

TEMPERAMENT - RÓŻNICE INDYWIDUALNE A ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA

Mgr Natalia Gomolec - psycholog



O czym porozmawiamy?

1. Temperament i jego rola
 2. Sytuacje stresowe
 3. Inteligencja emocjonalna
 4. Waga wyrażania emocji
 5. Nieoceniona rola humoru
-

CZYM JEST TEMPERAMENT?

Czym jest temperament?

Odnosi się do
względnie stałych
cech osobowości

Zdeterminowany
przez wrodzone
mechanizmy
neurobiochemiczne

Podlega powolnym
zmianom

Dojrzewanie

Oddziaływanie
genotypu i
środowiska

Jaka jest rola temperamentu?

Wyznaczanie, jak duże będzie pobudzenie na bodźce

Wpływa na sposób radzenia sobie ze stresem

Określa, jakie będą następstwa emocjonalne w różnych sytuacjach

Określa, jak interpretujemy stresory, jak bardzo są dla nas intensywne

Wybór strategii działania



SANGWINIK

MELANCHOLIK

FLEGMATYK

CHOLERYK

SANGWINIK

- Poszukuje wrażeń
- Dusza towarzystwa
- Entuzjastyczny i ekspresywny
- Inicjuje nowe formy aktywności
- Nie dopuszcza do nudy
- Spontaniczny

MELANCHOLIK

- Unika nadmiernej stymulacji
- Skłonny do rozmyślań
- Sumienny, idealista
- Wymagający
- Wytrwały i dokładny
- Unika zwracania na siebie uwagi

FLEGMATYK

- Toleruje silną stymulację
- Powściągliwy
- Spokojny, opanowany
- Cierpliwy
- Unika konfliktów
- Dobry słuchacz i obserwator

CHOLERYK

- Poszukuje wrażeń, ale reaguje zbyt silnie i łatwo ulega dezorganizacji
- Dynamiczny i aktywny
- Przewodzi i organizuje
- Ma potrzebę zmian

Różnice indywidualne

- Ludzie dostosowują warunki zewnętrzne do własnych możliwości
- Regulacja stymulacji = wybór sytuacji i wybór działania
- Nieefektywna regulacja = obniżenie odporności na stres, wzbudzenie negatywnych emocji





- Selye
- Reakcja "walcz albo uciekaj"
- Mobilizacja organizmu, gdy jest poddany obciążeniu

- DYSTRESS
- EUSTRESS

To napięcie emocjonalne, negatywne emocje, konflikt, frustracja, poczucie zagrożenia.

CO WYWOŁUJE STRES?

SOCIAL READJUSTMENT RATING
SCALE

KWESTIONARIUSZ ZMIAN
ŻYCIOWYCH

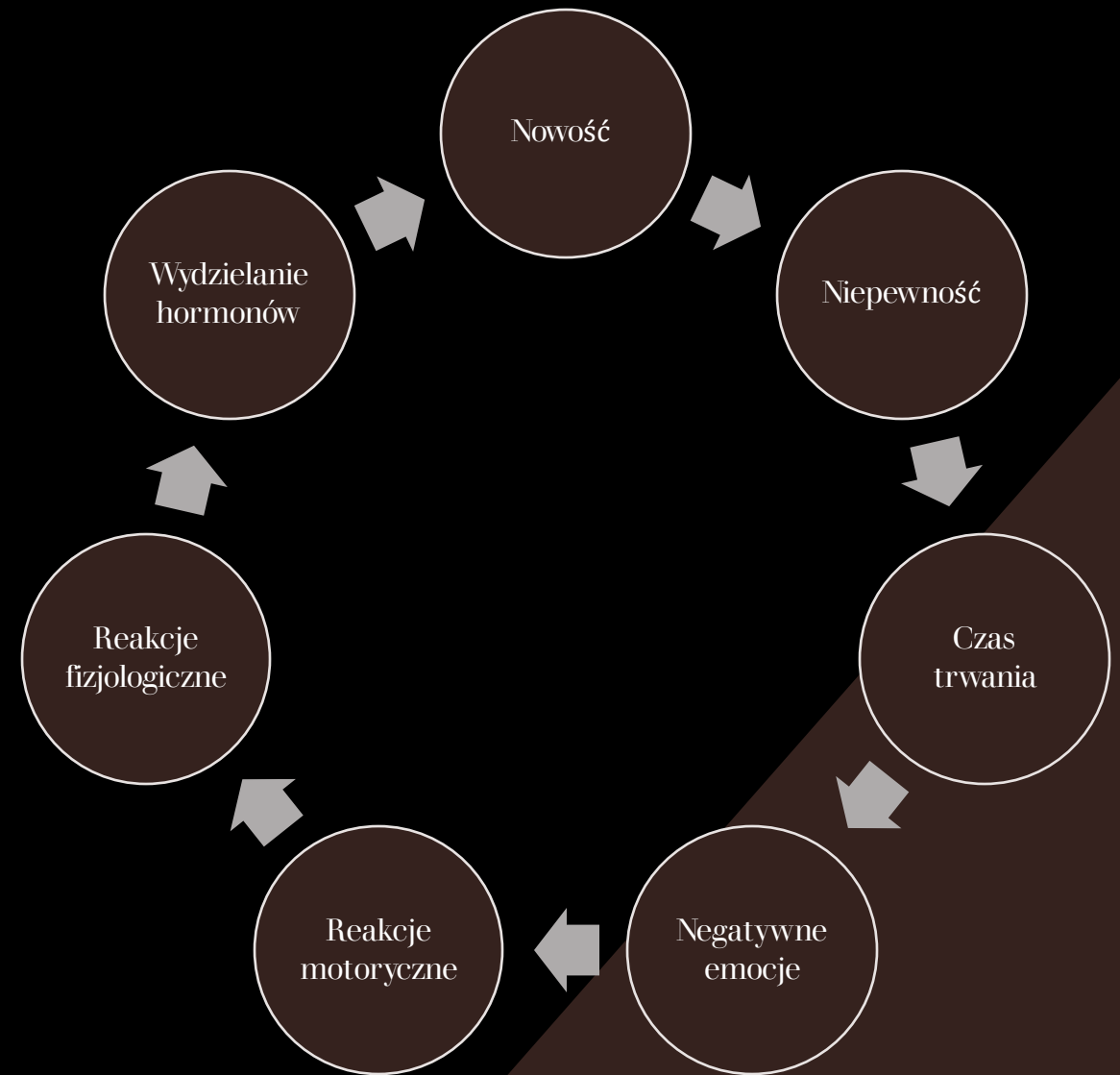
• Śmierć małżonka	100
• Rozwód	73
• Pobyt w areszcie	63
• Śmierć bliskiego krewnego	63
• Choroba	53
• Zwolnienie z pracy	47
• Przejście na emeryturę	45
• Cięża	39
• Zmiana sytuacji finansowej	38
• Syn/córka opuszcza dom	29
• Święta Bożego Narodzenia	12

- Śmierć dziecka
- Śmierć małżonka
- Śmierć rodzica
- Poważne kłopoty z prawem
- Śmierć rodzeństwa
- Utrata pracy
- Wypadek
- Adopcja dziecka
- ...
- Wakacje, urlop

- Każdy ma indywidualny poziom tolerancji na stres
 - Każdy może poradzić sobie z inną porcją stresu
- To, co dla jednych jest stresem, dla innych może nim nie być



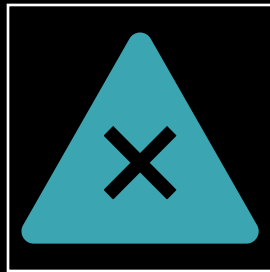
SYTUACJA STRESOWA - - A WIĘC JAKA?



Jak radzimy sobie ze stresem?

SPOSOBY ZORIENTOWANE NA PROBLEM	SPOSOBY ZORIENTOWANE NA EMOCJE
<ul style="list-style-type: none">• Planowanie• Instrumentalne wsparcie społeczne• Hamowanie konkurencyjnej aktywności	<ul style="list-style-type: none">• Emocjonalne wsparcie społeczne• Rozładowanie emocji• Pozytywna reinterpretacja• Spadek zaangażowania behawioralnego/ umysłowego

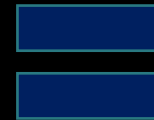
Stres w pracy pedagoga



Przeciążenie pracą (presja czasu,
nieodpowiednie warunki fizyczne)



Niewłaściwe zachowania uczniów
(niechęć do nauki, agresja)



STRES



INTELIGENCJA EMOCJONALNA - CZYM JEST?

Inteligencja emocjonalna

- Salovey i Mayer
- Zdolność do rozumienia emocji
- Zdolność do trafnej ekspresji emocji
- Zdolność do regulacji emocji i ich kontroli



Inteligencja emocjonalna



- Goleman
- Rodzaj mądrości
- Kluczowa jest znajomość własnych uczuć i kierowanie się nimi w celu podejmowania **decyzji**
- To skuteczne panowanie nad strachem czy gniewem, ale także zachowanie **optymizmu** mimo niepowodzeń, umiejętność wczuwania się w sytuacje innych ludzi

Inteligencja emocjonalna

- Bar-On
- To umiejętności, dzięki którym człowiek efektywnie radzi sobie z **wymaganiami** środowiska
- Emocjonalna samoświadomość, szacunek do siebie, **samoakceptacja**
- **Empatia**, zdolność do utrzymywania relacji
- Zdolność rozwiązywania problemów, umiejętność **przystosowania się**
- Radzenie sobie ze **stresem**, kontrola impulsów





IE

Regulacja emocjonalna

- Satysfakcja życiowa
- Pozytywna ocena relacji
- Uzyskiwanie wsparcia
- **Wyrażanie emocji w konstruktywny sposób**

Wyrażanie emocji a choroby



A watercolor illustration is split diagonally. The upper-left portion shows a close-up of a woman's face with her eyes closed, rendered in soft, muted colors. The lower-right portion shows a landscape with a bare tree, a small house, and a crescent moon in a blue sky. The background of the text area is a dark, solid color.

Jak wyrażać emocje?

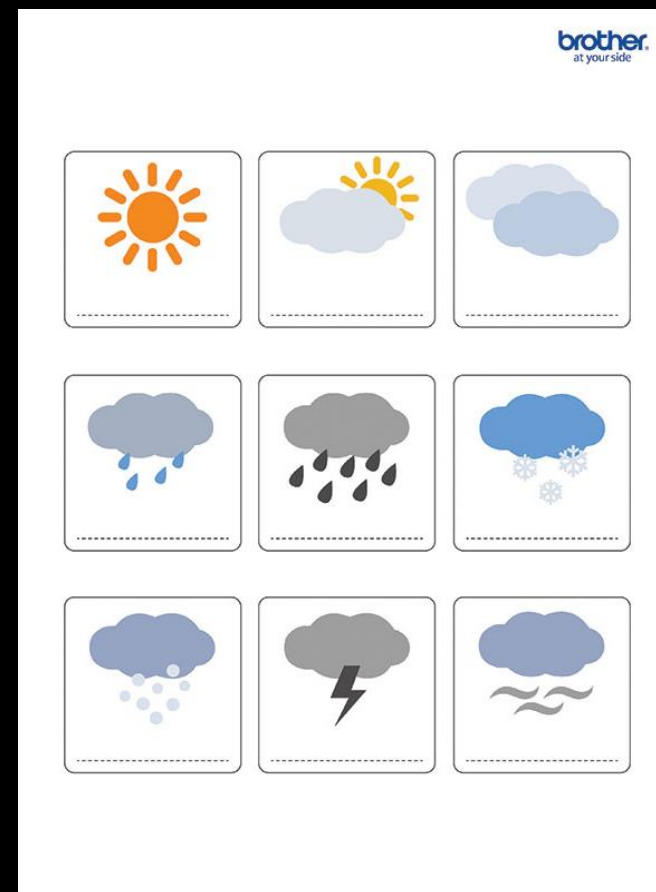
- Proste akty, np. w formie pisemnej, poprawia zdrowie psychiczne i fizyczne
- Zwiększa się odporność organizmu
 - Obniża się stres
- Zmniejszają się objawy depresji

Jak rozładować napięcie?

- Ćwiczenia oddechowe
 - Ruch, klaskanie, tupanie, krzyk
 - Zabawy typu "start rakiety", "wojna na kciuki"
 - Nazywanie uczuć, używanie spokojnego tonu głosu, okazywanie wsparcia
-

Jak nauczyć się rozumieć emocje (swoje i innych)?

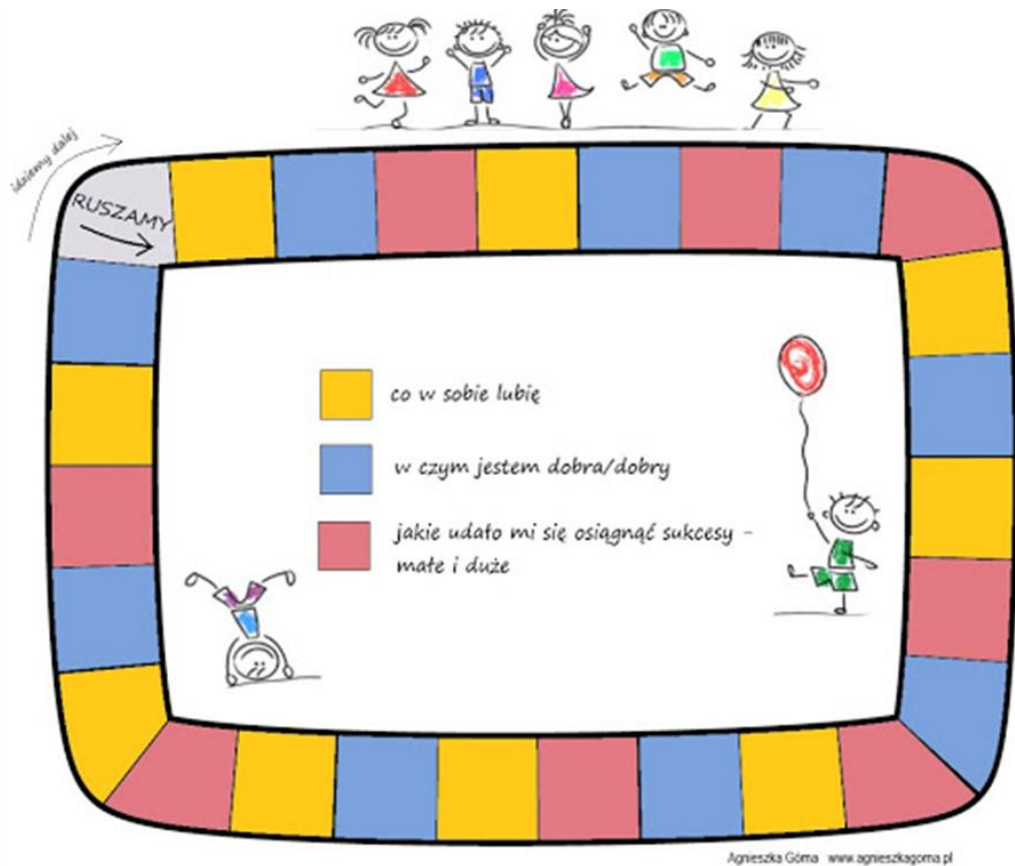
- "Co czuł bohater książki?"
- "Czapka empatka"
- Zabawa w "jestem tobą"
- Opis obrazków / kalambury
- Zabawa w "lustro"
- "Nastrój jak pogoda"



Nieoceniona rola humoru i (u)śmiechu

- Wpływa na stan układu immunologicznego, podnosi poziom endorfin, dotlenia organizm
- Zapobiega negatywnym skutkom przeżywanego stresu (ocena poznawcza)
- Służy samoregulacji emocji – kontroli emocji w sytuacji napięć
- Przewartościowanie, konfrontacja z sytuacją trudną, nabieranie dystansu
- Osoby z poczuciem humoru są bardziej uspołecznione, wchodzą w bliższe relacje
- Poczucie humoru a dobrostan psychofizyczny
- Podnosi samoocenę i poprawia samopoczucie





"Moje zalety" w konturze dłoni

"Kiedy czułeś odwagę?"

"Most pełen zalet"

Gra "Co lubię w sobie?"

Jak budować pozytywną samoocenę?

DLACZEGO WARTO SIĘ ŚMIAĆ ?

ANNA MACIEJEWSKA
REALIZUJSWOJECELE.PL

ŚMIECH : „KRZYWA, KTÓRA
WSZYSTKO PROSTUJE”

Phyllis Diller



KORZYSTNIE
WPŁYWA NA
ZDROWIE



WZBUDZA SYMPATIE
ZJEDNUJE LUDZI



POMAGA
W ODPOCZYNKU



POMAGA ŁAGODZIĆ
KONFLIKTY



POPRAWIA
NASTRÓJ



JEST W UŚMIECHU
COŚ CIEPŁEGO,
GODNEGO ZAUFANIA



CHRONI SERCE
WZMACNIA ODPORNOŚĆ
DOTLENIA



DODAJE
ENERGII



ŁAGODZI
STRES



REALIZUJSWOJECELE.PL

PODARUJ UŚMIECH



rysopisy.info@gmail.com

Rysopisy

uroczy



ciepły



nieśmiały



tajemniczy



delikatny



szeroki



wielki



łobuzerski



Literatura cytowana

- Bar-On, R. (1997). *EQ-i. BarOn Emotional Quotient Inventory. A measure of emotional intelligence. User's manual*. Toronto: Multi-Health System.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory. W: R. Bar-On, J. D. A. Parker (red.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, Inc, 363-388.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Holmes, T.H. i Rahe, H.R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Knopp, K. (2006). Rola inteligencji emocjonalnej w życiu człowieka. *Studia Psychologica*, 6, 221-236.
- Oniszczenko, W. (1999). Odziedziczalność cech układu nerwowego. *Przeegląd Psychologiczny*, 42(1-2), 193-207.
- Rusek, A. (2012). Wielowymiarowość humoru. *Innowacje psychologiczne*, 1(1), 117-127.
- Salovey, P. i Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Sobolewski, A., Strelau J. i Zawadzki, B. (1999). Kwestionariusz Zmian Życiowych (KZŻ): Polska adaptacja kwestionariusza "Recent Life Changes Questionnaire" (RLCQ) R.H. Rahe'a, *Przeegląd Psychologiczny*, 42(3), 27-49.
- Strelau, J. (1985). *Temperament-osobowość-działanie*. Państwowe Wydawnictwa Naukowe.
- Strelau, J. (2001). The concept and status of trait in research on temperament. *European Journal of Personality*, 15(4), 311-325.
- Wróbel, M. (2015). Praca emocjonalna a wypalenie zawodowe u nauczycieli: moderująca rola inteligencji emocjonalnej. *Psychologia Społeczna*, 8(24), 53-66.