**Personlighedstype, introvert/ekstrovert - og OSN - i fht FÅRUP-aktiviteter:**

1. Læs først og fremmest om OSN udfra dette uddrag fra ”Psykologiens veje” (e-bog). Dernæst skal du lave et referat af det læste, stikordsform – kort. (Kun ca ½ side).
2. Lav et kort referat af OSN´s betydning samt Seligmans forklaringsstile (skriv ca 5 linier).

Se nedenstående:

***OSN: OPTIMAL STIMULATIONSNIVEAU/ HØEGH-OLESEN:***

[*https://psykveje.systime.dk/index.php?id=5573#c12529*](https://psykveje.systime.dk/index.php?id=5573#c12529) *(e-bog)*

*Hvorfor der er så store forskelle på, hvordan mennesker oplever en situation, har mange forklaringer. Det kan skyldes erfaringer i opvæksten, der har gjort det ene menneske mere forsigtigt end det andet, og det kan skyldes medfødte træk, der gør, at man hurtigt overbelastes af for mange og ukendte stimuli. Høegh-Olesen taler om, at menneskers*optimale stimulationsniveau*(OSN) varierer meget. Hvad den ene kan føle som en voldsomt stressende mængde stimuli, kan den anden opleve som en stimulerende udfordring.*

*Det skal dog også med, at det bestemt ikke altid er den forsigtige type eller mennesket med et lavt stimulationsbehov, der alene risikerer at udvikle stress. Meget entusiastiske og risikovillige medarbejdere eller ledere, der elsker fart og nye udfordringer – de såkaldte*ildsjæle*– kan også komme i risikozonen for at udvikle stress. Jo mere engageret man er i sit arbejde, jo mere spændende det er, jo mere investerer man af sig selv, og jo mere presser man måske sig selv og glemmer de nødvendige pauser.*

*Inden for den såkaldte*attributionsteori*taler man om, at mennesker benytter sig af forskellige*forklaringsstile*med hensyn til, hvordan de forklarer, hvorfor forskellige hændelser sker. Ofte er de forklaringsstile, som vi benytter, helt ubevidste. Blandt andet har man set på de forklaringsstile, vi benytter, når vi skal forklare, hvorfor vi i forskellige situationer får problemer.*

*Her har psykologen Martin Seligman fundet, at nogle har en særlig* pessimistisk forklaringsstil*og benytter sig af interne, stabile og globale forklaringer. Oplever jeg f.eks., at arbejdsopgaverne hober sig op på mit bord, kan jeg se pessimistisk på det og forklare det med (intern), at jeg ikke er effektiv nok, at (stabil) det kan man ikke gøre noget ved, og at (global) sådan er det altid for mig på alle områder af mit liv.*

*Andre har derimod en mere*optimistisk forklaringsstil *og ser problemer som eksterne, ustabile og specifikke. De mange arbejdsopgaver, der hober sig op, er (eksterne) ikke mit, men ledelsens problem, det er (ustabil) noget, der kan gøres noget ved, og (specifik) det angår i øvrigt ikke mit øvrige liv, men kun denne specifikke situation.*

1. Foretag en personlighedstest udfra nedenstående link, som også fremgår direkte af lectio:

<https://www.idrlabs.com/dk/femfaktor-personlighedstest/test.php>

1. Hvilken ”type” er du?
2. Svarer det godt overens med din selvopfattelse?
3. *(indsæt dit resultat her, som kun DU skal kunne se)*
4. Foretag en personlighedstest udfra nedenstående link, som også fremgår direkte af lectio:

<https://sensitiv.dk/introvert-indadvendt-test/>

1. Hvilken ”type” er du?
2. Svarer det godt overens med din selvopfattelse?
3. *(indsæt dit resultat her, som kun DU skal kunne se)*

Sæt kun kryds udfor de sætninger, som passer på dig. De øvrige (altså dem som ikke passer på dig), skal du ikke sætte kryds udfor.

1. Når jeg har behov for at hvile, foretrækker jeg at tilbringe tid alene eller sammen med et eller to nærtstående mennesker frem for en gruppe.

2. Når jeg arbejder med projekter, kan jeg lide at have lange uafbrudte tidsrum frem for korte forløb.

3. Jeg indøver somme tider ting, før jeg taler, og skriver lejlighedsvis notater til mig selv.

4. I almindelighed kan jeg bedre lide at lytte end at tale.

5. Andre mennesker synes somme tider, at jeg er stille, mystisk, reserveret eller rolig.

6. Jeg kan lide at dele særlige lejligheder sammen med blot ét menneske eller nogle få nære venner frem for at holde store fester.

7. Jeg har som regel behov for at tænke, før jeg reagerer eller taler.

8. Jeg er tilbøjelig til at bemærke detaljer, som mange mennesker ikke ser.

9. Hvis to mennesker lige har skændtes, fornemmer jeg spændingen i luften.

10. Hvis jeg siger, at jeg vil gøre noget, gør jeg det næsten altid.

11. Jeg føler mig ængstelig, hvis jeg har en deadline eller er under pres for at afslutte et projekt.

12. Jeg kan blive “fraværende”, hvis der foregår for meget.

13. Jeg kan lide at iagttage en aktivitet i et stykke tid, inden jeg beslutter mig for at deltage i den.

14. Jeg skaber varige forhold til andre.

15. Jeg kan ikke lide at afbryde andre; jeg kan ikke lide at blive afbrudt.

16. Når jeg modtager mange informationer, tager det mig et stykke tid at få orden på dem.

17. Jeg kan ikke lide overstimulerende omgivelser. Jeg forstår ikke, hvorfor folk har lyst til at se skrækfilm eller til at køre i rutsjebaner.

18. Jeg reagerer somme tider stærkt på lugte, smag, fødevarer, vejr, støj osv.

19. Jeg er kreativ og/eller fantasifuld.

20. Jeg føler mig drænet efter socialt samvær, selv når jeg nyder det.

21. Jeg foretrækker at blive præsenteret frem for at præsentere andre.

22. Jeg kan blive gnaven, hvis jeg er omgivet af mennesker eller aktiviteter i for lang tid.

23. Jeg føler mig ofte ilde til mode i nye omgivelser.

24. Jeg kan lide, at mennesker kommer hjem til mig, men jeg kan ikke lide, at de bliver for længe.

25. Jeg gruer ofte for at ringe tilbage.

26. Somme tider bliver jeg tom i hovedet, når jeg møder mennesker, eller når jeg uventet bliver bedt om at tale.

27. Jeg taler langsomt eller med pauser mellem ordene, især hvis jeg er træt, eller hvis jeg prøver på at tale og tænke samtidig.

28. Jeg opfatter ikke flygtige bekendtskaber som venskaber.

29. Jeg føler det som om jeg ikke kan vise andre mennesker mit arbejde eller mine tanker, før de er fuldt formede.

30. Andre mennesker kan overraske mig ved at mene, at jeg er klogere , end jeg tror, jeg er.

Se resultat udfra ovenstående link:

( <https://sensitiv.dk/introvert-indadvendt-test/> )

Dine resultater udfra spørgsmålene her oploades INDIVIDUELT under elev-feedback under lectionen. Ingen ser dine resultater, og det er kun mig der oversigtsmæssigt ser på dit arbejde, men hvor du selv først kan vælge at behandle det efterfølgende, hvis du vil – efter turen i FÅRUP – og specifikt omkring, hvordan OSN og personlighed (-introvert/ekstrovert) kan påvirke f.eks MOD til at prøve forlystelser (eller andet…………………)😊