

Poznaję siebie - Osobowość.

Osobowość kształtuje nasze życie. Zrozumienie jacy jesteśmy pozwala poznać mocne strony, słabości, pomaga zrozumieć, jak postrzegają nas inni.

Z punktu widzenia psychologii, **osobowość to wewnętrzny system wartości, mechanizmów działania i reagowania, wrodzonych predyspozycji i innych czynników, za sprawą których dana osoba dostosowuje się do sytuacji i reaguje w taki lub inny sposób** (sposób reakcji zależy też jednak od całego kontekstu sytuacji).

Osobowość zdefiniowana może być też **jako zespół względnie trwałych cech lub dyspozycji psychicznych danego człowieka, który różni go od innych ludzi**. Taka definicja wskazuje, że każdy człowiek ma unikalną osobowość (nie ma ludzi o identycznym zestawie cech i predyspozycji), niemniej jednak możliwe jest sklasyfikowanie typów osobowości i dopasowanie danej jednostki do któregoś z nich

Osobowość można też 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

Istnieje wiele teorii mówiących o tym, co wpływa na kształtowanie się naszej **osobowości**. Jedni biorą pod uwagę geny. Jednak z pewnością nie jest to jedyny wyznacznik, sugerujący jakim człowiekiem będziemy. Wpływ na rozwój **osobowości** ma zapewne otaczające nas środowisko, czyli dom, w którym się wychowujemy, najbliżsi nam ludzie, to, jaki kontakt mamy z rówieśnikami i wiele innych czynników. Jednak na to, jakim jesteśmy człowiekiem, może mieć również wpływ budowa oraz funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Można też wziąć pod uwagę udział hormonów.

Rozwój osobowości to długotrwały proces, który rozpoczyna się wraz z dniem narodzin i trwa przez cały okres dzieciństwa. Jednak to nie koniec. Eksperci uważają, że ostatecznie rozwijanie się **osobowości** trwa do 20. roku życia lub nawet dłużej.

Większość psychologów zgadza się co do tego, że istnieje **pięć głównych cech osobowości**, a każdy z nas posiada je **w różnym stopniu**. Oto one:

1. **Sumienność**. Osoby sumienne są dobrze zorganizowane, można na nich polegać w każdej sytuacji, działają efektywnie, są samowystarczalne. Wolą planować wszystko z góry, a ich poprzeczka zawieszona jest dość wysoko. Osoby mało sumienne odbierają tych bardzo sumiennych jako upartych, obsesyjnych.
2. **Ekstrawersja**. Osoby uzyskujące wysokie wyniki w skali ekstrawersji czerpią energię do działania z przebywania z ludźmi. Bywają rozgadane, towarzyskie, nie przeszkadza im bycie w centrum zainteresowania. Inni mogą uważać ich za dominujących i łaknących uwagi.
3. **Ugodowość**. Osoby ugodowe są godne zaufania, uprzejme, przywiązują się emocjonalnie do ludzi. Są znane ze swej działalności prospołecznej; często angażują się w wolontariat. Są altruistami. Niektórzy mogą ich oceniać jako naiwnych i zbyt pasywnych.

4. **Otwartość na doświadczenia.** Osoby otwarte na doświadczenia są znane ze swych licznych zainteresowań i bujnej wyobraźni. To ludzie ciekawi świata i innych, kreatywni, preferujący różnorodność ponad rutynę. Dążą do samodoskonalenia, podejmują ryzyko. Inni mogą ich oceniać jako nieprzewidywalnych lub nieskupionych na celu.

5. **Neurotyzm.** Osoby neurotyczne bywają emocjonalnie niestabilne. Często doświadczają lęków, irytacji; reagują impulsywnie. Inni mogą ich uważać za niestabilnych, niespokojnych.

W **osobowości** wyróżnia się następujące **elementy**:

- *uzdolnienia,*
- *emocje,*
- *postawy,*
- *cechy temperamentu,*
- *potrzeby.*

Jeden z podziałów osobowości skupia się na trzech typach: **introwertyka, ekstrawertyka, ambiwertyka.**

Introwertyk to osoba raczej zamknięta w sobie. Jest doskonałym słuchaczem, może doradzić, ale sam niechętnie mówi o swoich uczuciach, szczególnie w większym gronie. Może mówić, byle nie o sobie samym. **Introwertycy** są odbierani jako osoby skryte czy nieśmiałe. Kiedy znajdują się w towarzystwie, unikają sytuacji, w których uwaga skupia się na nich. Jeśli mają jakieś swoje spostrzeżenia, wolą je zachować dla siebie. Jednak jeśli zdecydują się wypowiedzieć je na głos, najpierw muszą wszystko skrupulatnie przeanalizować. Wśród **introwertyków** nie znajdziemy raczej osób wybuchowych. Ludzie o tym typie **osobowości** nie okazują w tak otwarty sposób swoich emocji, jak na przykład ekstrawertycy. **Introwertyk** natomiast jest świetnym słuchaczem, lecz może mieć problemy z odnalezieniem się w pracy grupowej.

Ekstrawertycy to osoby potrzebujące kontaktu z innymi ludźmi. To dzięki przebywaniu wśród ludzi zyskują energię. Osoby o tym typie **osobowości** są bardzo otwarte. Nie mają problemów z mówieniem o sobie, wręcz to lubią. Potrafią się dzielić z innymi swoimi uczuciami. **Ekstrawertycy** zazwyczaj mają wielu znajomych, a co za tym idzie – bujne życie towarzyskie. Takie osoby wybijają się na tle innych, a spowodowane to jest ich charyzmą. **Ekstrawertycy** to optymiści. Jeśli na ich drodze życiowej pojawi się jakiś problem, najprawdopodobniej potraktują go jako wyzwanie oraz cel, które uniemożliwiają dalszy rozwój. Według **ekstrawertyków** życie powinno być pełne wrażeń. Nastawieni są oni również na realizację swoich pasji. Jednak osoby ekstrawertyczne często działają impulsywnie, a co za tym idzie – pod wpływem emocji są w stanie zrobić coś bądź powiedzieć, czego później będą żałować. Osoby będący **ekstrawertykami** świetnie radzą sobie z występami publicznymi, ale za to mają problem ze słuchaniem innych.

Ambiwertyk to swego rodzaju połączenie **introwertyka** z **ekstrawertykiem**. Takim osobom trudno jest określić, jaki jest ich typ **osobowości**. Cechy **ambiwertyków** to mieszanka osoby skrytej, ale jednocześnie otwartej na świat i nowe znajomości. Dlatego też osoby ambiwertyczne znajdują się pomiędzy klasycznym podziałem oraz nie identyfikują się ani z **introwertykami**, ani z **ekstrawertykami** w stu procentach. **Ambiwertycy** mają wyjątkową łatwość w kontaktach z innymi ludźmi. Bierze się to stąd, że potrafią oni zrozumieć różnego rodzaju zachowania, ponieważ są świadomi, że sami mogą podobnie zareagować. Podobno dominującym typem jest **ambiwertyk**,

który łączy cechy **osobowości introwertyka i ekstrawertyka**. Dzięki temu lepiej radzi sobie w różnych sytuacjach życiowych

Każdy typ **osobowości** ma swoje wady i zalety. Jedno jest pewne, nikt nie jest doskonały. Mimo to warto wiedzieć, jaki typ **osobowości** dominuje w naszym przypadku. Dzięki temu można wykorzystać swoje mocne strony i przystąpić do działania, by popracować nad słabszymi cechami.

Typy osobowości wg Hipokratesa

Osobowość możemy oceniać np. przez pryzmat temperamentu, na który składają się stałe cechy charakteru. Typologia stworzona przez Hipokratesa i rozwinięta przez Florence Littauer zakłada istnienie 4 rodzajów osobowości.

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.

- **Sangwinik:**
 - optymistą;
 - wylewny ekstrawertyk, ma trudności ze skrywaniem uczuć;
 - wykazuje entuzjazm oraz otwartość na ludzi i nowe wyzwania;
 - wykazuje postawę proaktywną;
 - twórczy;
 - jego mocną stroną jest komunikatywność.
- **Melancholik:**
 - pesymista i introwertyk;
 - perfekcjonista;
 - ma skłonność do skrajnego przeżywania sukcesów i porażek, ale stara się tego nie ujawniać;
 - utalentowany i sumienny;
 - okazuje empatię.
- **Choleryk:**
 - energiczny ekstrawertyk;
 - posiada zdolności przywódcze;
 - wykazuje postawę proaktywną, a jego działania cechuje dynamizm;
 - ma silną wolę i jest zdecydowany;
 - zdeterminowany - nie zniechęca się w obliczu porażek;
 - autorytarny;
 - może przejawiać skłonności do popadania w pracoholizm.
- **Flegmatyk:**
 - introwertyk;
 - doskonały obserwator;
 - spokojny i opanowany;
 - uprzejmy i skoncentrowany na rozmówcy;
 - skuteczny mediator.

W jaki sposób osobowość wpływa na predyspozycje zawodowe?

Sangwinik posiada rozwinięte kompetencje społeczne. Jego mocna strona to umiejętność skupiania na sobie uwagi i intrygowania rozmówcy. Doskonale radzi sobie w pracy, w której ważne jest nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów, np. w sprzedaży. **Melancholik** jest skrupulatny i posiada zdolność dostrzegania szczegółów. Jego inne mocne strony to punktualność i systematyczność. Wykazuje chłodne i analityczne podejście do złożonych problemów. Doskonale odnajduje się w zawodach, które wymagają dokładności – może być np. księgowym. **Choleryk** to pracownik zorientowany na cel i doskonale zorganizowany. Nie boi się wyzwań, szybko podejmuje decyzje i wyciąga praktyczne wnioski. Bardzo dobrze radzi sobie na stanowiskach kierowniczych, szczególnie gdy posiada domieszkę osobowości sangwinicznej. **Flegmatyk** jest kompetentny i można na nim polegać. Posiada zdolności administracyjne i nie poddaje się naciskom. Pracuje starannie również wtedy, gdy wykonuje rutynowe czynności. Człowiek o osobowości flegmatycznej to doskonały kandydat na urzędnika lub mediatora.

Wybierając zawód, warto określić swój typ osobowości oraz predyspozycje. Dzięki temu zdołamy mądrze kierować swoją karierą. Będziemy odnosić sukcesy i doświadczać satysfakcji w życiu zawodowym

Opracowano na podstawie:

<https://porady.pracuj.pl/kariera-i-rozwoj/typy-osobowosci-jak-rozpoznać-własny/>

<https://www.youtube.com/watch?v=SGb73dSu-8U>

<https://www.youtube.com/watch?v=T5ig2MrkRHw>

<https://www.youtube.com/watch?v=dg0dmGKI8m0>

testy osobowości:

<https://www.youtube.com/watch?v=pb6yXmJlcYc>

<https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci>