

Osobowość – charakter i temperament

Osobowość, temperament i charakter to trzy pojęcia używane w psychologii do opisywania różnych sposobów odczuwania i myślenia. Zarówno **charakter**, jak i **temperament stanowią istotną część osobowości**. Osobowość dorosłego człowieka kształtuje się na bazie temperamentu oraz jego osobistych doświadczeń, jak również historii rodziny i kultury, w których dorastał.

Osobowość to unikatowy sposób myślenia, działania i odczuwania każdego człowieka, względnie stały, trwający przez całe życie.

Wielka piątka (ang. *Big Five*) – pięcioczynnikowy model osobowości (w skrócie PMO) autorstwa Paula Costy i Robert McCrae obejmujący pięć czynników osobowości: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność.

- neurotyczność (vs stałość emocjonalna) – odzwierciedlającą przystosowanie emocjonalne versus emocjonalne niezrównoważenie; skłonność do przeżywania negatywnych emocji (strachu, zmięszania, gniewu, poczucia winy) oraz podatność na stres psychologiczny
- ekstrawersja (vs introwersja) – która odnosi się do jakości i ilości interakcji społecznych oraz poziomu aktywności, energii, a także zdolności do doświadczania pozytywnych emocji
- otwartość na doświadczenie – wskazującą na tendencję do pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję na nowość i ciekawość poznawczą
- ugodowość (vs antagonizm) – opisującą nastawienie do innych ludzi (pozytywne versus negatywne) przejawiające się w altruizmie versus antagonizmie
- sumienność (vs nieukierunkowanie) – która oddaje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel

Temperament to wrodzone, czysto biologiczne cechy człowieka (np. wybuchowość, wytrzymałość na niewygodę). Jest składową osobowości.

Temperament jest naturalną częścią Twojej osobowości. Wywodzi się bezpośrednio z Twoich genów. I dlatego też postrzegamy go jako biologiczną i instynktowną część, z której składa się osobowość. W rzeczywistości jest to część Twojej osobowości, która pojawia się zawsze jako pierwsza. Ponieważ jest to kwestia uwarunkowań genetycznych i wiąże się wyłącznie z Twoimi odziedziczonymi cechami, trudno jest go modyfikować, manipulować nim lub go zmieniać. W ten czy inny sposób ta tendencja zawsze będzie istnieć.

Temperament odnosi się do podstawowych, stałych cech, które przejawiają się w charakterystykach zachowania, takich jak:

- aktywność,
- reaktywność (wrażliwość na bodźce),
- wytrzymałość (np. na trud, niewygody),
- wrażliwość na doznania zmysłowe,
- perseweratywność (np. długotrwałe przeżywanie i powracanie do wydarzeń, które już miały miejsce, analizowanie podjętych decyzji),

- żwawość.

Cechy te występują już w okresie niemowlęcym oraz we wczesnym dzieciństwie i utrzymują się w dalszym życiu. Temperament może podlegać pewnym zmianom zachodzącym pod wpływem dorastania czy starzenia albo czynników środowiskowych, lecz są to zmiany bardzo nieznaczne.

Cechy temperamentu nie podlegają wartościowaniu – jeśli ktoś jest z natury osobą energiczną, aktywną, żwawą – nie możemy oceniać czy to jest dobre czy złe. Cecha ta może być przydatna w niektórych sytuacjach, w innych nie. Komuś może się podobać, komuś nie. Cechy temperamentu są wrodzone i nawet jeżeli przeszkadzają w kontaktach międzyludzkich (np. porywczność), człowiek może starać się nad nimi panować, ale nie jest w stanie całkowicie ich wyeliminować.

Charakter wiąże się z moralnymi lub etycznymi przesłankami zachowań człowieka (np. prawdomówność, uczciwość, uprzejmość). Charakter jest „naturalnym”- wrodzonym zespołem cech, jak i cech nabytych, ukształtowanych pod wpływem środowiska naturalnego, interakcji, własnej aktywności życiowej i doświadczeń: sukcesów i porażek.

Charakter to zespół cech, które określają stosunek do ludzi, do świata, do życia i do samego siebie. Cechy charakteru wynikają z osobowości, jednak mamy na nie więcej wpływu niż na samą osobowość i temperament. Dobrym przykładem jest punktualność – cecha charakteru, która zależna jest od wypracowanej strategii umawiania się i szacowania czasu. Charakter w przeciwieństwie do temperamentu jest w dużej mierze kształtowany przez środowisko zewnętrzne, w którym żyjemy oraz przez nas samych. Przechodzi on stopniowo przez różne etapy. Możemy modyfikować i wprowadzać zmiany w odniesieniu do niektórych cech naszego charakteru.

Ludzie bardzo często oceniają innych na bazie charakteru. Ciężko powiedzieć czy to dlatego, że charakter jest łatwiejszy w kształtowaniu. Trzeba mieć jednak świadomość, że większość cech formuje się w nas bez naszego świadomego udziału, pod wpływem opiekunów czy środowiska. Jednak możemy nad tym panować i w dorosłym życiu sami decydować jacy jesteśmy dla ludzi i dla świata.

Przykładowe **cechy charakteru**, które są najczęściej uważane w społeczeństwie za pożądane: bezinteresowność, cierpliwość, dyskrecja, gościnność, komunikatywność, konsekwencja, lojalność, łagodność, niezależność, odwaga, opiekuńczość, oszczędność, poczucie humoru, pracowitość, punktualność, prawdomówność, rozsądek, samodzielność, skuteczność, systematyczność, szczerość, uczciwość, uprzejmość, wyrozumiałość, wierność, życzliwość.

Z kolei negatywnie postrzegane cechy charakteru to: arogancja, bezczelność, chciwość, despotyzm, kłótniowość, lekkomyślność, niecierpliwość, niewierność, mściwość, nielojalność, opryskliwość, oschłość, małostkowość, podejrzliwość, próżność, rozrzutność, skąpstwo, snobizm, wścibstwo, zarozumiałość, złośliwość, zrzędlowość.

Każdą z cech charakteru możemy przejawiać w określonych okolicznościach. Nie jesteśmy jednolici i niezmienni w zachowaniach. *Za tym czy dana cecha jest częścią naszego charakteru może przemawiać to, jak często się nią posługujemy i czy korzystamy tylko z niej, czy zdarzają się równie często sytuacje, gdy korzystamy z cechy przeciwnej.*

Część cech charakteru może wpływać również z temperamentu (np. uczuciowy, wrażliwy, pogodny, porywczy), ale nadal mamy możliwość zmieniania tych, które w zbytnim natężeniu mogą przeszkadzać nam czy naszemu otoczeniu. Jednocześnie, fakt, że mamy wrodzone cechy temperamentu, nie usprawiedliwia naszych działań, bo jako ludzie nie musimy postępować wyłącznie instynktownie, **mamy możliwość wyboru naszych zachowań**.

Wzajemne powiązania między aspektami naszej psychiki

Do cech temperamentu zaliczamy wspomnianą wcześniej wytrzymałość oraz reaktywność (wrażliwości na bodźce) – zwykle przekładają się one na działania, jakie człowiek podejmuje i wiążą się również z cechami osobowości.

Osoba o niskiej reaktywności i dużej wytrzymałości będzie miała duże zapotrzebowanie na stymulację. Będzie dobrze funkcjonować, gdy zapewni sobie odpowiednią ilość bodźców, co prawdopodobnie będzie wiązało się z **cechą osobowości** znaną jako ekstrawersja. Oczywiście taki wynik nie musi wiązać się zawsze z dużym zapotrzebowaniem na kontakty z ludźmi. Stymulować się można również uprawiając sporty ekstremalne lub wybierając zawód strażaka, ochroniarza czy ratownika. Patrząc na **charakter** w tych zawodach pomocne będą odwaga, optymizm i opiekuńczość.

Cechy charakteru i osobowości przenikają się wzajemnie: np. z **cechą osobowości jaką jest ekstrawersja** *łączyć się mogą takie cechy charakteru jak towarzyskość, skłonność do przewodzenia grupie, gadatliwość. Z ugodowością* – (cecha osobowości) – *wyrozumiałość, empatia, uprzejmość, współczucie, które opisują charakter.*

Z kolei temperament odgrywa znaczącą rolę w doświadczaniu i radzeniu sobie ze stresem. U osoby o wysokiej wrażliwości emocjonalnej, o niskiej wytrzymałości, silnie reagującej na bodźce ta sama sytuacja stresowa wywołuje znacznie większe trudności niż u osoby mało reaktywnej, wytrzymałej, która stosunkowo łatwo przystosowuje się do zmian. Można odnaleźć tutaj silne związki między jednym z pięciu obszarów osobowości (pięcioczynnikowy model osobowości) - Trudności, który mówi o tym jak wrażliwi jesteśmy na sytuacje trudne i z jakim natężeniem przeżywamy "negatywne" emocje.

Jak widać, wzajemne powiązania sprawiają, że często trudno odróżnić czy mamy do czynienia z osobowością, charakterem czy temperamentem.

Najprostsze rozróżnienie to takie, że temperament to cechy, z którymi się rodzimy, a charakter kształtuje się w czasie naszego rozwoju i dorastania, częściowo możemy go zmieniać. Całość tej mieszanki tworzy naszą wyjątkową i niepowtarzalną osobowość.

Opracowano na podstawie:

<https://perso.in/blog/osobowosc-temperament-i-charakter-czy-to-jest-to-samo/>

<https://pieknoumyslu.com/osobowosc-temperament-charakter/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ahK1hY4oEnA>

<https://www.youtube.com/watch?v=rTyJ8bSPf7w>

https://www.youtube.com/watch?v=g-DZ5sCw_co

<https://www.youtube.com/watch?v=ZginhRuqRm8>