MenneskeKenderen

Hvad former dit liv, og hvor meget er op til dig?

Kortlæg, hvad der har betydning for det, der sker i dit liv.

Denne selvanalyse handler om, i hvilken grad du ser en sammenhæng mellem dine handlinger og det, der sker i dit liv. Dine svar er til din egen refleksion og selvindsigt.

Sådan svarer du

Læs begge udsagn. Sæt ét kryds ved det, du er mest enig i. Virker begge lige skæve, så vælg det, du er mindst uenig i. Svar intuitivt, og stol på din egen vurdering, også når du tror, at andre ville svare anderledes.

1

- ☐ **A** Børn kommer ofte i problemer, fordi deres forældre er for hårde ved dem og sætter store krav.
- ☐ **B** Problemet med de fleste børn i dag er, at deres forældre er for eftergivende.

2

- ☐ **A** Mange ulykkelige omstændigheder i menneskers liv skyldes delvist uheld.
- ☐ **B** Menneskers ulykker skyldes de fejl, de begår.

3

- ☐ **A** En af hovedårsagerne til, at vi har krige, er, at mennesker ikke interesserer sig nok for politik.
- ☐ **B** Der vil altid være krige, uanset hvor meget mennesket forsøger at forhindre dem.

4

- ☐ **A** I det lange løb får man den respekt, man fortjener.
- ☐ **B** Desværre bliver et menneskes værdi ofte aldrig helt anerkendt, uanset hvor hårdt man prøver.

5

- ☐ **A** Idéen om, at lærere er uretfærdige over for elever, er noget sludder.
- ☐ **B** De fleste elever overser, i hvor høj grad deres karakterer er påvirket af tilfældigheder.

Udsagn 6–11

Sæt ét kryds ved A eller B i hvert par. Vælg det udsagn, der ligger tættest på din egen opfattelse.

6

- ☐ **A** Uden de rette muligheder kan man ikke være en effektiv leder.
- ☐ **B** Dygtige mennesker, der aldrig bliver ledere, udnyttede aldrig deres muligheder.

7

- ☐ **A** Uanset hvor hårdt du prøver, kan nogle mennesker bare ikke lide dig.
- ☐ **B** Folk, der har svært ved at få andre til at kunne lide dem, mangler at forstå, hvordan man kommer overens med andre.

8

- ☐ **A** Arv og gener har størst indflydelse på personligheden.
- ☐ **B** Det er ens livserfaringer, der bestemmer, hvordan man er.

9

- ☐ **A** Jeg har indset, at hvad der skal ske, vil ske, uanset hvad jeg gør.
- ☐ **B** At stole på skæbnen har aldrig virket lige så godt for mig som at træffe en beslutning om at tage en bestemt retning.

10

- ☐ **A** For en velforberedt elev er der sjældent, hvis nogensinde, noget, der hedder en uretfærdig test.
- ☐ **B** Eksamensspørgsmål har en tendens til at være så irrelevante i forhold til uddannelsen, at det er umuligt at forberede sig godt.

11

- ☐ **A** At opnå succes er et spørgsmål om hårdt arbejde. Held har lidt eller intet med det at gøre.
- ☐ **B** At få et godt job afhænger hovedsageligt af at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt.

Udsagn 12–17

Sæt ét kryds ved A eller B i hvert par. Vælg det udsagn, der ligger tættest på din egen opfattelse.

12

- ☐ **A** Almindelige borgere kan få indflydelse på regeringens beslutninger.
- ☐ **B** Denne verden styres af få magthavere, og der er ikke meget, almindelige mennesker kan gøre ved det.

13

- ☐ **A** Når jeg laver planer, er jeg næsten sikker på, at jeg udfører dem.
- ☐ **B** Det er ikke altid klogt at planlægge for langt frem, fordi mange ting alligevel viser sig at være et spørgsmål om held eller uheld.

14

- ☐ **A** Nogle mennesker er bare ikke gode.
- ☐ **B** Der er noget godt i alle.

15

- ☐ **A** Det, jeg vil opnå, har intet eller kun lidt med held at gøre.
- ☐ **B** Mange gange kan vi lige så godt træffe beslutninger med sten-saks-papir.

16

- ☐ **A** Hvem der bliver leder, afhænger ofte af, hvem der var heldig nok til at være på det rigtige sted, på det rigtige tidspunkt.
- ☐ **B** At få folk til at gøre det rigtige afhænger af evner. Held har lidt eller intet at gøre med det.

17

- ☐ **A** Hvad angår verdensanliggender, er de fleste af os ofre for kræfter, vi hverken kan forstå eller kontrollere.
- ☐ **B** Ved at tage aktiv del i politiske og sociale anliggender kan folket kontrollere verdensbegivenheder.

Udsagn 18–23

Sæt ét kryds ved A eller B i hvert par. Vælg det udsagn, der ligger tættest på din egen opfattelse.

18

- ☐ **A** De fleste mennesker indser ikke, i hvor høj grad deres liv er styret af tilfældigheder.
- ☐ **B** "Held" findes ikke.

19

- ☐ **A** Man bør altid være villig til at indrømme fejl.
- ☐ **B** Det er normalt bedst at skjule sine fejl.

20

- ☐ **A** Det er svært at vide, om en person virkelig kan lide dig eller ej.
- ☐ **B** Hvor mange venner du har, afhænger af, hvor godt et menneske du er.

21

- ☐ **A** Over tid bliver de dårlige ting, der sker for os, opvejet af de gode.
- ☐ **B** Når vi er uheldige, skyldes det manglende evner, uvidenhed, dovenskab eller alle tre ting.

22

- ☐ **A** Med tilstrækkelig indsats kan vi udrydde politisk korruption.
- ☐ **B** Det er svært for folk at have nogen form for kontrol over, hvad politikerne gør.

23

- ☐ **A** Nogle gange kan jeg ikke forstå, hvordan lærere kommer frem til de karakterer, de giver.
- ☐ **B** Der er en direkte forbindelse mellem, hvor meget jeg følger med i skolen, og de karakterer jeg får.

Udsagn 24–29

Sæt ét kryds ved A eller B i hvert par. Vælg det udsagn, der ligger tættest på din egen opfattelse.

24

- ☐ **A** En god leder forventer, at folk selv bestemmer, hvad de skal gøre.
- ☐ **B** En god leder gør det klart for alle, hvad deres opgaver er.

25

- ☐ **A** Mange gange føler jeg, at jeg kun har lidt indflydelse på de ting, der sker for mig.
- ☐ **B** Det er umuligt for mig at tro, at tilfældigheder eller held spiller en vigtig rolle i mit liv.

26

- ☐ **A** Når mennesker er ensomme, er det fordi, de ikke prøver at være venlige og imødekommende.
- ☐ **B** Det nytter ingenting at prøve at behage folk; hvis de kan lide dig, kan de lide dig.

27

- ☐ **A** Der er for meget fokus på sport i gymnasiet.
- ☐ **B** Holdsport er en fremragende måde at opbygge sin menneskelige karakter på.

28

- ☐ **A** Det, der sker for mig, er min egen fortjeneste.
- ☐ **B** Nogle gange føler jeg, at jeg ikke har nok kontrol over den retning, mit liv tager.

29

- ☐ **A** Det meste af tiden forstår jeg ikke, hvorfor politikere opfører sig, som de gør.
- ☐ **B** I sidste ende er borgerne ansvarlige for dårlig politisk ledelse, både nationalt og lokalt.

Når du har valgt ét svar i alle 29 par, finder du dit resultat på side 6.

Dit resultat

Din score [ ] af 23 point

Får du 14 point, valgte du i 14 af de 23 par en forklaring, hvor fx held, tilfældigheder eller andres beslutninger havde størst betydning. I de øvrige 9 valgte du den forklaring, der lagde mest vægt på egne handlinger eller evner.

Hvordan læser du dit tal?

Jo højere tallet er, desto oftere valgte du den forklaring, hvor ydre forhold vejede tungest. Jo lavere tallet er, desto oftere lagde du vægt på, hvad man selv gør. Det er en optælling af dine valg i skemaet.

Tænk på et udsagn, hvor du var i tvivl

Hvilken oplevelse fik dig til at sætte netop det kryds? Kan du huske en anden situation, hvor du ville have valgt anderledes? På næste side kan du læse, hvorfor den forskel optog Julian B. Rotter.

Sådan tæller du på papir

Giv ét point, hver gang dit kryds svarer til et af svarene i nøglen. Skriv antal point for hver side, og læg de fem tal sammen i feltet øverst.

Side	Svar, der giver ét point	Point
1	2A · 3B · 4B · 5B	
2	6A · 7A · 9A · 10B · 11B	
3	12B · 13B · 15B · 16A · 17A	
4	18A · 20A · 21A · 22B · 23A	
5	25A · 26B · 28B · 29A	

Udsagnspar 1, 8, 14, 19, 24 og 27 tæller med nul point ved begge svar.

Digitalt vises pointene automatisk i PDF-læsere med formularberegning. Hvis felterne står tomme efter alle 29 svar, kan du bruge nøglen og skrive tallene selv.

Hvorfor stillede Rotter de spørgsmål?

Forestil dig, at du lige når bussen. På vej hen til dit sæde tænker du måske ”Det hjalp at gå hjemmefra fem minutter før.” Eller du tænker ”Hvor heldigt, at bussen var forsinket.” Du sidder i den samme bus. Men hvad har turen lært dig om i morgen?

Hvad får dig til at gøre det samme igen?

Det var det spørgsmål, psykologen Julian B. Rotter tog fat på. Hvis du oplever, at de fem minutter gjorde forskellen, har du en grund til at gå tidligere igen. Hvis du oplever, at du nåede bussen, fordi den var forsinket, siger turen mindre om, hvornår det kan betale sig at gå. For Rotter var det afgørende, hvilken sammenhæng du selv så mellem det, du gjorde, og det, der skete.

Hvorfor spurgte han til så mange forskellige ting?

Én bustur siger noget om den morgen. Rotter ville vide, om mennesker også tager en mere generel forventning med sig fra én situation til den næste. Derfor spurgte han på tværs af hverdagsliv, skole og samfund. Så kunne han undersøge, om svarene viste et mønster, og om mønsteret hang sammen med, hvad folk faktisk gjorde.

Hvad kunne han bruge den viden til?

Rotter beskrev undersøgelser, hvor mennesker, der forventede at kunne påvirke et udfald, oftere lagde mærke til oplysninger, de kunne bruge, og tog skridt til at ændre deres situation. For ham var nytten at forstå, hvorfor nogle leder efter en mulighed og prøver den af, mens andre i samme situation ser god grund til at vente.

Hvad kan du bruge det til?

Prøv at efterprøve din første forklaring. Var bussen faktisk forsinket? Gik du tidligere, end du plejer? Måske var begge dele afgørende. Når du kender forskellen, kan du bedre vælge, hvad du vil gentage, hvad du vil undersøge, og hvad du må regne med kan variere. På næste side kan du prøve det med noget fra dit eget liv.

Rotters undersøgelse fra 1966

Rotters eget tilbageblik, udgivet i 1982

Hvad kan du bruge dit svar til?

Brug din score som anledning til at undersøge din første forklaring, når noget går anderledes end ventet. Hvilken del lagde du først mærke til? Hvilken del kunne du også have øje for?

Det regner på den dag, I ville spise i haven

Du har dækket bord udenfor, og så kommer regnen. Måske tænker du ”Typisk, så er den dag ødelagt.” Måske tænker du ”Jeg skulle have tjekket vejrudsigten.” Hvad er egentlig op til dig nu?

Kontrol	Du kan tage tallerkenerne ind og dække bord i stuen.
Indflydelse	Du kan spørge de andre, om de vil hjælpe med at flytte bordet. De vælger selv, om de vil give en hånd.
Vilkår	Det regner lige nu. Vejret må du tage højde for, når du vælger, hvor I skal spise.

Prøv med en situation, der fylder hos dig

Kontrol · Hvad kan du selv gøre nu?

Indflydelse · Hvem kan du tale med, og hvad vil du spørge om?

Vilkår · Hvad må du tage højde for, og hvordan vil du gøre det?

Åbn arbejdsarket om indflydelsescirklerne

Om analysen

Dansk bearbejdning til undervisning af Julian B. Rotters I–E-skala. Scoren beskriver dine valg i dette skema. Den angiver hverken din faktiske handlefrihed eller din psykiske sundhed.

Rotter (1966) · Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.