

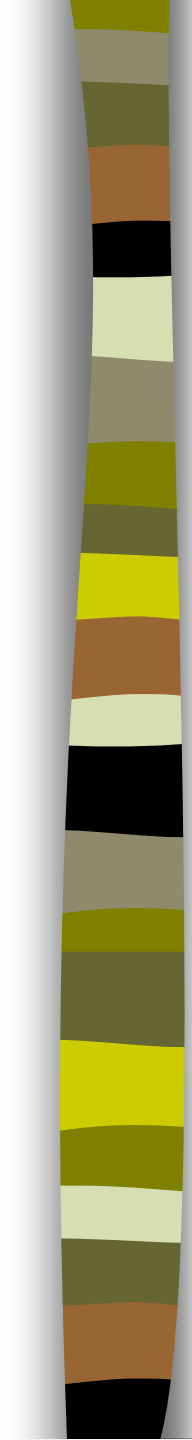
Temperamentum

Vérmérséklet



- A vérmérséklet a személyiség dinamikai, energetikai összetevője
- Expresszív összetevője a személyiségnek
- Velünk született, a serdülőkor végére a vérmérséklet tulajdonságai kiteljesednek, időskorig állandóak maradnak





Vérmérsékleti tipológiák

Hippokratesz és Galenosz

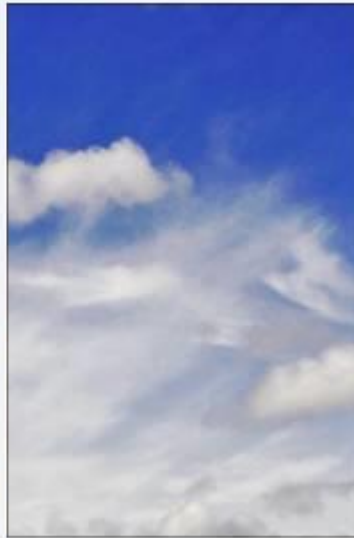
(i.e 400-ban)

Az emberi test 4 testnedvének

(vér, sárga epe, fekete epe, nyirok)
keveredését vették alapul

- vér- szangvinikus
- sárga epe- kolerikus
- nyirok - flegmatikus
- fekete epe- melankolikus

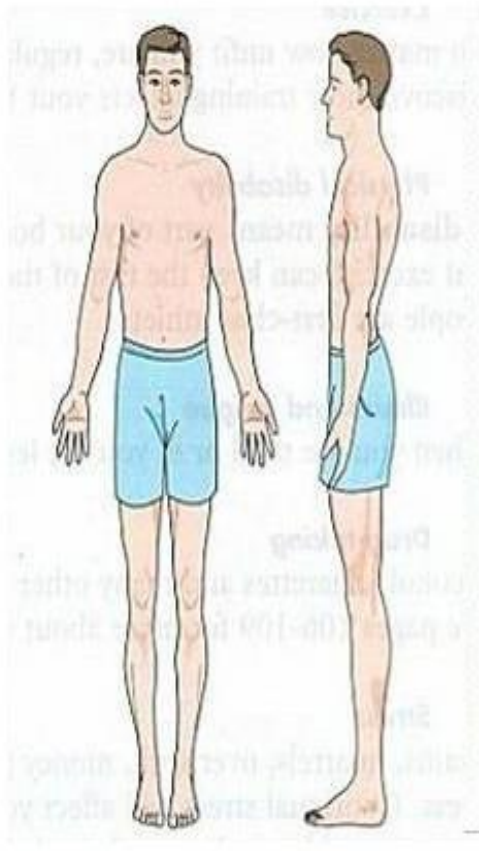
Az egyes típusokat a 4 alapelemmel
(föld, levegő, tűz, víz) is összekötötték
melankólikus- föld
szangvinikus- a levegő
kolerikus- tűz
flegmatikus- víz



E. Kretschmer

(XIX.sz.vége, XX. sz. eleje)

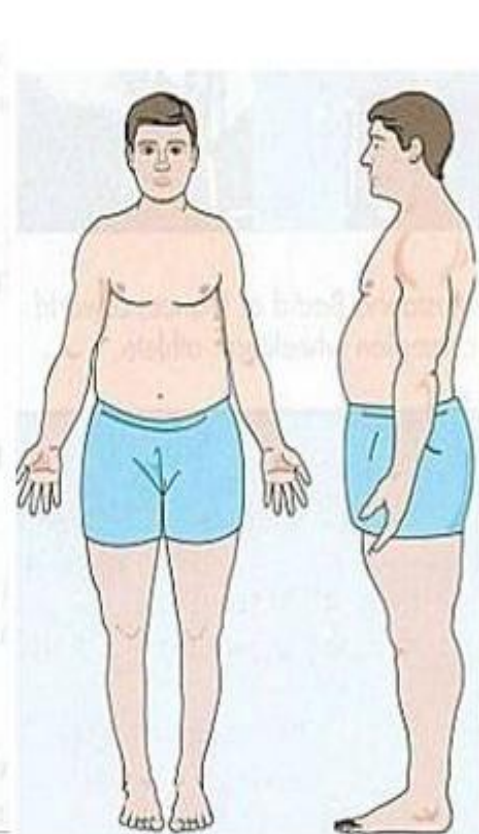
Felfigyelt a testalkat, vérmérséklet és mentális panaszok összefüggéseire



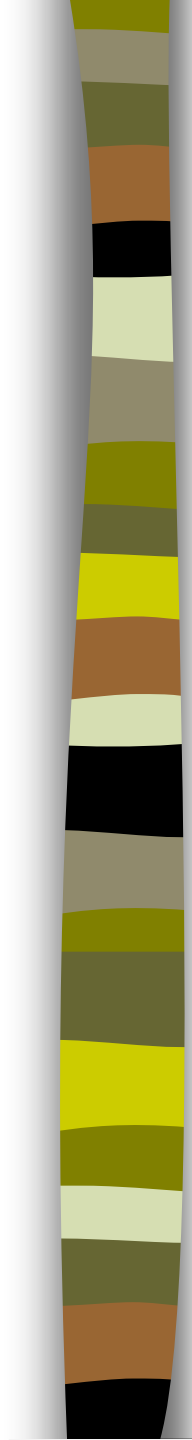
leptosom



atletikus



piknikus

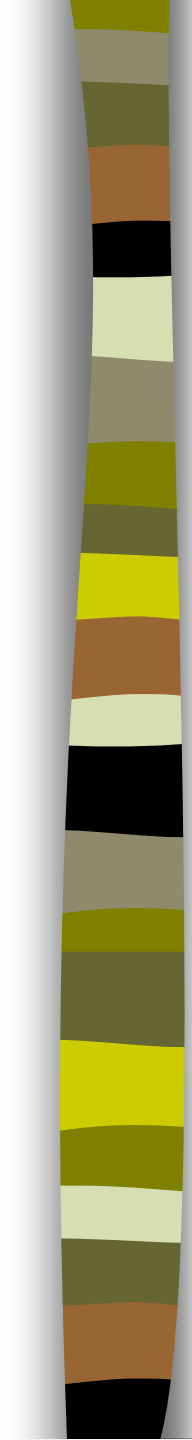


C. G. Jung

Figyelembe kell venni, hogy a személy a külvilág vagy önmaga felé irányul.

➡ Extravertált

➡ Introvertált



H. J. Eysenck

Jung dimenzióihoz hozzátette a stabilitás- instabilitás (neuriticizmus) dimenziót.

➔ magas érzelmi stabilitás

➔ instabilitás, vagyis
érzelmi kiegyensúlyozatlanság

A négy temperamentum

Tipikus jellemzők és viselkedésformák



Kolerikus (tűz)

- Extravertált
- Instabil
- Ingerlékeny
- Lobbanékony
- Impulzív
- Aktív
- Nagy mennyiségű idegi energiát használ → depresszió

Nem tűri az unalmas tevékenységeket,
kezdemenyező

Vágyik arra, hogy vezessen és tekintélyt
szerezzen



Szangvinikus (levegő)

- Extravertált
- Stabil
- Dinamikus
- Szociábilis
- Barátságos
- Függ a csoporttól
- Igényli az elismerést
- Kellemessé tudja tenni a hangulatot
- Fontos számára, hogy jó benyomást keltsen a többiekben
- Könnyen barátkozik, érzelmei felszínesek



Flegmatikus (víz)

- Introvertált
- Stabil
- Állandó
- Nyugodt
- Kiegyensúlyozott
- Visszafogott
- Elővigyázatos
- Nehezen barátkozik, de érzelmeiben állhatatos
- Türelmes, kitartó, ritkán, de akkor robbanásszerűen tör ki



Melankólikus (föld)

- Introvertált
- Kiegyensúlyozatlan
- Túlzottan hajlik az önelemzésre
- Nem bízik sem önmagában sem
- másokban
- Félénk
- Bizonytalan
- Álmodozó
- Gyenge gyakorlati érzékkel rendelkezik

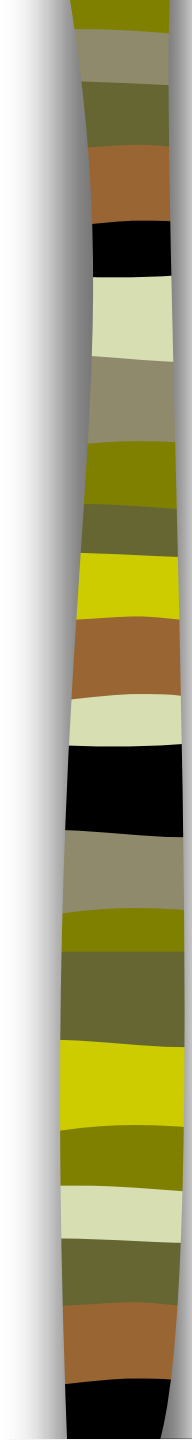


Melyik temperamentumtípusba tartozom?

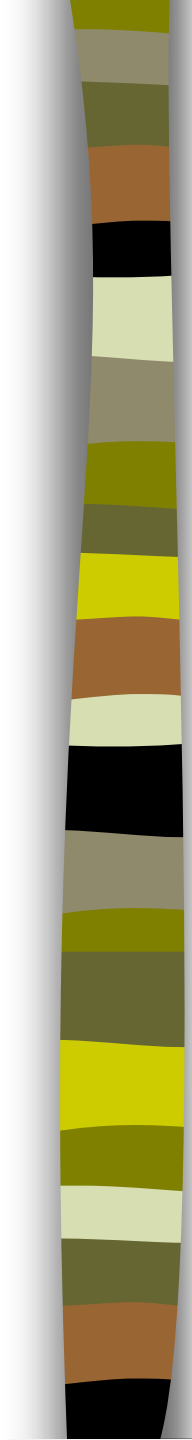
- Mind a 4 típus lehetősége létezik bennünk



- ... azonban egyik vagy másik megjelenése hangsúlyosabb

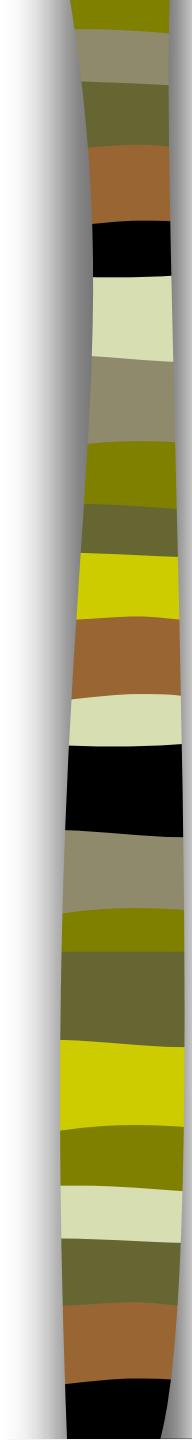


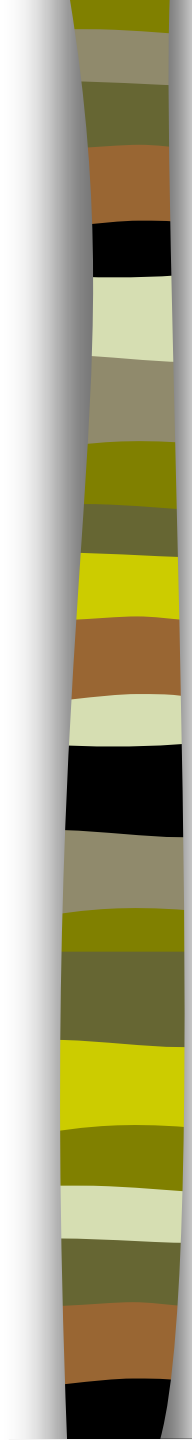
A típusok nem jók vagy rosszak, kíváncsok
vagy nem kíváncsok!



Vérmérséklet teszt (Sz, K, F, M)

1. Sz Az emberek azt mondják, hogy nagyon barátságos vagyok.
2. M Csak néhány barátom van, de azok nagyon közeliek.
3. K Született vezető vagyok.
4. F Inkább takarékoskodom, mint költekezem.
5. Sz Élvezem az életet.
6. M Szeretem, ha minden részlet tökéletes.
7. M Sosem tudom, hogy milyen érzések urálnak majd aznap.
8. M Könnyen kritizálom az embereket.
9. K Robbanékony vérmérsékletű vagyok.
10. F Nehezen hozok döntést.
11. F A dolgok nem igazán hoznak ki a sodromból.
12. Sz Szeretem kiszínezni a történeteket.
13. Sz Nem vagyok túl megbízható.
14. M Nagy az önfegyelmem.
15. K Gyakran rideg és közönyös vagyok.
16. K Határozott vagyok.

- 
17. F Jó, száraz humorom van.
 18. F Szeretek csak tengni-lengni és semmit sem csinálni.
 19. Sz Szétszórt vagyok.
 20. F Inkább szemlélem a dolgokat, mint részt veszek bennük.
 21. K Nehezen bocsátok meg.
 22. K Nagyon tevékeny vagyok.
 23. Sz Néha azt mondják, hogy túl hangosan beszélek.
 24. M Hajlamos vagyok arra, hogy pesszimista és negatív legyek.
 25. F Nem vagyok energikus.
 26. F Nagy türelmem van.
 27. Sz Szeretek beszélni.
 28. M Nem szeretem a nagy bulikat, inkább néhány közeli barátommal vagyok.
 29. Sz Lelkes vagyok.
 30. K Az emberek azt mondják, hogy nagyon bátor vagyok.
 31. K Mindenről van véleményem.
 32. F Szeretek sokat aludni.
 33. K Szeretem az irányításom alatt tartani a helyzeteket és az embereket.

- 
34. M Nehezen kötök barátságokat.
35. M Szeretem a zenét és a művészeteket.
36. Sz Csaknem mindenkit szeretek.
37. K Nagyon magabiztos vagyok.
38. M Gyakran gondolom, hogy az emberek nem szeretnek.
39. Sz Bőkezű vagyok.
40. F Gyakran fáradtnak érzem magam.



Erősségek

- beszédes
- emberszerető
- lelkes
- melegszívű
- barátságos
- együttérző
- gondtalan
- szívélyes

Szangvinikus

Gyengeségek

- gyenge akaratú
- instabil
- hanyag
- nyugtalan
- nem lehet rá számítani
- egocentrikus
- hangos
- túloz
- félős



Erősségei

- erős akaratú
tántoríthatatlan
- független
- optimista
- praktikus
- tevékeny
- határozott
- vezető
- magabiztos

Kolerikus

- **Gyengeségek**
- indulatos
- éles nyelvű
- főnökösködős
- érzéketlen
- büszke
- öntelt
- rideg
- ravasz
- kegyetlen



Flegmatikus

• Erősségei

- nyugodt, laza
- megfigyelő
- megbízható
- hatékony
- konzervatív
- praktikus
- vezető
- diplomatikus
- száraz humorú

• Gyengeségek

- fukar
- félős
- önvédő
- határozatlan
- nem résztvevő
- önző
- kényelmes
- konfrontálást kerülő



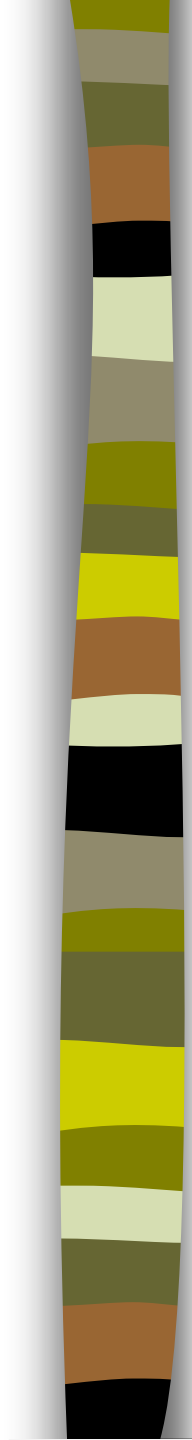
Melankólikus

• Erősségei

- tehetséges analitikus
- érzékeny
- törekszik a tökéletesre
- esztétikus
- idealista
- hűséges
- önfeláldozó

• Gyengeségek

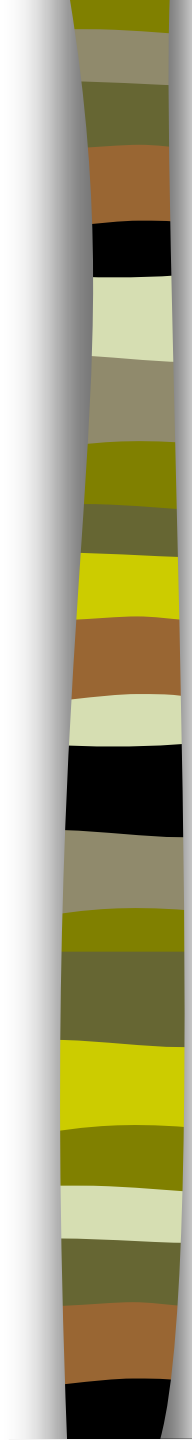
- magával van elfoglalva
- hangulatember
- negatív
- önsajnáló
- nem gyakorlati
- visszafogott
- kritikus
- bosszúálló
- merev



Miért hasznos ismerni a temperamentumtípusokat?

A típusok ismerete abban segíthet minket, hogy:

- Jobban megértsük a saját- vagy mások viselkedését
- Jobban értékelni és használni tudjuk erősségeinket
- Tiszteletben tartjuk mások gyengeségeit
- Saját gyengeségeinket ellenőrzésünk alá helyezzük



Köszönöm a figyelmet!