

## **Test: Modig eller frygtsom**

Denne test er udarbejdet af forskeren Robert Biswas-Diener (LINK: <http://intentionalhappiness.com>), der arbejder inden for positiv psykologi.

Testen kan bruge på to måder. Som et oplæg til en samtale, hvor vejlederen bruger spørgsmålene til at snakke med praktikanten for at finde praktikantens ”type”. Eller praktikanten kan tage den som en test. Testen skal ses som en meget bred vurdering af, hvor tilbøjelig man er til at være mest modig eller mest frygtsom. Det er ikke et endegyldigt billede af en person, men ment som et refleksionsværktøj. Meget afhænger nemlig af de relationer, som praktikanter har og har mulighed for at indgå på arbejdspladsen.

Del 1 handler om, hvor tilbøjelig man er til at være frygtsom. Dels 2 handler om, hvor tilbøjelig man er til at være modig.

Spørgsmålene besvares så ærligt som muligt og ved at give et tal fra 1 til 7 ud for hvert spørgsmål for at indikere, hvor enig eller uenig man er. Du kan gøre det ved at sætte en cirkel ud for dit svar. Til sidst får man en samlet score, og det tal kan bruges til at fortolke ens mod eller frygtsomhed.

## **DEL 1: FRYGT**

### **1. Jeg bekymrer mig om, hvordan andre ser mig.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **2. Jeg fokuserer ofte på et muligt nederlag.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **3. Nogle gange forhindrer min frygt for at begå fejl mig i at prøve noget nyt.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **4. Jeg synes, at store fysiske udfordringer er skræmmende.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **5. Mine bekymringer holder mig tilbage fra at gøre, hvad jeg gerne vil**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **6. Verden er fuld af mennesker, som udnytter dig, hvis du giver dem en chance for det.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **7. Jeg oplever at være bekymret eller bange for noget hver dag.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **8. Jeg føler, at hvis jeg slipper kontrollen med et projekt, så vil der ske noget dårligt.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **9. Det er bedre at være forsigtig.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **10. Jeg vil helst holde mig til det velkendte.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

Læg summen af tallene sammen. Hvis du har mindre end 40 points viser det, at du oplever frygt, men frygten betyder ikke, at du holder dig tilbage fra at prøve noget nyt. Ved en score på 40-50 holder du dig af og til tilbage, fordi din frygt er for stor. Hvis du scorer mere end 50, oplever du en del bekymring og frygt. Måske er det alvorligt, men det betyder, at du med fordel kan arbejde med at kontrollere din frygt og lære at være mere modig.

## **DEL 2: MOD**

### **1. Jeg tager en risiko, fordi det kan ofte betale sig.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **2. Jeg ved, at jeg kan håndtere problemer, hvis de opstår.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **3. Jeg har ikke noget imod en lille konflikt, hvis noget betyder noget for mig.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **4. Jeg forventer som regel det bedste.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **5. Jeg er villig til at hoppe ud i faldskærm eller taget en anden udfordring bare for at bevise overfor mig selv, at jeg godt kan.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **6. Jeg har tidligere påtaget mig meget udfordrende opgaver.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **7. Selv under gruppepres ville jeg ikke tøve med at gøre det rigtige.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **8. Jeg siger min oprigtige mening, selv om min holdning er upopulær.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **9. Jeg ville konfrontere en person, hvis han eller hun opførte sig ondskabsfuldt, fx en far, der råbte noget grimt efter nogle børn til en sportsbegivenhed.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

### **10. Hvis der er sket et uheld, ville jeg være den, der forblev rolig og gøre, hvad jeg kunne.**

1. (meget uenig) 2. (uenig) 3. (lidt uenig) 4. (Neutral) 5. (lidt enig) 6. (enig) 7. (meget enig)

I del to skal du også lægge tallene sammen. Scorer du 40-50 points, så tager du gerne passende risici og kan godt lide udfordringer. Hvis du scorer 20-30 points, tyder det på, at du har brug for at arbejde med at blive mere modig. Meget høj score, som 60-70 points, kan betyde, at du er meget frygtløs og måske gerne hopper ud i noget uden at tænke dig om. Det er ikke nødvendigvis godt. De mest modige mennesker kontrollerer også deres mod og sørger for at bruge deres talent, så det ikke skader nogen eller har negative konsekvenser for dem selv eller andre.

Begge indikatorer er ikke endegyldige, men psykologiske øjebliksbilleder af frygt og mod.