

Personlighetens roll för självförtroendet

C-uppsats i Psykologi

Jessica Hörnebrant

ht 2004

Handledare: Georg Stenberg

HÖGSKOLAN KRISTIANSTAD
Institutionen för Beteendevetenskap

Personlighetens roll för självförtroendet

Jessica Hörnebrant

Har personligheten och genus någon inverkan på självförtroendet hos individer? Studien genomfördes som en kvantitativ undersökning och en enkät som omfattade tre skalor för personlighet och en skala för självförtroendet. De tre personlighetsvariablerna hämtades ur Goldbergs "the five factor model". De bestod av openness, neuroticism och extraversion. De fyra skalorna bestod i sin tur av vardera 10 frågor och påståenden. 38 personer deltog i studien, varav 23 kvinnor och 15 män i åldrarna 14-73. Resultaten visade signifikant samband mellan extraversion och självförtroende men ingen signifikant skillnad mellan genus framkom.

personlighet, självförtroende, genusskillnader

Inledning

Författaren har gjort en undersökning om personlighetens roll på självförtroendet och använt sig av Goldbergs "Big five" modell. Big five är en indelning av personlighetsdrag i fem kategorier. Men här har bara använts tre utav de fem kategorierna; openness, neuroticism och extraversion på grund av att dessa är de tre mest socialt orienterade. Därför ansågs dessa av störst intresse. Frågor som väckte intresse till studien var om självförtroendet varierade mellan olika personligheter och mellan kvinnor och män? Har män generellt bättre självförtroende än kvinnor? Detta väckte intresset till undersökningen.

Historik

Fascinationen över självförtroendet började spridas runt 1970- talet. Och de senaste 30 åren har frambringat en mångfald av metoder och skalor som mätt självförtroende. Det mesta inom området är i dag undersökt och bekräftat, och teorier bygger inte längre på lösa antydningar utan på empiriskt beprövade undersökningsmetoder.

På 80-talet i Kalifornien fick forskarna i uppdrag att hitta en lösning på det rådande bristfälliga självförtroende som rådde hos invånarna i Kalifornien, det kallades självförtroenderörelsen. Genom att råda bot på detta samhällsproblem med syfte att gynna välfärden och staten genom att minska oönskade graviditeter, misslyckanden i skolan, brottslighet, drogberoende och andra problem och därmed spara skattebetalarnas pengar (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

En del tidigare forskning har fokuserat på relationen mellan självförtroende och the Big five, och flera studier har visat på Big five korrelerat med självförtroende. De flesta av studierna har genomförts på college studenter och fann då att självförtroendet korrelerar starkt positivt med extraversion och negativt med neuroticism samt har en svag korrelation med "öppenhet" (Gosling, Potter, Robins, Trasy & Trzesniewski, 2001).

Personligheten

Några personlighetsdrag tenderar att vara mer stabila än andra enligt Eysenck, et al., (1990) t ex introversion/extraversion, likaså temperament, känslomässighet, aktivitetsnivå och även vissa former av tankar, tankesätt, t ex optimistiskt eller pessimistiskt tänkande. Dessa drag verkar relativt stabila från barndomen till vuxen ålder och genom vuxen ålder (refererad i Passer & Smith, 2001).

Tankar, känslor och handlingar som kännetecknar en individs personlighet har tre typiska karaktärer. Den första är att man blir sedd som en komponent av identiteten som kännetecknar en person från en annan. Den andra, beteendet kommer inifrån och har inte skapats av miljöfaktorer. Tredje och sista, personens beteende tycks passa ihop i en meningsfull konstruktion, förespråkar en inre personlighet som styr beteendet (Passer & Smith, 2001).

Kort sammanfattat, betyder "öppenhet" att man är öppen för nya intryck, fantasifull, känslomässig, iderik och värderingsliberal. "Neuroticism" innebär oro, ilska, reservation, depressiva tillstånd, impulsivitet och sårbarhet. "Extraversion" omfattar entusiasm, sällskaplighet, bestämdhet, aktivitet, spänningssökande och positivism (Pervin & John, 1996).

Forskare som intresserar sig för individuella skillnader i personlighet har i ökande grad ägnat sig åt FFM (the Five Factor Model) som ett ramverk för organisering av centrala

konstruktioner, samt intresserat sig för sambandet mellan högt/lågt självförtroende och personlighetsdrag (Chubb, Fertman & Ross, 2003).

Personlighetens karaktär förändras under livstiden, den är alltså inte bestående utan föränderlig. Forskning tyder på att självförtroende och personligheten förändras systematiskt och är relaterade till olika händelser i livet. Personligheten och självförtroendet uppvisar en rimlig nivå av en stabilitet, men detta innebär för den delen inte att personligheten och självförtroendet är oföränderlig. Det förekommer dock normativa, systematiska förändringar som t ex, omgivningens krav/förväntningar och initiativtagandet till nya utmaningar (Caspi, Roberts, Robins & Trzesniewski, 2000).

Självförtroende

Ungdomars självförtroende varierar. De ungdomar som är sent utvecklade i puberteten, tunga drogmissbrukare eller de som misslyckas i skolan, tycker synd om sig själva och har dåligt självförtroende är oftast flickor. Flickor oroar sig mer över sin fysiska status och känner sig osäkrare på sina förmågor än pojkar (Block & Robins, 1994; Zimmerman et al., 1997, refererat i Berk, 2001). Många flickor i tonåren känner sig oattraktiva och får därför dåligt självförtroende. Denna negativa självperception förklarar varför flickor i tonåren generellt sett har sämre självförtroende än pojkar (Harter, 1999; Wichstrom, 1998).

Ungdomar införskaffar ofta ”falska” beteenden, som inte är representativa för deras sanna jag. Ungdomar som ofta agerar stötande för att försvara sig mot ogillande, har ofta lågt självförtroende och är pessimistiska över framtiden. (Harter et al., 1996, refererat i Berk, 2001).

Människor med högt självförtroende tenderar till att bli mer omtyckta, attraktivare och har bättre fungerande relationer än människor med dåligt självförtroende. De gör bättre intryck på andra människor än de med sämre självförtroende. Högt självförtroende gör människor mer villiga att prata inför andra och att komma med kritik. Andra relationer till självförtroende är glädje, människor med högt självförtroende verkar vara gladare än de med sämre självförtroende. Lågt självförtroende däremot tenderar till stress och depression under vissa omständigheter (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Nathaniel Branden, en ledande person inom självförtroenderörelsen har sagt; ”Självförtroendet har konsekvenser för varje aspekt av vår existens, kan inte tänka ut något psykologiskt problem – från ångest och depression, till rädsla för närhet, som inte har med dåligt självförtroende att göra” (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Självförtroendet handlar snarare om människors perception än om själva verkligheten. Det härleds ur föreställningar, t.ex. om han/hon är intelligent och attraktiv. Det säger mer om personen i frågas uppfattning än om han/hon verkligen är intelligent och attraktiv (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Personlighetspsykologer har stort intresse för självförtroendets aspekter och variationer. De skiljer mellan kroniskt självförtroende och mindre bestående former. ”Jaget” består enligt detta sätt att tänka av en kognitiv konstruktion, där personer varierar i exempelvis, ras, längd och kön. I interaktion med sociala kontexter, bidrar dessa till olika ”jag”-scheman (Hair & Graziano, 2003).

Individuella skillnader i personligheten redovisas enligt Hair och Graziano i tre nivåer: Nivå 1. Vad jag ”har”, vem jag är, olika egenskaper, jag är på ett visst sätt. (Självförtroendet) Nivå 2. Utformning av strategier, aktiviteter, vad jag ”Gör”, vilka planer, mål jag har. Nivå 3. Reflekterar över vem jag är och mina upplevelser, på ett berättande sätt (Hair & Graziano, 2003).

Det råder delade meningar forskare emellan om självförtroendet räknas som ett personlighetsdrag som är relativt oföränderligt genom livet eller inte. Trzesniewski gjorde en analys av 50 vetenskapligt publicerade artiklar och fick fram att självförtroendet är en individbunden föränderlig konstruktion. Denna konstruktion kan fortsätta förändras även under senare delen av livet eller ålderdomen (Caspi, Roberts, Robins & Trzesniewski, 2000).

Relationen mellan personligheten och självförtroendet

Personlighetsdrag hör ihop med självförtroende på både positiva och negativa sätt. Personer med högt självförtroende skattar sig själva som attraktiva, intelligenta, socialt utåtriktade, osjälviska, emotionellt stabila (inte neurotiska) och moraliska. Självklart gillar personer med högt självförtroende sig själva och har höga tankar om sig och därför är det inte så konstigt att de klassar sig själva högt på de flesta personlighetsdragen. Men det framgår dock inte att andra tycker mer om dessa personer än om personer med lågt självförtroende. Det har till och med bevisats att viss forskning tyder på att människor med högt självförtroende kan vara mindre omtyckta än personer med lågt självförtroende i vissa situationer, t ex om det förekommer hot mot jaget eller självet. Då kan vissa människor genom att inta en försvarsposition uppträda aggressivt mot andra människor (Heatheron & Vohs, 2002).

Förståelsen av relationen mellan självförtroendet och personligheten är avgörande i många avseenden, t ex för att innefatta begreppet inom FFM:s ramverk, vilket i sin tur generaliserar så att därmed kan paralleller dras till andra psykologiska konstruktioner. På grund av att FFM är så omfattande och utbrett med fem nivåer av personligheter, så kan det generaliseras till andra kulturer, arbetsinsatser, akademiska färdigheter, personlighetsstörningar och skilsmässor. Men utvecklingen av självförtroendet däremot går dock inte att generalisera till andra kulturer, för t ex afro-amerikanska flickor har generellt inte sämre självförtroende än sina jämnåriga pojkar till skillnad mot andra grupper amerikaner (Chubb, Fertman & Ross, 2003).

Personlighet, självförtroende och temperament är till viss del genetiskt relaterade (ca 30 %) och människor med låg ”temperamenttröskel”, (utåtagerande beteende) har sämre självförtroende än människor med hög temperamenttröskel (Gosling, Potter, Robins, Trasy & Trzesniewski, 2001).

Självförtroendet spelar även en stor roll när det gäller att skapa personligheter, genom att individers uppfattning om sig själva influerar hur de betar sig i olika situationer, deras mål, upplevelsen av olika händelser, hur de väljer partners, hur de agerar i förhållanden och slutligen hur anpassningsbara de är i nya miljöer. Konsekvenser av bristande självförtroende kan vara dålig självkänsla och detta i sin tur skapar en introvert personlighet där personen i fråga undviker sociala relationer/situationer (Gosling, Potter, Robins, Trasy & Trzesniewski, 2001).

Tydligt korrelerar självförtroendet och Big five på olika sätt under barndomen och i vuxen ålder.(Gosling, Potter, Robins, Trasy & Trzesniewski, 2001) Flickor i ungdomsåren visar lägre självförtroende än pojkar i samma ålder. En förklaring till detta är troligtvis att flickor utvecklas och mognar fortare än pojkar, på så sätt har flickor en större omvälvning och förändring att hantera, vilket skapar problem med deras identitet. Men generellt sett skiljer sig inte mäns och kvinnors självförtroende åt enligt Feingold (Passer & Smith, 2001).

Det verkar som om den ”kritiska perioden” för utvecklingen av självförtroendet infinner sig tidigare än ungdomsåren, snarare i barndomen. (Chubb, Fertman & Ross, 2003) Annars, generellt sett, förekommer inga inbördes markanta korrelationer mellan självförtroende och kön. (Gosling, Potter, Robins, Trasy & Trzesniewski, 2001)

Personlig målsättning och rollen av karaktärsdrag i personligheten är en central fråga enligt Peeters, Cornelissen & Pandelaere (2000). Skillnader mellan karaktärsdrag i personligheten kan betyda att människor ser på sig själva på olika sätt och sättet de upplever andras uppfattning om en.

Peeters, Cornelissen och Pandelaere (2000) skiljer mellan den egna uppfattningen av sig själv och hur man uppfattas av andra. De gjorde ett experiment som gick ut på att jämföra den egna självuppfattningen med uppfattningen andra hade om en, och man fann då att "approach-avoidance" speglade varandra. Med detta menas att ofta överensstämmer inte ens egen uppfattning med andras, alltså närmande motsvarande bortstötande. (Peeters, Cornelissen, & Pandelaere, 2000)

Syfte

Det intressanta och där utav syftet med studien var att undersöka olika personlighetsdrag ur big five dimensionerna; de mest socialt orienterade utav dem; neuroticism, openness (öppenhet för nya intryck) och extraversion. Undersökte också om graden av självförtroende korrelerade med personlighetsdrag och i så fall: vilken av dimensionerna korrelerar högst? Till sist, har genus någon betydelse för självförtroendet? Hypoteserna i denna studie är oriktade forskningshypoteser, de är alltså inte inriktade på orsak och verkan, enbart på undran om det råder några samband mellan begreppen personlighet, självförtroende och kön. Hypoteserna lyder på följande sätt:

1. Har typen av personlighet något samband med självförtroende?
2. Har genus någon betydelse för självförtroendet?

Metod

Material

Undersökningen i denna rapport var av kvantitativ natur med data från en enkätundersökning. Ett frågeformulär bestående av fyra kategorier av frågor, tre gällande personlighet och en som handlade om självförtroende. Dessa frågor var färdigkonstruerade och beprövade sedan tidigare. Alla skalorna förkortades för att de ansågs för omfattande. Frågorna kommer ifrån Eysencks EPQ – r (Extraversion och Neuroticism) och Costa & McCraes NEO – PIR (Openness) samt frågorna om självförtroende hämtades ifrån, Eva Johansson, "Avslappning & mental träning – för ett rikare liv" (ab utbildning & co). Frågorna varierades så att de fyra kategorierna med 10 frågor i vardera var blandade. Sammanlagt blev det 40 frågor.

Deltagare

Försöksdeltagarna var 38 till antalet, hämtade ur ett bekvämlighetsurval urval, från högskolan, släkt och vänner. Deltagarna var i åldrarna 14-73, varav 23 var kvinnor och 15 var män. Åldrarna begränsades till övre tonåren och uppåt för att intresset låg i vuxen ålder. Med tanke även på att yngre personer, barn inte kanske skulle förstå frågorna. Förmodligen skulle det anses obegripligt för dem.

Procedur

Efter varje fråga eller påstående skulle deltagarna uppskatta ett värde mellan 1-4 och skriva ner det på en streckad linje, där 1=stämmer inte alls, 2=stämmer något, 3=stämmer ganska mycket och 4=stämmer helt.

Sammanställningen gjordes så att varje fråga kategoriserades, fråga 1, 5, 9, 13, 17 . Exempel på frågor; 1.) ”Det skulle vara svårt för mig att låta tankarna komma och gå utan något mål eller syfte”(Openness, vänd) 2.) ”Har du svårt att lägga locket på när du blir arg?” (Neuroticism) 3.) ”Brukar du ofta bestämma dig direkt på stående fot?”(Extraversion) 4.) Jag stärks av att andra tycker om och uppskattar det jag gör”.(Självförtroende)

Databearbetning

Cronbach´s Alpha användes för att bedöma reliabiliteten hos skalorna. Resultatet visade: Openness 0,69, neuroticism 0,73, extraversion 0,66 och självförtroende 0,50. Antalet items är 10 för alla skalorna.

Enkäten innehöll fyra kategorier med tio frågor i varje, sammanlagt 40 frågor. Varje kategori räknades samman så att det blev fyra variabler. Dessa siffror lades in i SPSS 11.0 för windows och varje deltagare fick en rad med fem kolumner, förutom de fyra sifferkategorierna lades även könen in. Könen kategoriserades som 1=kvinna och 2=man i femte kolumnen. Dataanalysen som användes var independent samples t-test för att undersöka om det fanns några signifikanta skillnader mellan könen med avseende på självkänslan och ett korrelationstest för att undersöka om det fanns några signifikanta samband mellan personligheten och självkänslan.

Resultat

Resultatet av ett independent samples t- test visade ingen signifikant skillnad mellan genus beträffande graden av självförtroende. Testet visade följande; $t(38) = 1.05$; N.S, (Se tabell 1)

Dataanalysen som användes för att undersöka eventuellt samband mellan personlighetsdrag och graden av självförtroende var en korrelationsstudie. De tre personlighetstyperna korrelerades med graden av självförtroende.

Resultaten från korrelationsstudien visade ett signifikant samband mellan extraversion och högt självförtroende. Däremot fanns det varken negativa eller positiva samband mellan neuroticism och ”öppenhet för nya intryck” å ena sidan och självförtroende å den andra. (Se tabell 2)

Tabell 1. Här visas män och kvinnors medelvärde och standaravvikelse för självförtroende.

	Män (N=15)	Kvinnor (N=23)
Medelvärde	2,81	2,93
Standardavvikelse	0,34	0,40

Tabell 2. Här visas medelvärde, standaravvikelse och korrelationen mellan personligheterna; Extraversion, neuroticism, openness och självförtroende.

* $p < 0.001$

	Extraversion	Neuroticism	Openess	Självförtroende
Medelvärde	2,53	1,84	2,80	2,87
Standardavvikelse	0,46	0,48	0,46	0,38
Korrelation med självförtroende	0,60*	- 0,13	- 0,02	1

Diskussion

Resultaten gav svar på hypoteserna, och undersökningen lyckades med att få fram realistiska värden, med tanke på tidigare liknande forskning där man har funnit signifikant samband mellan extraversion och självförtroende. Likadant gällande kön korrelerat med självförtroende, då man inte funnit någon korrelation där emellan. Förutom hos tonåringar där flickor genererar till lägre självförtroende än pojkar, men bland vuxna förekommer det generellt inte någon relevant skillnad mellan könen

Resultatet visade att extroverta människor, det vill säga människor som är utåtriktade, sociala, framåt till sitt sätt har bättre självförtroende än de som är introverta. Neuroticism och openness visade inget samband med självförtroendet, varken positivt eller negativt i min studie.

De flesta av tidigare studier har gjorts på college studenter och man då funnit att självförtroendet korrelerar starkt positivt med extraversion och korrelerar svagt med ”öppenhet för nya intryck” och negativt med neuroticism. (Gosling, Potter, Robins, Trasy & Trzesniewski, 2001) Så på det sättet kan dåligt självförtroende höra ihop med introverta eller neurotiska människor.

En förklaring till detta är troligtvis att flickor utvecklas och mognar fortare än pojkar och därför får svårare med identiteten. Men generellt sett skiljer sig inte mäns och kvinnors självförtroende åt enligt Feingold, (1994) och Maccoby, Jacklin, (1974). (refererad i Passer & Smith, 2001) Flickor oroar sig mer över sin fysiska status och känner sig osäkrare på sina förmågor än pojkar. (Block & Robins, 1994; Zimmerman et al., 1997, refererat i Berk, 2001)

Konsekvenser av bristande självförtroende kan vara dålig självkänsla och i sin tur skapas en introvert personlighet där personen i fråga undviker sociala relationer/situationer och blir då inåtvänd.(Gosling, Potter, Robins, Trasy & Trzesniewski, 2001)

Men självförtroendet är något föränderligt, det är inte konstant, det utvecklas under barndomen, men fortsätter sen att förändras under livet. Men det förändras inte hur som helst, utan är systematiskt relaterat till personligheten och yttre händelser. (Caspi, Roberts, Robins & Trzesniewski, 2001) Enligt ovanstående författare bildar självförtroendet, som man skapar under uppväxten, personligheten. Dåligt självförtroende skapar en inåtvänd personlighet, introvert, neurotisk person.

Chubb, Fertman och Ross pratar om en ”kritisk period”, i barndomen för utveckling av självförtroendet. Men för den delen menar de inte att den perioden är avgörande utan ganska viktig. Det är klart att ju stabilare grund man har att stå på från början desto lättare blir det. Så jag tror att barndomen, uppväxten är viktig, men för den delen inte helt avgörande, man kan alltid förändra sin situation. Jag tänker också på drogmissbruk som tillflyktsort från misslyckanden eller från personliga problem, precis som självförtroenderörelsen på 80 – talet i Kalifornien antydde att misslyckanden, brottslighet, drogberoende och andra sociala problem skulle vara en biprodukt av dåligt självförtroende. (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003)

För vidare forskning skulle man kunna tänka sig att undersöka åldersgrupper och självförtroende. Och kanske variera yrkesroll och civiltillstånd, om man är singel, sambo eller om man är gift kan kanske ha någon betydelse?

Brister i denna undersökning var för få försökspersoner och en mindre bra självförtroendekät, borde ha använt ett bättre beprövat test. Trots det låga deltagarantalet på enkätundersökningen så fick jag ett överensstämmande resultat; att genus inte har betydelse för bra/dåligt självförtroende, liksom tidigare forskningsresultat.

Källförteckning

Aken, M.A.G. & Asendorff, J.B. (2003). Validity of big five personality. *European journal of personality*, 4, 1-17.

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*. 4(1), 1-5.

Berk, L. (2001). *Development through lifespan*. Boston: Allyn and Bacon.

Caspi, A., Roberts, B.W., Robins, R.W., & Trzesniewski, K.H. (1999) Personality and self-esteem development across the life span. *Psychology of aging*. 2, 1-46.

Chubb, N.H., Fertman, C.I. & Ross, J.L. (2003) Adolescent, self-esteem and locus of control; Alongitudinal study of gender and age different. 5, 1-5.

Cole, M. & Cole, S. (2001). *The development of children*. New York: Worth publishers.

Cornelissen, I. & Peeters, G. (2003). Approach – avoidance values of target – directed behaviours elicited by target – traits. *Current Psychology*. 2 (11), 1-7.

Gosling, S.D., Potter, J., Robins, R.W., Tracy, J.L. & Trzesniewski, K. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of research in personality*. 35, 463-482.

Hair, E.C. & Graziano, W.G. (2003). Self-esteem, personality and achievement. *Journal of personality*. 24, 971-991.

Heatherton, T.F. & Vohs, K.D. (2002). *Interpersonal evaluations following threats to self: Role of self-esteem*. 2, 1-18.

John, O.P. & Pervin, L.A. (1996). *Personality*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Passer, M.W. & Smith, R.E. (2001). *Psychology*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Bilaga 1.

Detta är en enkätundersökning om personlighetens roll på självförtroendet. Tack för att du vill ställa upp! Enkäten är helt anonym.

Kön..... Vilket år är du född?.....

Välj ett tal mellan 1-4 som passar bäst in på dig.

1 = stämmer inte alls 2 = stämmer något 3 = stämmer ganska mycket 4 = stämmer helt

1. "Det skulle vara svårt för mig att bara låta tankarna komma och gå utan något mål eller syfte".....
2. Har du svårt att hålla igen, "lägga locket på" när du blir arg?.....
3. Brukar du ofta bestämma dig direkt på stående fot?.....
4. Jag stärks av att andra tycker om och uppskattar det jag gör.....
5. "Jag bryr mig inte så mycket om vad jag känner och hur jag upplever saker och ting".....
6. Känner du dig ofta ensam?.....
7. Brukar du ofta ta på dig mer än vad du hinner göra?.....
8. Jag är rätt lycklig.....
9. "Jag försöker att tänka realistiskt och undvika att fantisera".....
10. Känner du dig ofta nere utan någon särskild anledning?.....
11. Brukar du ta saker och ting som dem kommer, utan att bekymra dig särskilt om vad som ska hända?.....
12. Jag satsar till hundra procent när jag gör något.....
13. "Jag gillar bäst att hålla mig till rutinen i mitt arbete".....
14. Känner du det ofta som om saker och ting står dig upp i halsen?.....
15. Har du många olika sysselsättningar?.....
16. Jag känner mig positiv och optimistisk till livet.....
17. "Jag tycker bäst om att vistas på ställen som jag känner till sedan tidigare".....
18. Oroar du dig för din hälsa?.....

19. Har man sagt att du ibland går för hastigt fram med det du gör?.....
20. Det är sällan jag bekymrar mig för vad andra människor ska tycka och tänka om mig.....
21. ”Jag upplever sällan starka känslor”.....
22. Oroar du dig för hemska saker som kan inträffa?.....
23. Kan du lätt få fart på en tråkig fest?.....
24. Jag tror det skulle sänka mitt självförtroende om jag var arbetslös.....
25. ”Jag vill inte slösa bort min tid på att dagdrömma”.....
26. Skulle du beskriva dig som en spänd och nervös person?.....
27. Kan du vanligtvis släppa loss och ha roligt på fester?.....
28. Jag gillar att ha inflytande över andra människor.....
29. ”Jag är inte särskilt mottaglig för de stämningar som olika omgivningar kan förmedla”.....
30. Svänger ditt humör ofta upp och ner?.....
31. Bekymrar du dig mycket om ditt utseende?.....
32. Jag är nöjd med den jag är.....
33. ”Jag är något av en vanemänniska”.....
34. Har du problem med nerverna?.....
35. Tycker du mycket om att gå ut och roa dig?.....
36. Det stärker mitt självförtroende när jag lyckas påverka en annan person.....
37. ”När jag väl har funnit det rätta sättet att göra något, så håller jag mig till det i fortsättningen”.....
38. Tycker du ofta att livet är mycket enformigt?.....
39. Tycker du det är roligt att träffa nya människor?.....
40. Jag tycker det är lätt att säga nej till andras krav när jag inte vill ställa upp.....