

Różnice indywidualne



Nasze reakcje na bieżące wydarzenia i sytuacje, które nas spotykają w życiu, zależą nie tylko od sposobu, w jaki zinterpretujemy daną okoliczność, ale również od naszych wrodzonych cech osobniczych. Różnice indywidualne wyposażają nas w konkretne, specyficzne dla nas sposoby i schematy działania. Świadomość ich istnienia i zrozumienie, z czego mogą wynikać, może "otworzyć naszą głowę".





Jedną z teorii, która bardzo dobrze opisuje zjawisko różnic indywidualnych, jest Regulacyjna Teoria Temperamentu Jana Strelaua. Zakłada ona istnienie 7 cech temperamentu, które w istotny sposób wpływają na to, jak działamy. Są to cechy względnie stałe, dlatego warto uświadomić sobie, co nas charakteryzuje, ponieważ może to pomóc w zrozumieniu naszych zachowań.



Każda z cech podlega stopniowaniu - nie oznacza to, iż pewną cechę temperamentu mamy bądź nie. Każda z tych cech występuje w nas, jednak w innym nasileniu.

Reaktywność emocjonalna

Osoby o wysokim natężeniu tej cechy wykazują dużą pobudliwość emocjonalną i mają tendencję do intensywnego reagowania na najmniejsze bodźce. Łatwo reagują silnymi emocjami na codzienne zdarzenia, co często łączy się z małą odpornością na wydarzenia trudne i skłonnością do załamывania się. W życiu osoby te nie będą poszukiwały intensywnych doznań, ponieważ już codzienne sytuacje zapewniają im wystarczająco dużo emocji.

1.

Żwawość

2. To tendencja do utrzymywania się wysokiego tempa aktywności. Dla osób o wysokim natężeniu tej cechy naturalne są szybkie reakcje, utrzymywanie tego tempa oraz elastyczność w działaniu. Takie osoby preferują życie w ciągłym pośpiechu, wykazują dużą tolerancję intensywnych bodźców oraz są wielozadaniowe.

Perseweratywność

Jest to tendencja do utrzymania zachowania/reakcji po ustaniu bodźca wywołującego. Osoby o wysokim natężeniu tej cechy mają skłonność do drobiazgowej analizy zdarzeń, powracających myśli oraz rozpamiętywania minionych momentów. Bardzo często powracają do przeszłości, na nowo przeżywając to, co się wydarzyło.

3.

4.

Aktywność

Tendencja do podejmowania bardzo intensywnych i stymulujących aktywności. Osoby o takim temperamencie po prostu potrzebują wzmożonej aktywności zawodowej bądź społecznej. To często ludzie towarzyscy, podejmujący wiele różnych działań, impulsywni, lubiący podejmować ryzyko.

Wysoki poziom aktywności idzie w parze z niską reaktywnością.



Wytrzymałość

Zdolność do działania w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej. Osoby takie cechuje duża odporność na sytuacje wymagające długotrwałego skupienia i działania. W obliczu niekorzystnych czy niekomfortowych sytuacji osoby takie bardzo dobrze sobie radzą. Mogą pracować długo ze szczególną intensywnością.

5.



Wrażliwość sensoryczna

6.

Osoby o wysokim natężeniu tej cechy są w stanie wychwycić z otoczenia nawet najmniejsze bodźce. Nawet coś najdrobniejszego jest przez te osoby rejestrowane i wiąże się z reakcją emocjonalną. Najmniejsze niepowodzenia są przez nie silnie przeżywane. Z drugiej strony, ludzie wrażliwi sensorycznie są w stanie zauważać nawet małe zmiany reakcji u innych, co czyni ich niezwykle empatycznymi.



Rytmiczność

7.

Wiąże się z tendencją do rytmicznego wykonywania czynności związanych np. ze snem, spożywaniem posiłków i cyklem życia. Osoby o wysokim poziomie tej cechy są regularne w swoim działaniu, mają swój określony harmonogram dnia i realizują go nawet w dni wolne.



→ Osoby o wysokiej aktywności i niskiej reaktywności mogą poszukiwać teraz różnych zajęć, a ilość czasu spędzanego w domu może je przytłaczać. Wynika to oczywiście z braku dostatecznej stymulacji, której brak odczuwają teraz szczególnie.

→ Osoby o wysokiej reaktywności i wysokiej wrażliwości sensorycznej mogą czuć się źle i niekomfortowo wobec tego, co się teraz dzieje. Wielość bodźców i informacji płynących z zewnątrz oraz nagłe zmiany, na które nie były gotowe, mogą przekroczyć ich próg tolerancji na takie zdarzenia.

→ Z kolei "wysokorytmicznym" zachwiała się struktura dnia. Wypracowany przez nich plan uległ większym lub mniejszym zmianom, co mogło spowodować powstanie u nich uczucia dyskomfortu. Z drugiej jednak strony, ich zaplanowanie może pomóc im w dostosowaniu się do nowej rzeczywistości.



Temat różnic indywidualnych postanowiłam poruszyć, aby troszkę łatwiej było Wam zrozumieć samych siebie. Zwłaszcza w aktualnej sytuacji, podczas której różnie zносimy izolację domową.



Autoanaliza

Mając już wiedzę na temat różnic indywidualnych oraz cech temperamentu, postaraj się przyjrzeć, jak wygląda to u Ciebie.



Przeanalizuj poszczególne cechy temperamentalne w odniesieniu do swojego życia i różnych sytuacji, których doświadczasz. Określ, jak intensywne są one w skali od 1 do 10.



Zastanów się, jakie doświadczenia i wydarzenia w Twoim życiu najbardziej uwidaczniają owe cechy? Kiedy są najbardziej dostrzegalne?



Jak myślisz, jakie są pozytyw i negatywy każdej z cech? W czym mogą pomagać, a w czym przeszkadzać?



Pomyśl, czy nad którymś obszarem chciałbyś szczególnie popracować? W jaki sposób mógłbyś to zrobić?

