**Określenie cech temperamentu**

(autor: G. Sołtysińska)

**Instrukcja**

Nasze reakcje, mające różne tempo, siłę i trwałość, to przejawy temperamentu. Temperament to nasze wewnętrzne życie emocjonalne, ale i zmienność oraz ekspresja naszych ruchów, gestów i mimiki. 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. Podstawowymi jego cechami są: siła, ruchliwość i równowaga.   
**Siła**- określa cechy Twojego organizmu, sposób wykonywania pracy.   
Określa Twoje fizyczne możliwości i predyspozycje.  
**Ruchliwość** - mówi o Twoim 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.

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 | Dochodzący hałas, rozmowy nie przeszkadzają mi w pracy. | |  |  |
| 9 | Wolę mówić niż pisać. | |  |  |
| 10 | Nie drażni mnie zbytnio, gdy ktoś patrzy, jak coś robię. | |  |  |
| RAZEM PUNKTÓW: |  |  |

*B. RUCHLIWOŚĆ*

|  |  |
| --- | --- |
| TAK | NIE |
| 1 | Mam szybki 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. | |  |  |
| RAZEM 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, 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 p[odjęciem pracy wszystko sobie przemyśleć. | |  |  |
| 9 | Lubię czynności wymagające opanowania. | |  |  |
| 10 | Chętnie przyjmuję i wykonuję odpowiedzialne zadania. Można na mnie polegać. | |  |  |
| RAZEM PUNKTÓW: |  |  |