnętrznych aby naładować siebie energetycznie. Faktycznie wolą mieć mniej, ale za to głębszych relacji z ludźmi. Zwykle bardzo lubią ludzi, również w dużej liczbie, niestety nie są w stanie długo z nimi przebywać, ponieważ szybko wyczerpuje się ich „akumulator” energetyczny. Osoby o temperamencie introwertycznym potrzebują nieco więcej czasu na oswojenie się z nową sytuacją oraz osobami. Początkowy moment „obserwacji”, jaki zwykle preferują introwertycy, może być mylnie interpretowany jako niepewność siebie. Podobnie jak naturalna u introwertyków skłonność do „dawania przestrzeni” innym ludziom oraz niechęć do przerywania czyjejś wypowiedzi. Osoby o tym typie temperamentu nie mają również w zwyczaju „narzucać się” innym ze swoimi problemami, bólami czy przemyśleniami. Zachowywanie swoich myśli dla siebie zamiast komunikowania ich „na prawo i lewo” jest często odbierane jako zamykanie się w sobie. Statystycznie $\frac{3}{4}$ globalnej społeczności to ekstrawertycy. Większość zawsze wyznacza obowiązujące standardy zachowań. To dotyczy zarówno sposobu spędzania wolnego czasu, jak

również „najlepszego sposobu” na przykład na przeżycie szkoły. Jeśli introwertyk nie jest świadomy swojego temperamentu może się zmuszać do zachowań ekstrawertycznych np. wolne weekendy otoczony tłumem znajomych albo stara się nienaturalnie „gwiazdorzyć” w szkole. Taka strategia, sprzeczna z naturalnymi potrzebami temperamentu, często odbija się negatywnie na jakości życia osobistego i szkolnego.

Test: Jesteś introwertykiem czy ekstrawertykiem?

Instrukcja: Oceń każde stwierdzenie zgodnie z tym, co zazwyczaj jest prawdą, a nie według tego, co czasem Ci się zdarza albo jaki/jaka chciała/łbyś być. Przy poniższych stwierdzeniach wpisz P (prawda) lub F (fałsz). Następnie dodaj wszystkie P.

- Kiedy potrzebuję odpoczynku, wolę spędzić czas w samotności lub z jednym czy dwoma bliskimi przyjaciółmi niż z grupą.
- Jeśli nad czymś pracuję, wolę mieć na to więcej czasu, kiedy nikt mi nie przeszkadza.
- Czasem wcześniej ćwiczę, kiedy mam coś powiedzieć, i od czasu do czasu przygotowuję sobie notatki.
- Ogólnie rzecz biorąc, wolę słuchać niż mówić.
- Ludzie czasem myślą, że jestem milczący, tajemniczy, wyniosły lub spokojny.
- Szczególne okazje wolę uczcić w towarzystwie jednej osoby lub kilku bliskich przyjaciół, zamiast organizować dużą uroczystość.
- Zazwyczaj muszę pomyśleć, zanim odpowiem lub się odezwę.
- Często dostrzegam szczegóły, których inni nie widzą.
- Jeżeli dwoje ludzi przed chwilą się kłóciło, wyczuwam napięcie w powietrzu.
- Jeśli obiecuję, że coś zrobię, niemal zawsze to robię.
- Odczuwam niepokój, kiedy mam wyznaczony termin lub ktoś mnie ponagla, żeby skończyć pracę.
- Mogę „oklapnąć”, kiedy zbyt dużo się dzieje.
- Lubię przez jakiś czas poobserwować, co robią inni, zanim się przyłączę.
- Tworzę trwałe związki międzyludzkie.
- Nie lubię przerywać innym i nie lubię, żeby mi przerywano.
- Kiedy dotrze do mnie naraz dużo informacji, potrzebuję czasu żeby je uporządkować.
- Nie lubię środowisk z nadmiarem bodźców. Nie rozumiem, dlaczego niektórzy lubią oglądać horrory lub jeździć kolejką górską.
- Czasem bardzo silnie reaguję na zapachy, smaki, jedzenie, pogodę, hałas itd.
- Jestem twórczy i/lub pomysłowy.
- Po spotkaniach towarzyskich czuję się wyczerpany, nawet jeśli się dobrze bawiłem.

- Wolę być przedstawiany, niż przedstawiać innych.
- Bywam marudny, gdy zbyt długo przebywam w towarzystwie innych ludzi.
- Często czuję się niepewnie w nowym otoczeniu.
- Lubię, kiedy ludzie odwiedzają mnie w domu, ale nie lubię, kiedy zbyt długo zostają.
- Często nie znoszę oddzwaniać i w ogóle nie przepadam za rozmawianiem przez telefon.
- Czasem czuję zupełną pustkę w głowie, kiedy spotykam się z ludźmi lub niespodziewanie zostanę poproszony o wypowiedź.
- Mówię powoli lub robię przerwy między słowami, szczególnie jeśli jestem zmęczony lub usiłuję mówić i myśleć jednocześnie.
- Przygodnych znajomych nie uważam za przyjaciół.
- Nie lubię pokazywać innym swojej pracy lub pomysłów, dopóki nie są całkowicie gotowe.
- Czasem jestem zaskoczony, dowiadując się, że inni ludzie uważają mnie za inteligentniejszego, niż sam sobie się wydaję.

Teraz policz wszystkie odpowiedzi w których zaznaczyłaś/eś P

20-29

Jesteś introwertyczny. W związku z tym musisz koniecznie zrozumieć, jak utrzymać odpowiedni poziom energii oraz jak twój mózg przetwarza informacje. Patrzysz na życie poprzez swoje idee, wrażenia, nadzieje i wartości. Nie musisz jednak być na łasce swojego zewnętrznego otoczenia. Koniecznie przeczytaj książkę „Introwertyzm to zaleta” autorstwa Marti Laney.

10-19

Mniej więcej pośrodku. Podobnie jak niektórzy są oburęczni, ty jesteś zarówno ekstrawertyczny, jak i introwertyczny. Możesz czuć się rozdarty między chęcią, żeby być samemu, a pragnieniem wyjścia i uczestniczenia w tym, co się dzieje. Warto zatem zwrócić uwagę, kiedy i dzięki czemu czujesz zazwyczaj przypływ energii. Oceniasz się poprzez własne myśli i uczucia oraz normy innych ludzi. Daje ci to szeroki pogląd, ale bywają chwile, kiedy widzisz obie strony sytuacji, a nie wiesz, w którym miejscu skali się znajdujesz. Tymczasem musisz się nauczyć oceniać swój temperament, tak, żeby utrzymać odpowiedni poziom energii i równowagę. Pomocna Ci będzie książka „Introwertyzm to zaleta” autorstwa Marti Laney.

1-9

Jesteś bardziej ekstrawertyczny. Patrzysz na siebie poprzez wartości i rzeczywistość innych ludzi. Działasz w granicach tego, co istnieje, aby wprowadzić zmiany. Kiedy osiągniesz wiek średni i twój organizm zwolni tempo, możesz z zaskoczeniem stwierdzić, że wołałbyś ograniczyć swoje kontakty społeczne i mieć więcej czasu dla siebie. Wówczas jednak, możesz nie wiedzieć, co robić. Możesz się

jednak nauczyć pamiętać, co dla ciebie najlepsze, kiedy potrzebujesz samotności. W tym celu będziesz musiał zdobyć pewne bardziej introwertyczne umiejętności, które zrównoważą nieco twoją ekstrawersję.

Jeśli nadal nie jesteś pewien, w której części skali się znajdujesz, rozważ następujące pytanie:

Czy w chwilach kryzysowych zazwyczaj czujesz, że się wyłączasz i jakby obojętniejesz, a twoja reakcja jest raczej powolna, czy też reagujesz błyskawicznie i podejmujesz działanie, nawet nie myśląc?

W chwilach szczególnie stresujących wracamy do swoich pierwotnych wrodzonych reakcji. Zatem w momentach, kiedy coś nagli, raczej się wycofujesz i czujesz, jakby cię ogarniała gęsta mgła, jesteś bardziej introwertykiem.

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło:

Podręcznik "Świat dobrej przyszłości"

M. Laney, „Introwertyzm to zaleta”, Poznań 2008