



Högskolan  
Kristianstad

Högskolan Kristianstad

291 88 Kristianstad

044 250 30 00

[www.hkr.se](http://www.hkr.se)

**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp,  
Kandidatexamen i psykologi  
VT 2020  
Fakulteten för Lärarutbildning**

## **Finns samband mellan personlighetstyp, stress och välmående?**

**Hanna Jokimaa**



**Författare**

Hanna Jokimaa

**Titel**

Finns samband mellan personlighetstyp, stress och välmående?

**Engelsk titel**

Is there a relationship between personality type, stress and well-being?

**Handledare**

Peter Jönsson

**Examinator**

Öyvind Jörgensen

**Sammanfattning (högst 250 ord)**

Det arbetas mer och mer gränslöst, där gränserna mellan privatliv och arbetsliv suddas ut parallellt med sjukskrivningarna för reaktioner på stress ökar. Hur kan personlighetsdrag predicera upplevd stress och välmående? Detta kan tillämpas vid arbete med friskfaktorer som bidrar till välmående på arbetsplatsen. Perceived Stress Scale är den mest använda självskattningen inom stress, välmåendeformuläret visar utmärkt reliabilitet och god validitet. Inom personlighetsteorier representerar femfaktormodellen (neuroticism, extraversion, öppenhet, vänlighet och samvetsgrannhet) personlighetsdragen. Enligt tidigare forskning utgör neuroticism en särskild sårbarhet för stress. Tre hypoteser prövades där syftet med studien var att predicera hur personligheten påverkar välmåendet samt benägenheten att uppleva stress. Deltagarna som svarade på enkäten var 1545 till antalet i åldrarna 18-71 år utspridda i Sverige. Korrelationsanalyser och multipla regressionsanalysen genomfördes. Hypotesen får stöd i studien, personlighetsdrag kan predicera upplevd stress och välmående. En tydlig korrelation fanns mellan variablerna stress och samtliga personlighetsdimensioner.

**Ämnesord**

BFI, Big Five Inventory, Femfaktormodellen, Perceived Stress Scale, Personlighetsdrag, Personlighetstyp, PSS, Stress, Välmående, Välmåendeskalan.

**Author**

Hanna Jokimaa

**Title**

Is there a relationship between personality type, stress and well-being?

**Supervisor**

Peter Jönsson

**Examiner**

Öyvind Jörgensen

**Abstract**

The working life gets more and more boundaryless, the line between private and working life is blurred out and at the same time the sick leave for stress increases. Can personality traits predict perceived stress and well-being? It could be applied to the workplace and contribute to a more healthy life style. Perceived stress scale is the most used questionnaire for stress, the well-being form shows excellent reliability and good validity. Within personality theories, the big five Inventory model (neuroticism, extraversion, openness, kindness and conscientiousness) represents the traits of personality. According to previous research, neuroticism been predicted as a stress factor. Four hypotheses were tested and the purpose of the study was to predict how different personality traits can affect well-being and the tendency to experience stress. The study involved 1545 participants between 18-71 years old in Sweden. Correlation analyzes and multiple regression analyzes were performed. The question is supported in the study, personality traits can predict perceived stress and well-being. There was a clear correlation between the variables stress and all personality dimensions.

**Keywords**

BFI, Big Five Inventory, Perceived Stress Scale, Personality type, PSS, Stress, Well-being, Questionnaire on well-being.

## Introduktion

Reaktioner på svår stress ökar mest av sjukskrivningarna enligt Försäkringskassans undersökning. Undersökningen visade att anpassningsstörningar och stressreaktioner är den allra vanligaste psykiatriska diagnosen och utgjorde 49 procent av sjukfallen med psykiatrisk diagnos år 2015. Dessa diagnoser var också de som ökade allra mest mellan 2010 och 2015, från 31 000 till 68 000 (Försäkringskassan, 2016). I september 2016 låg dessa diagnoser bakom 82 000 av totalt 189 000 pågående sjukfall (Försäkringskassan, 2017).

Vårt arbete blir mer och mer gränslöst, där gränserna mellan privatliv och arbetsliv suddas ut. Mobiltelefonen är numera det nya kontoret för många och det finns en möjlighet att jobba dygnet runt. Enligt Kecklund kan arbetstiderna påverka arbetstagarens välbefinnande och här spelar återhämtning en stor roll (Arbetsmiljöverket, 2018). Gränslöst arbete innebär att arbetstiderna kan variera och arbetsdagarna kan bli både långa och man kan arbeta hemifrån på både kvällar och helger, vilket innebär att det blir svårare att planera och få tid till återhämtning.

Trots att det är många som blir sjukskrivna pga. stress och utmattning är det många som tycks klara det gränslösa arbetet. I den här uppsatsen studeras om personlighet möjligen kan predicera stress och hälsa.

### *Personlighet*

Beroende på vilken teori som forskare baserar sin forskning på så har de olika definitioner på personlighet. En personlighetstyp är en bedömning av en personlighet i mätbara eller kvalitativa termer och personlighetsdrag är egenskaper hos en person (Cervone & Lawrence, 2017). I denna studie är det personlighetsdrag som mäts, men i det vardagliga språket är vi mer bekanta med begreppet personlighetstyp, därav namnet på titeln. Allport (1931) var en av de första som studerade och formulerade en persons drag i form av flera adjektiv (Allport, 1966). Vidare reducerade Cattell (1948) adjektiven till 16 personlighetsdrag och tog fram ett frågeformulär (Cattell, 1956). Under 1980-talet har dessa reducerats och blivit fem personlighetsdrag (Goldberg, 1990). Modellen som valdes att arbeta med i denna studie var femfaktormodellen för att avgöra personlighetstyp.

Femfaktormodellen, Big Five Inventory (BFI) mäter fem grundläggande personlighetsdimensioner: *extraversion*, *neuroticism*, *vänlighet*, *samvetsgrannhet* och *öppenhet*. Extraversion kännetecknas av personer som är sociala och personorienterade. En person som har höga poäng på neuroticism beskrivs som orolig och känslös. Personer som är nyfikna och kreativa har höga poäng inom öppenhet. Vänlighet kännetecknas av hjälpsamhet och tillit. Samvetsgrannhet är en person som är ambitiös och punktlig (Rammstedt & John 2007). De fem personlighetsdimensionerna i denna teori täcker in det mesta av variationen i människors personlighet enligt Zakrisson (2010). Dimensionerna har även låga korrelationer sig emellan. Zakrisson (2010) studie visade att kvinnor var vänligare, mer noggranna och mer känslomässigt instabila än män samt att ju äldre deltagarna var desto vänligare och noggrannare var de. En annan BFI-studie som genomfördes i 55 nationer visade att kvinnor rapporterade högre nivåer av neuroticism, extraversion, vänlighet och samvetsgrannhet än män i de flesta nationer (Schmitt, Realo, Voracek & Allik 2008).

Personlighetsdimensioner kan beskrivas genom andra teorier och modeller, bland annat finns ABCD-personlighetstyperna. Där en A-typ är prestation- och tävlingsmänniska, B-typ är lugn och avspänd, C-typ är noggrann och perfektionist (Bergström, 2006). Slutligen D-

personligheten eller ”distressed personality”, vilken består av interaktion av social inhibering och tendensen att uppleva negativa känslor (Bergström, 2006). I en studie har man tittat på korrelationen mellan bland annat femfaktormodellen och D-personligheten (Fruyt & Denollet, 2002). Resultatet visade att förmågan att uppleva negativa känslor har stark korrelation med personlighetsdraget neuroticism likaså korrelerade social inhibering med neuroticism (Fruyt & Denollet, 2002). Bergström (2006), har visat att D-personligheten, ”distressed personality” var signifikant relaterat till negativt eller riskfyllt hälsobeteende. Detta hälsobeteende beskrivs som att man utgör en stor risk för den egna och andras hälsa t.ex. rökning, onykterhet i trafik, drogmissbruk och oansvarigt sexuellt beteende. En D-personlighet har tendens att uppleva negativa emotioner och sin omgivning som icke stödjande. En D-personlighet har också visat korrelera positivt med neuroticism och negativt med extraversion, vänlighet och målmedvetenhet. De har även en ökad risk för depression och högre dödlighetsgrad (Bergström, 2006). Det har visats finnas signifikant samband mellan extraversion och självförtroende, men däremot hade genus ingen inverkan på självförtroende (Hörnebrant, 2005). Personlighetsfaktorer påverkar även stressprocessen (Vollrath, 2001). Vollrath (20012) skriver att fientlighet, låg nivå på dimensionen vänlighet, verkar vara särskilt inblandad i fysiologisk reaktivitet och är relaterad till högre exponering för interpersonell stress. Neuroticism bidrar till att man gör negativa bedömningar av situationer, utvärderar större hot, har lägre bedömning av egna resurser och mindre effektiv hantering av stress. Detta kan bidra till den ökade risken för mental sjukdom. Extraversion är relaterat till större riskexponering, men har gynnsamma och effektiva utvärderings- och hanteringsstrategier av stress (Vollrath, 2001). Tidigare forskning (Allvin, Aronsson, Hagström, Johansson & Lundberg, 2006) har visat att kvinnor var mer drabbade av psykisk ohälsa än män.

Begreppet högekänslighet (HSP – Highly Sensitive Person) är enligt Aron (2013) ett normalt personlighetsdrag som finns hos 15 – 20 % av befolkningen. Hon myntade begreppet och beskriver personlighetsdraget som att hjärnan fungerar annorlunda än hos majoriteten, exempelvis att en HSP-person tar in otroligt många intryck och reflektioner som går andra förbi. Detta kan leda till överstimulans och stress enligt Aron (2013).

### ***Stress***

Definitionen på stress är olika beroende på kontext. Selye (1936) genomförde kroppsliga iakttagelser under sina medicinstudier inom olika hormoneffekter och erhöll en ospecifik reaktion som var densamma hos alla organismer trots att påfrestningarna var olika. Detta kallade han *generellt adaptationssyndrom* (G.A.S.), (Seyle, 1936). Senare döpte Seyle om begreppet G.A.S. till stress. Enligt Selye var reaktionen på stress indelade i faser för en organism, där varje fas reagerade med olika hormonproduktioner för att producera exempelvis adrenalin och kortisol (Seyle, 1950). Fortfarande beskriver forskningen att stresssystemet är starkt sammankopplade med frisättningen av hormoner och att organismer behöver upprätthålla jämvikt som ständigt utmanas av negativa påfrestningar (Chrousos, 2009). På Institutet för stressmedicin har man valt att definiera stress som en biologisk och psykologisk reaktion på olika påfrestningar. Där stressreaktionen baseras på erfarenheter, känslor och fysiologiska reaktioner. Stress blir först farligt om belastningen blir för hög att hantera för en individ och då kan negativa konsekvenser uppstå (Institutet för stressmedicin, 2020). Stress kan visa sig på olika sätt för olika personer, det finns både kroppsliga (trötthet, huvudvärk, hjärtklappning, värk i nacke och axlar), psykiska (nedstämdhet, svårt att känna sig nöjd, humörsvingningar) och kognitiva (försämrad koncentrationsförmåga, minnessvårigheter, svårt att läsa böcker) symptom vid stressbelastning utan tillräcklig återhämtning (Institutet för stressmedicin, 2020). Om stressbelastningen ökar både kroppsligt, psykiskt och finns under längre tid så kan det leda till *utmattningssyndrom*, UMS. Skillnaden mellan stress och UMS är att det blir fler, tydligare och långvariga symptom vid UMS (Institutet för stressmedicin, 2020).

Tidigare forskning har visat (Allvin, 2006) att det är en sjättedel av jobben i Sverige som är traditionella, resterande är lågreglerade och oreglerade jobb, det vill säga jobb med flexibla arbetsvillkor dominerar. Största ökning har skett i diagnosen anpassningsstörningar och reaktion på svår stress, som ligger bakom ungefär hälften av alla startade sjukskrivningar inom de psykiatriska diagnoserna (Försäkringskassan, 2017). För personer med psykiatriska diagnoser är sjukskrivningarna längst jämfört med genomsnittet för alla diagnoser. Reaktion på svår stress och anpassningsstörningar står för hälften av alla påbörjade sjukfall inom gruppen psykiatriska diagnoser (Försäkringskassan, 2017). Återhämtningen är viktig, det gäller att prioritera sömn och fysisk träning och inte låta stressbelastningen bli långvarig (Institutet för stressmedicin, 2020).

För att mäta stress valdes Perceived stress scale, PSS, där deltagaren skattar sin egen förmåga att hantera personliga problem och krav. PSS, som är ett väl validerat och ofta använt instrument, ger ett mått på mental stress. Formulärets frågor handlar om upplevelser, känslor och tankar och mäter i vilken grad som deltagaren upplever sitt liv som oförutsägbart, okontrollerbart och överbelastat. Skalan är främst framtagen i syfte att jämföra grupper och har inte några nivåer att förhållas sig till.

Neuroticism är den dimension som har främst koppling med stress och de som har höga poäng inom neuroticism tenderar att inte använda sig av några strategier för stresshantering enligt Haapaniemi (2016). Tidigare studier visar att neuroticism leder till ökad stress i det dagliga livet eftersom detta personlighetsdrag leder till en större exponering av stress i form av konflikter samt sämre stresshantering (Bolger & Zuckerman, 1995; Gunthert, Cohen & Armeli, 1999). Det har också visat sig att kvinnor och män upplever och reagerar på stress olika, där anledningarna bland annat är de fysiologiska- och socialisationsskillnader mellan könen Haapaniemi (2016). Haapaniemis (2016) resultatet visade att det inte föreligger någon signifikant skillnad i kvinnors och mäns nivåer av upplevd stress. Tidigare studiers resultat har visat att kvinnor rapporterat fler dagar med hög stress och färre stressfria dagar än män (Almeida & Kessler, 1998).

### **Välmående**

Forskare har med ambition att förbättra förutsättningarna för forskning sökt lämpliga definitioner av olika aspekter av välmående (Ryan & Deci, 2001). *Världshälsoorganisationen* (WHO) beskriver hälsa på följande sätt, "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknaden av sjukdom eller funktionshinder" (WHO, 2014). Välmående är ett brett begrepp som vanligen används som samlingsbegrepp för socialt, ekonomiskt, fysiskt och psykiskt välmående (WHO, 2014). Orden välmående och välbefinnande används i svenska språket vanligen som fullvärdiga synonymer och används också i denna studie som sådana (Svenska.se, 2020; Synonymer.se, 2020; Ordguru.se, 2020). Hälsan bör vara så god och så jämnt fördelad som möjligt (Folkhälsomyndigheten, 2020). Enligt Kecklund (Arbetsmiljöverket, 2018) kan kombinationen av hög arbetsstress och ett aktivt socialt liv leda till otillräcklig återhämtning. Han skriver att flexibla och gränslösa arbetstider innebär negativa konsekvenser för hälsan. Som det beskrevs inledningsvis så har det visat sig att anpassningsstörningar och stressreaktioner är den allra vanligaste anledningen till de längsta sjukskrivningar idag. Myndigheten för arbetsmiljökunskap har haft regeringens uppdrag att sammanställa kunskap om faktorer som skapar friska och välmående arbetsplatser (Myndigheten för arbetsmiljökunskap, 2020). Det som ökar hälsa och arbetslust kallas *friskfaktorer*. Sammanställningen visar hur ledarskap, organisationsformer, den fysiska och psykosociala arbetsmiljön kan stärka hälsa och välmående på arbetsplatser. Trygghet, stöd, ansvar, handlingsutrymme, medbestämmande och utvecklingsmöjligheter är exempel på

friskfaktorer som bidrar till hälsa på arbetsplatsen (Myndigheten för arbetsmiljökunskap, 2020). *Gigekonomi* är ett begrepp som beskriver en tendens på arbetsmarknaden där fasta anställningar ersätts med tillfälliga jobb, så kallade gig. Gigekonomin växer (Huws & Joyce, 2016) och det finns ett behov av nya sociala policyer eftersom att gigekonomin förflyttar risk från arbetsgivare till arbetstagare. En studie (Allvin, Mellner, Movitz & Aronsson, 2012) visar bland annat att gränslöst arbete finns särskilt inom tjänster som informationsteknologisk konsultation och inom högre utbildning. I denna studie används välmåendeformuläret som ger ett mått på subjektivt psykiskt välmående (Formulärsammanställning, 2020). Exempel på frågor från välmåendeformuläret var om deltagaren känt sig glad och harmonisk eller känt att tillvaron är meningsfull. Män skattade sitt välmående signifikant högre än kvinnor i en tidigare studie av Duvhammar och Ludvigsen (2015) och liknande resultat fick de i Psykologförbundets arbetsmiljöundersökning (Schad, Nipe & Persson, 2015). I undersökningen fanns även en signifikant skillnad i att kvinnor inte hann slutföra sina arbetsuppgifter relativt männen (Schad, 2015).

### ***Personlighet, stress och hälsa***

Det är viktigt att främja hälsan för både individen och för företagens utveckling. Det finns många friskfaktorer som medför att hälsa kan variera mellan olika individer. Neuroticism var den starkaste prediktorn för upplevelse av negativa känslor men var också negativt relaterad till livsnöjdhet och lycka enligt en studie (DeNeve, & Cooper 1998). Orsaken till detta kan vara att dessa personlighetsdrag är bra på att verkligen uppleva sina känslor (DeNeve, & Cooper 1998). En annan studie som undersökte om personlighet hos ungdomar kunde predicera välbefinnande 40 år senare visade att extraversion hade positiva effekter på välbefinnandet. Neuroticism hade större mottaglighet för psykologiska besvär och fysiska hälsoproblem (Gale, Booth, Mottus, Kuh & Deary, 2013). Ytterligare en studie visade att extroverta personer var mer benägna att föredra aktiviteter som framkallade glädje och lycka, medan personer som skatta sig lågt på extraversion var mindre benägna att föredra sådana aktiviteter (Tamir, 2009). Det har även gjorts studier kring utmattningssyndrom och personlighet som visat att utmattning korrelerar positivt med neuroticism och att prestation korrelerar positivt med extraversion och negativt med neuroticism (Bakker, Van Der Zee, Lewig och Ghorpade, Lackritz och Singh, 2007).

Syftet med denna studie var att undersöka om personlighet predicerar stress och välmående/hälsa. Med utgångspunkt i tidigare forskning har följande hypoteser formulerats:

1. Extraversion predicerar välmående.
2. Högre nivåer av neuroticism predicerar högre nivåer av stress.
3. Kvinnor upplever sig ha högre stress än män.
4. Män skattar sitt välmående högre än kvinnor.

## Metod

### Deltagare

Försöksdeltagarna var 1545 till antalet, hämtade ur ett bekvämligheturval, från nätverk på sociala medier (LinkedIn och Facebook) samt vänner. Deltagarna var i åldrarna mellan 18-71 år ( $M = 39.1$ ,  $SD = 1.7$ ) där 82% var kvinnor (1266 till antalet).

Tabell 1  
*Fördelning av huvudsaklig sysselsättning.*

Huvudsaklig sysselsättning	Antal
Arbetar	1291
Arbetslös	45
Pensionär	7
Sjukskriven	23
Studerar	180

### Instrument

#### *Stress*

För att mäta generell upplevd stress (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) används formuläret PSS - (Bilaga 2) som globalt är ett av de mest använda psykologiska instrumenten enligt Institutet för stressmedicin (2020). Cohen tog fram PSS på 1980-talet och definierar stress inom PSS som känslan av att vara oförmögen att hantera de påfrestningar och krav som man utsätts för (Cohen, 1983).

Perceived stress scale, PSS, ger ett mått på den mentala stressen där man mäter hur mycket som man upplever sitt liv som överbelastat, okontrollerbart och oförutsägbart (Cohen, 1983). Originalversionen på engelska av PSS har visat god validitet och reliabilitet, där skalans psykometriska egenskaper har undersökts i ett flertal studier (Cohen, 1983). PSS består av 14 frågor som handlar om hur ofta vissa känslor och upplevelser förekommit den senaste månaden och används för att mäta i vilken grad situationer i livet upplevs som stressande. Författaren till formuläret menar på att skalan inte ska tolkas utifrån olika nivåer eller förutbestämda gränser utan är framtagen i att jämföra grupper vid samma mättillfälle (Cohen, 1983). En del variabler i PSS och BFI har blivit omvända före databearbetning har kunnat ske. Även variablerna man och kvinna har blivit omprogrammerade från text till siffror för att kunna genomföra jämförelser.

Perceived stress scale, PSS (Bilaga 2) består av 14 frågor som handlar om hur ofta vissa känslor och upplevelser förekommit den senaste månaden. Två exempel på frågor från PSS är: Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort? Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?

För PSS skulle deltagaren svara med den siffran (1-5) som bäst motsvarar hur det varit: 1: Mycket sällan eller aldrig, 2: Stämmer sällan/nästan aldrig, 3: Stämmer ibland, 4: Stämmer ganska ofta och 5: Mycket ofta eller väldigt ofta.

#### *Personlighet*

BFI är ett formulär som avser att mäta de fem grundläggande personlighetsdimensionerna: utåtriktad, neuroticism, vänlighet, samvetsgrannhet och öppenhet (Bilaga 1). Neuroticism



(neuroticism), en person som får högt på denna skala oroar sig, känner sig nervös, emotionell, osäker och spänd. En person som får lågt är lugn, känslomässigt stabil och avslappnad, känner sig säker och nöjd med sig själv (Cervone & Lawrence, 2017). Extraversion (utåtriktad), en person med högt på skalan är social, aktiv, pratsam, personorienterad, optimistisk och tycker om att ha kul. En person som har lågt är reserverad, måttfull, otillgänglig, uppgiftsorienterad, tillbakadragen, tystlåten och timid (Cervone, 2017). Agreeableness (vänlighet) beskrivs som är en sympatisk person, godhjärtad, samarbetsvillig, tillitsfull och hjälpsam. Motsatsen är personer som är cyniska, oförskämda, misstänksamma, samarbetsobenägna, hämndlystna, lättirriterade och manipulativa (Cervone, 2017). Conscientiousness (samvetsgrannhet) handlar om när en person har organisationsförmåga, är pålitlig, självdisciplinerad, punktlig, renlig, ambitiös och uthållig. En person som har lågt på skalan saknar mål, är lat, opålitlig, slarvig och är oförsiktig (Cervone, 2017). Openness (öppenhet), är en person som beskrivs som nyfiken, har breda intressen, är kreativ, originell, fantasirik och otraditionell. Motsatsen är en sluten person som är konventionell, få intressen, inte analytisk, inte konstnärligt lagd och fantasilös (Cervone, 2017).

BFI användes för att avgöra personlighetstyp där deltagarna fick svara på 44 frågor kring olika karaktärsdrag som passar mer eller mindre in på deltagaren. BFI avser att mäta de fem grundläggande personlighetsdimensionerna: utåtriktad, neuroticism, vänlighet, samvetsgrannhet och öppenhet (Bilaga 1) Deltagarna fick svara på frågor kring olika karaktärsdrag som passar mer eller mindre in på deltagaren genom att uppskatta ett värde mellan 1–5, där 1: Håller inte alls med, 2: Håller inte med helt, 3: Varken eller, 4: Håller med till viss del och 5: Håller med helt.

Två exempel på frågor från BFI (Bilaga 1) inom varje skala är: Extraversion: Är pratsam eller är reserverad. Agreeableness: Tenderar att hitta fel hos andra eller är hjälpsam och osjälvisk med andra. Conscientiousness: Utför ett jobb grundligt eller kan vara något oaktsam. Neuroticism: Är deprimerad, nedstämd eller är avslappnad, hanterar stress bra. Openness: Är originell, kommer på nya idéer eller föredrar rutinmässiga jobb.

Zakrisson har i sin rapport visat att BFI har en god reliabilitet och en tydlig faktorstruktur samt låga till måttliga korrelationer mellan dimensionerna. Hon menar på att det inte i något fall visade samband som gick i motsatt riktning mot vad som förväntades. Hennes slutsatsen är att BFI är ett tillförlitligt test som fungerar väl att använda främst i forsknings- och utbildningssyfte (Zakrisson, 2010).

### ***Välmående***

Välmåendeformuläret (Bilaga 3) är en självskattningsskala och ger ett mått på subjektivt psykiskt välmående, den är konstruerad för mätningar hos en individ eller en grupp, enstaka eller upprepade gånger (Formulärsammanställning, 2020). Anne Braconier har undersökt instrumentet i en icke-klinisk (163 psykologistuderande) respektive klinisk population (107 psykiatripatienter), och visade utmärkt intern konsistens och test-retest reliabilitet och god validitet (Braconier, 2015).

Välmåendeskalan har endast en faktor, dvs inga delskalor och har 18 items. Välmåendeformuläret har 72 som maxpoäng och minimumpoäng är 0. En hög poäng anger en större grad av upplevt välmående. Medelvärdet för en icke-klinisk population var 43.81 och 29.94 för en klinisk population (Braconier, 2015).

I välmåendeformuläret fick deltagaren fundera över hur det har varit för den senaste veckan (inklusive idag) och markera den siffran (1-5) som bäst motsvarar hur det varit för under veckan.

Exempel på frågor från välmåendeformuläret börjar med: I hur hög grad har du den senaste veckan: Sovit gott och lagom mycket eller haft god aptit och matlust?

Får både välmåendeformuläret och PSS skulle deltagaren svara med den siffran (1-5) som bäst motsvarar hur det varit, samma skala för välmående användes för PSS, se skala (1-5) ovan.

### **Procedur**

Undersökningen i denna studie var kvantitativ med data från en enkätundersökning. Från den 26 februari 2020 under två veckor samlades data in via sociala medier. Deltagare fick skriva till undertecknad via LinkedIn och Facebook om de ville vara med i studien och ta reda på om det finns samband mellan personlighetstyp, välmående och stress. Datat började behandlas när 1545 deltagare hade svarat på enkäten, ingen bortfallsanalys har gjorts. Genom att samtliga 76 frågor i enkäten var obligatoriska så föll inga självskattningar bort. Det tog ungefär 10 minuter att svara på alla frågor. Deltagandet var helt frivilligt och deltagarna var anonyma, svaren behandlas konfidentiellt och deltagaren kunde alltid avbryta medverkan utan att ange orsak. Deltagaren behövde vara 18 år eller äldre för att få delta. Se hela text inför deltagande i enkäten i Bilaga 4. Studien genomfördes genom en enkätundersökning och för att kunna avgöra: Välmående som mättes med svenska välmåendeskalan, som ger ett mått på subjektivt psykiskt välmående (Braconier, 2015). PSS - *Perceived Stress Scale*, för att kunna bedöma i vilken grad svarande upplevt sitt liv som stressande (Cohen, 1983). Personlighetsdrag, personlighetsvariablerna hämtas ur Goldbergs femfaktormodell ”the five factor model” med hjälp av (BFI) *Big Five Inventory* (John, Donahue, & Kentle, 1991).

### **Statistik**

För att bedöma reliabiliteten hos de olika skalorna användes Cronbach’s Alpha. I studien användes Pearson korrelation för att studera sambandet mellan de olika variablerna. Korrelationsanalys och multipel regression har genomförts med personlighetsdimensionerna, ålder och kön som prediktorvariabler där välmående och stress var utfallsvariablerna. Där  $p < .05$  räknades som signifikant värde.

### **Etik**

Genom att deltagaren blev informerad om syftet med studien och att deltagande var frivilligt och anonymt, och att deltagaren när som helst kunde avbryta sin medverkan utan att ange orsak uppfylldes kravet om informerat samtycke.

### **Resultat**

I studien prövades fyra hypoteser. Enligt första skulle sambandet mellan personlighetsdimensionerna och välmående undersökas, där hypotesen var att extraversion predicerade välmående. Resultatet i korrelationsanalysen visade att alla prediktorvariabler korrelerade med välmående. När detta kontrollerades i regressionsanalysen så hade kön och ålder inte längre någon effekt kvar på välmående. Andra frågeställningen skulle undersöka om personlighetstyp har något samband med stress och hypotesen var att individer med hög nivå på neuroticism har hög nivå av upplevd stress. Resultatet i korrelationsanalysen visade att alla

prediktorvariabler hade en korrelation med stress. När detta kontrollerades i regressionsanalysen så hade kön och ålder inte kvar någon effekt på stress, effekten av kön och ålder försvann. De två sista hypoteserna var om genus hade något samband med stress och välmående. Hypotesen var att kvinnor har högre nivå av upplevd stress än män och att män skattar sitt välmående signifikant högre än kvinnor. Resultaten visade att medelvärdet för kvinnor var lägre än för män gällande stress och välmående, se tabell 2.

### Reliabilitetsanalyser

Cronbach's  $\alpha$  för BFI blev:  $\alpha = .87$  för extraversion (8 items),  $\alpha = .74$  för vänlighet (9 items),  $\alpha = .77$  för samvetsgrannhet (9 items),  $\alpha = .85$  för neuroticism (8 items) och  $\alpha = .79$  för öppenhet (10 items).

Cronbach's  $\alpha$  för välmåendeformuläret var .94 och för PSS .89. Reliabiliteten för samtliga skalor var således god.

### Korrelationsanalyser

Kvinnor skattade sig högre på neuroticism än män och lägre på öppenhet, jämfört med män. Det fanns inga andra signifikanta resultat för kön relaterat till personlighet. Kvinnor skattade sig också lägre på välmående, men högre på stress, än männen (se tabell 3).

Tabell 2

*Deskriptiva data för prediktor- och beroendevariabler.*

	Kvinnor		Män		Alla	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>Vänlighet</b>	4.0	0.5	3.9	0.6	35.6	5.0
<b>Samvetsgrannhet</b>	3.8	0.6	3.8	0.6	34.3	5.3
<b>Extraversion</b>	3.7	0.8	3.8	0.7	29.3	6.4
<b>Neuroticism</b>	2.8	0.8	2.2	0.8	21.4	6.6
<b>Öppenhet</b>	3.6	0.7	3.7	0.6	35.9	6.7
<b>Ålder</b>	37.8	10.3	44.7	10.4	39.1	10.7
<b>Välmående</b>	44.2	13.7	49.4	13.6	45.1	13.8
<b>Stress</b>	19.8	7.3	16.7	7.3	19.2	7.4

*Not: kvinnor, N=1265, män, N=272*

Korrelationen mellan ålder och stress var negativ, vilket innebär att upplevd stress avtar med stigande ålder. Samtidigt ökade välmåendet med stigande ålder. Korrelationerna (se Tabell 3) var ganska svaga enligt Cohens kriterier.

Det fanns signifikanta korrelationer mellan stress och samtliga personlighetsdimensioner (se Tabell 3). Stress korrelerade negativt med vänlighet, samvetsgrannhet, extraversion och öppenhet och positivt med emotionell stabilitet. Välmående korrelerade negativt med emotionell stabilitet och positivt med övriga. Ålder korrelerade också negativt med emotionell stabilitet och positivt med övriga. Kön korrelerade negativt med emotionell stabilitet i övrigt inget samband. Främst korrelation fanns mellan stress och neuroticism som har ett högt korrelationstal ( $r=.670$ ). Desto högre värde en person har på dimensionen neuroticism desto mer stressad och tvärtom, regressionen är linjär. Det fanns även signifikanta korrelationer mellan välmående och samtliga personlighetsdimensioner. Korrelationstalet ( $r=.623$ ) mellan neuroticism och välmående är även här högt. Samt sinsemellan, välmående och stress har en stark korrelation ( $r=.804$ ). En person som får högt på skalan neuroticism, som oroar sig, är

nervös, emotionell, osäker och spänd är ofta stressad och får även inte högt värde på välmåendeformuläret. Det finns ingen korrelation mellan ålder och de olika personlighetsdimensionerna.

Tabell 3

*Korrelationstabell för beroendevariablerna stress och välmående, och prediktorvariablerna ålder, kön och de olika fem dimensionerna i BFI.*

Variabler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1. Vänlighet</b>									
<b>2. Samvetsgrannhet</b>	.156**								
<b>3. Extraversion</b>	.278**	.111**							
<b>4. Neuroticism</b>	-.357**	-.259**	-.385**						
<b>5. Öppenhet</b>	.163**	-.052*	.220**	-.131**					
<b>6. Kön</b>	-.008	-.028	.048	-.243**	.092**				
<b>7. Ålder</b>	.105**	.101**	.167**	-.280**	.172**	.245**			
<b>8. Välmående</b>	.226**	.215**	.380**	-.623**	.131**	.143**	.197**		
<b>9. Stress</b>	-.244**	-.280**	-.305**	.670**	-.126**	-.159**	-.194**	-.804**	

Not: \*\* =  $p < .001$ , \* =  $p < .05$ .

### Regressionsanalyser

Den övergripande regressionsanalysen var signifikant,  $F(7, 1523) = 159.49$ ,  $p < .001$  för variabeln välmående. Den multipla regressionsanalysen (se Tabell 4) visade att extraversion, samvetsgrannhet och neuroticism predicerade välmående. Sambandet mellan både samvetsgrannhet och extraversion med välmående var positivt och mellan neuroticism och välmående var det negativt. Övriga variabler saknade effekt.

Tabell 4

*Regressionsanalys med välmående som beroendevariabel och med de fem personlighetsdimensionerna av BFI, kön och ålder som prediktorer.*

Prediktorer	B	SE	$\beta$	t	p
<b>Vänlighet</b>	-.817	.536	-.033	-1.524	.128
<b>Samvetsgrannhet</b>	1.465	.481	.062	3.048	.002
<b>Extraversion</b>	3.057	.381	.175	8.034	<.001
<b>Neuroticism</b>	-9.251	.396	-.551	-23.340	<.001
<b>Öppenhet</b>	.495	.420	.024	1.178	.239
<b>Kön</b>	.014	.75	.000	.019	.985
<b>Ålder</b>	.012	.027	.01	.459	.646

Den övergripande regressionsanalysen var signifikant,  $F(7, 1527) = 192.22$ ,  $p < .001$  för variabeln stress. Den multipla regressionsanalysen (se Tabell 5) visade att samvetsgrannhet, extraversion och neuroticism predicerade stress. Sambandet mellan samvetsgrannheten och extraversion med stress var negativt och mellan neuroticism och stress var positivt. Övriga variabler saknade effekt.

Tabell 5

*Regressionsanalys med stress som beroendevariabel, och med de fem personlighetsdimensionerna av BFI, och kön och ålder som prediktorer.*

<b>Prediktorer</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Vänlighet</b>	.218	.277	.016	.786	.432
<b>Samvetsgrannhet</b>	-1.534	.249	-.121	-6.271	<.001
<b>Extraversion</b>	-.527	.196	-.056	-2.677	.008
<b>Neuroticism</b>	5.583	.205	.618	27.233	<.001
<b>Öppenhet</b>	-.461	.218	-.042	-2.120	.034
<b>Kön</b>	-.183	.388	-.009	-.473	.637
<b>Ålder</b>	.004	.014	.006	.306	.768

## Diskussion

I den här studien undersöktes frågeställningen om huruvida personlighetsdrag kan predicera upplevd stress och välmående. Om de fem personlighetsdimensionerna kan predicera stress och välmående samt om det finns skillnader av upplevd stress och välmående beroende på ålder och kön. I studien prövades fyra hypoteser.

Enligt första skulle sambandet mellan personlighetsdimensionerna och välmående undersökas, där hypotesen var att extraversion predicerade välmående. Resultatet visade att alla prediktorvariabler korrelerade med välmående. Alla korrelerade negativt utom öppenhet som korrelerade positivt med välmående. Medelvärdet skiljde sig åt i det deskriptiva datat för välmående mellan kvinnor och män. Män var mer välmående än kvinnor. När detta kontrollerades i regressionsanalysen så hade kön och ålder inte längre någon effekt kvar på välmående. Effekten av ålder och kön försvann medan det var höga värden på neuroticism, extraversion och samvetsgrannhet. Det vill säga huvudsambandet var personlighetsdrag. Neuroticism bidrar till att man gör negativa bedömningar av situationer, man utvärderar större hot och har lägre bedömning av egna resurser (Vollrath, 2001). Denna studie genomfördes i Corona-tidens begynnelse, formuläret postades 26 februari 2020 vilket kan ha haft påverkan på resultatet. Exempelvis har det visat sig att kvinnor rapporterade mer tendens att oro sig och har också en mer negativ problemorientering än män (Robichauda, Dugasab & Conwaya, 2003).

Andra frågeställningen skulle undersöka om personlighetsdrag har något samband med stress och hypotesen var att individer med hög nivå på neuroticism har hög nivå av upplevd stress. Alla prediktorvariabler hade en korrelation med stress. Alla variabler korrelerade positivt utom öppenhet med stress. Män var mindre stressade än kvinnor. När detta kontrollerades i regressionsanalysen så hade kön och ålder inte kvar någon effekt på stress, effekten av kön och ålder försvann. Resultatet visade att då neuroticism ökade så predicerades ökad stress medan samvetsgrannheten, extraversion och öppenhet predicerade minskad stress. Det vill säga huvudsambandet var personlighetsdrag. Många deltagare i studien var i ålderskategorin då man har småbarn, vilket kan indikera ökad stressnivån. Mödrar var mer stressade och mindre välbefinnande än fäder sen tidigare studier (Skreden, Skari & Malt, 2012). Sista hypoteserna var om genus hade något samband med stress och välmående. Hypotesen var att kvinnor har högre nivå av upplevd stress än män och att män skattar sitt välmående signifikant högre än kvinnor. Resultaten visade att kvinnor skattade sig högre på neuroticism än män. Detta skulle därför kunna vara en anledning till att de var mer stressade och mindre välmående än män. En studie av Amen (2017) förklarade varför kvinnor tenderar att uppvisa styrkor inom områden som empati, intuition, samarbete och självkontroll. Studien fann ökat

blodflöde i limbiska områden i hjärnan hos kvinnor, vilket delvis kan förklara varför kvinnor är mer utsatta för ångest, depression och sömnlöshet (Amen, 2017).

Medelvärde för välmående var högre i denna studie relativt Braconier (2015) studie. Många som svarade kan ha haft sportlov denna period vilket kan påverka till ett mer positivt resultat än vid en normal tid. En studie har visat att det genomsnittliga humöret verkar vara högre vid semester (Nawijn, 2010).

Den sociala verkligheten ser ofta olika ut för män och kvinnor och som Zakrisson (2010) nämnt så fanns påståenden i BFI som sätter in ett beteende i ett socialt sammanhang. Exempelvis överlappade vänlighet med aspekter som förknippas med femininet. Detta kan leda till att frågorna besvaras på olika sätt av män och kvinnor utan att det motsvarar egentliga personlighetskillnader. Tillgången till makt och privilegier har sett olika ut för män och kvinnor, vilket kan resultera i att det biologiska könet har mindre påverkan på personlighetsdrag än det socialt konstruerade skillnaderna som finns. Vilka konsekvenser blir det när flickor ska mätas mot pojkars handlingar och det sägs att flickor är lika duktiga som pojkar. I Zakrissons (2010) studie visade det sig att extraversion och öppenhet inte hade några könsskillnader.

Formulärens ordningsföljd var den samma genom hela studien, vilket kan leda till risk för ordningseffekt. Ordningsföljden skulle kanske ha varierats för att mitigera denna effekt. Könsfördelningen i studien har en markant skevhet, med en klar överrepresentation av kvinnor. Denna skevhet kan betraktas som ett mindre problem för generaliserbarheten i populationen eftersom svarsfrekvensen var så hög. Även normalfördelningen i ålder möjliggör generaliserbarheten i populationen. I och med att enkäten publicerades på sociala medier kunde den som var intresserad också få möjligheten att delta. Detta kan bidra till en form av bias, där människor som drabbats av stress är mer angelägna att delta än andra. Generaliserbarheten från ett urval som LinkedIn och Facebook till en normalpopulation kan diskuteras. Men med 1500 deltagande var även detta mindre risk för skevhet. Formulärens reliabilitet var genomgående god, med utmärkta värden för intern konsistens.

Slutligen några förslag på framtida forskning som kan byggas vidare på de resultat som presenterats i den här undersökningen. Eftersom det visade sig att samtliga personlighetsdimensioner hade samband med upplevd stress och välmående, kan det vara värdefullt att undersöka hur dessa kan tillämpas vid arbete med friskfaktorer som bidrar till välmående på arbetsplatsen. Alltså undersöka hur personlighetens olikheter bidrar till friskfaktorn på arbetsplatsen. Syftet skulle kunna vara att minska sjukskrivningarna och stötta arbetsgivaren i framtiden. Ytterligare ett förslag är att undersöka hur arbetsgivaren proaktivt kan arbeta med rätt friskfaktorer anpassade efter personlighetsdrag. Arbetsgivaren tillsammans med arbetstagaren skulle kunna fånga upp varningssignaler tidigt för att skapa ett hållbart arbetsliv.

## Referenser

- Allport, G. W. (1966). Traits revisited. *American Psychologist*, 21, 1-10. doi: <https://doi.org/10.1037/h0023295>
- Allvin, M., Aronsson, G., Hagström T., Johansson, G., & Lundberg, U. (2006). *Gränslöst arbete: socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö. Liber.
- Allvin, M., Mellner, C., Movitz, F., & Aronsson, G. (2012). Den utbredda flexibiliteten. Ett försök att beräkna förekomsten av lågreglerade arbetsvillkor. *Arbetsmarknad och arbetsliv*, 18 (1) 9-23.
- Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday Stressors and Gender Differences in Daily Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 670-680. doi: 10.1037/0022-3514.75.3.670
- Amen, D. G., Trujillo M., Keator D., Taylor, D. V., Willeumier K., Meysami S. & Raji. C. A. (2017). Gender Based Cerebral Perfusion Differences in 46,034 Functional Neuroimaging Scans. *Journal of Alzheimer's Disease*, 60(2):605-614. doi: 10.3233/JAD-170432
- Arbetsmiljöverket. (2018). *Gränslöst arbete. En forskarantologi om arbetsmiljöutmaningar i anknytning till ett gränslöst arbetsliv*. (Rapport 2018:1). Hämtad 2020-03-15 från: [https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/rapporter/granslost-arbete-en-forskarantologi-om-arbetsmiljoutmaningar-i-anknytning-till-ett-granslost-arbetsliv\\_rap2018\\_1.pdf?hl=gr%C3%A4nsl%C3%B6st%20arbete](https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/rapporter/granslost-arbete-en-forskarantologi-om-arbetsmiljoutmaningar-i-anknytning-till-ett-granslost-arbetsliv_rap2018_1.pdf?hl=gr%C3%A4nsl%C3%B6st%20arbete)
- Aron, E. N. (2013). *Den högkänsliga människan*. Tallinn: Kensington Publishing Corp.
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselor. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31-50. doi:10.3200/SOCP.146.1.31-50
- Bergström, J. (2006). *Personlighet hälsobeteende och attityder till friskvård*. Inst. för samhällsvetenskap. Psykologi. Växjö Universitet. Hämtad 2020-02-08 från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:207087/FULLTEXT01.pdf>
- Bolger, N., & Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: the role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 59, 355-386. doi: 10.1111/j.1467-6494.1991.tb00253.x
- Braconier. A. (2015). *Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående*. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. Examensarbete Psykoterapeutprogrammet, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet. Hämtad 2020-02-08 från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:818275/FULLTEXT01.pdf>

- Cattell, R. B. (1956). Validation and intensification of the sixteen personality factor questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 07/1956, 12(3): 205-14. doi: 10.1002/1097-4679(195607)12:3<205::aid-jclp2270120302>3.0.co;2-0
- Cervone., D. & Lawrence., A.P. (2017). *Personality: theory and research* (13.ed.). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Chrousos, G. P. (2009) Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology volume, 5*, 374–381. doi:10.1038/nrendo.2009.106
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24. 385-396. doi: <https://doi.org/10.2307/2136404>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Duvhammar, T. & Ludvigsen, M. G. (2015). *Välmående, symptom på utmattningssyndrom och medveten närvaro bland psykologer i Sverige*. Examensarbete. Psykologprogrammet. Umeå universitet. Hämtad 2020-05-03 från <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:900534/FULLTEXT01.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Hälsa i olika grupper*. Hämtad 2020-05-02 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/>
- Formulärsammanställning. (2020). *Välmåendeskalan VS*. Hämtad 2020-03-08 från: <https://fbanken.se/form/250/valmaendeskalan>
- Fruyt, F., & Denollet, J. (2002). Type D Personality: A Five-Factor Model Perspective. *Psychology & Health*, 17:5, 671-683. doi: 10.1080/08870440290025858
- Försäkringskassan. (2016). *Korta analyser: Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. (2016:2). Hämtad 2020-05-02 från: [https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dfe6ad/korta\\_analyser\\_2016\\_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=](https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dfe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=)
- Försäkringskassan. (2017). *Korta analyser: Lång väg tillbaka till arbete vid sjukskrivning*. (2017:1). Hämtad 2020-05-02 från: <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/d57be02c-46dc-4079-b68d-760739441f11/korta-analyser-2017-1.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>
- Gale C.R., Booth T., Mottus R., Kuh D. & Deary I.J. (2013). Neuroticism and Extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years. *Journal of Research in Personality*, 47(6) , pp. 687-697. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.005>



- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
- Huws., U. & Joyce., S. (2016). *Size of Sweden's 'Gig Economy' revealed for the first time. Foundation for European Progressive Studies*. Hämtad 2020-02-08 från: [https://www.uniglobalunion.org/sites/default/files/files/news/swedens\\_digital\\_economy.pdf](https://www.uniglobalunion.org/sites/default/files/files/news/swedens_digital_economy.pdf)
- Hörnebrant. J. (2005). *Personlighetens roll för självförtroendet*. Examensarbete. Institutionen för Beteendevetenskap. Högskolan Kristianstad. Hämtad 2020-02-08 från <http://hkr.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A229747&dsid=-7681>
- Institutet för stressmedicin ISM. (2020). *Allmänna symtom på stress*. Hämtad 2020-05-02 från: <https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/symptom-pa-stress/>
- Institutet för stressmedicin ISM. (2020). *ISM:s definition på stress*. Hämtad 2020-05-02 från: <https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/definition-pa-stress/>
- Institutet för stressmedicin ISM. (2020). *Skattningsskalor*. Hämtad 2020-03-08 från: <https://www.vgregion.se/ov/ism/publikationer/skattningsskalor/>
- Institutet för stressmedicin ISM. (2020). *Symtom på stress vid utmattningssyndrom*. Hämtad 2020-05-02 från: <https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/utmattningssyndrom/symptom-pa-stress/>
- Haapaniemi., J-E. (2016). *Personlighetsdimensionerna i femfaktormodellen och möjligheten att predicera upplevd stress*. Examensarbete i psykologi. Sektionen för lärande och miljö. Högskolan Kristianstad. Hämtad 2020-05-02 från: <http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:1058422/FULLTEXT01.pdf>
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory*. Institute of Personality and Social Research. University of California. Berkeley.
- Ordguru.se. (2020). Ordbok och synonymer online. Besökt 31 maj 2020 på <https://www.ordguru.se/synonymer/valmående>
- Myndigheten för arbetsmiljökunskap. (2020). *Faktorer som skapar friska och välmående arbetsplatser*. (2020:2). Hämtad 2020-05-03 från: <https://www.mynak.se/wp-content/uploads/2020/03/faktorer-som-skapar-friska-och-valmaende-arbetsplatser-rapport-ks-2020-2.pdf>
- Nawijn J. (2010). The holiday happiness curve: a preliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International journal of tourism research*, 12(3), 281-290. doi: <https://doi.org/10.1002/jtr.756>

- Rammstedt, B. & John, O. (2007). Measuring Personality in One Minute or Less: A 10-Item Short Version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41, 203-212. doi: 10.1016/j.jrp.2006.02.001.
- Robichauda M., Dugasab M. & Conwaya, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of anxiety disorders*, 17, 501-16. doi: [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00237-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00237-2)
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Schad, E., Nipe, E. & Persson, R. (2015). *Sveriges Psykeologförbunds arbetsmiljöundersökning 2014*. Hämtad 2020-05-03 från <https://www.psykologforbundet.se/globalassets/lonoavtal/arbetsmiljouundersokning-2014.pdf>
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168–182. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.168>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383–1392. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Selye, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature* 138, 32. doi: <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Skreden M., Skari H. & Malt U. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7). doi: <https://doi-org.ezproxy.hkr.se/10.1177/1403494812460347>
- Svenska.se. (2020). Ordbok och synonymer online. Besökt 31 maj 2020 på <https://svenska.se/tre/?sok=välmående>
- Synonymer.se. (2020). Ordbok och synonymer online. Besökt 31 maj 2020 på <https://www.synonymer.se/sv-syn/välmående>
- Tamir, M. (2009). Differential Preferences for Happiness: Extraversion and Trait-Consistent Emotion Regulation. *Journal of personality*. 77, 447-70. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00554.x.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4). 335-347. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00245>
- World Health Organization. (2014). *Basic documents*. Hämtad 2020-05-02 från: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf>

Zakrisson, I. (2010). *Big Five Inventory (BFI): Utprovning för svenska förhållanden*. Mid Sweden University. Samhällsvetenskapliga rapporter från Mittuniversitetet. Hämtad 2020-05-02 från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:351828/FULLTEXT01.pdf>

## Bilaga 1.

### Big Five Inventory

Jag ser mig själv som någon som...

1. Är pratsam
2. Tenderar att hitta fel hos andra
3. Utför ett jobb grundligt
4. Är deprimerad, nedstämd
5. Är originell, kommer på nya idéer
6. Är reserverad
7. Är hjälpsam och osjälvisk med andra
8. Kan vara något oaktsam
9. Är avslappnad, hanterar stress bra
10. Är nyfiken på många olika saker
11. Är full av energi
12. Startar gräl med andra
13. Är en pålitlig medarbetare
14. Kan vara spänd
15. Är sinnrik, filosofisk
16. Sprider mycket entusiasm
17. Av naturen är förlåtande
18. Tenderar att vara oorganiserad
19. Oroar sig mycket
20. Har en livlig fantasi
21. Tenderar att vara tyst
22. Som vanligtvis litar på andra
23. Tenderar att vara lat
24. Är emotionellt stabil, blir inte lätt upprörd
25. Är uppfinningsrik
26. Är beslutsam som person
27. Kan vara kall och reserverad
28. Ger mig inte förrän uppgiften är fullföljd
29. Kan vara lynnig
30. Uppskattar konst, estetiska upplevelser
31. Ibland är blyg, hämmad
32. Är omtänksam och vänlig i princip mot alla
33. Gör saker på ett effektivt sätt
34. Behåller lugnet i spända situationer
35. Föredrar rutinmässiga jobb
36. Är utåtriktad, social
37. Ibland är oförsämd mot andra
38. Gör upp planer och fullföljer dem
39. Lätt blir nervös
40. Gillar att reflektera, leker med idéer
41. Har få konstnärliga intressen
42. Gillar att samarbeta med andra
43. Lätt blir distraherad
44. Är bevandrad inom konst, musik eller litteratur

## Bilaga 2.

## PSS-14.

1. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?
2. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?
3. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?
4. Hur ofta har du under den senaste månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?
5. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du effektivt kunnat hantera viktiga förändringar som inträffat i ditt liv?
6. Hur ofta har du under den senaste månaden känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?
7. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att saker och ting gått din väg?
8. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?
9. Hur ofta har du under den senaste månaden kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?
10. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting?
11. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?
12. Hur ofta har du under den senaste månaden kommit på dig själv med att tänka på saker som du måste göra?
13. Hur ofta har du känt under den senaste månaden att du haft kontroll över hur du använder din tid?
14. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?

### Bilaga 3.

#### Välmåendeformulär.

I hur hög grad har du den senaste veckan...

1. ... känt dig lugn och avspänd?
2. ... sovit gott och lagom mycket?
3. ... haft god aptit och matlust?
4. ... kunnat vara fokuserad och koncentrerad på dagens göromål?
5. ... kunnat ta initiativ och komma igång med sådant du velat göra?
6. ... känt intresse för olika aktiviteter och för människor omkring dig?
7. ... känt dig optimistisk och sett saker från den ljusa sidan?
8. ... känt dig glad och harmonisk?
9. ... känt dig pigg och energifylld?
10. ... känt dig tillfreds med dig själv?
11. ... känt stark livslust?
12. ... kunnat fatta beslut och följa dem?
13. ... kunnat säga ifrån och hävda dig själv när det behövts?
14. ... kunnat vara närvarande i stunden och släppa problem tankar?
15. ... känt dig nöjd med ditt liv som det ser ut nu?
16. ... haft kraft att återhämta dig, om något varit stressigt eller besvärligt?
17. ... känt att din tillvaro är meningsfull?
18. ... känt dig frisk och vid god hälsa?

#### Bilaga 4.

Mitt namn är Hanna Jokimaa och jag läser kursen Psykologi III vid Högskolan i Kristianstad. För min C-uppsats har jag sammanställt följande enkät som mäter personlighetstyp, välmående och stress. Syftet med studien är att se huruvida det föreligger någon samvariation mellan de tre olika variablerna.

Att svara på enkäten, som består av 76 frågor totalt, tar ungefär ca 10 minuter. Deltagandet är helt frivilligt och du är anonym, svaren behandlas konfidentiellt och du kan alltid avbryta din medverkan utan att ange orsak. Du behöver vara 18 år eller äldre för att få delta.

Läs frågorna noga då skalorna ser olika ut i de olika delområdena. Ange endast ett svarsalternativ per fråga.

Vill du komma i kontakt med mig har jag följande mailadress: [hannajokimaa@gmail.com](mailto:hannajokimaa@gmail.com)  
Handledare för uppsatsen är Peter Jönsson, Biträdande professor i psykologi vid Högskolan i Kristianstad och han kan kontaktas via mail [peter.jonsson@hkr.se](mailto:peter.jonsson@hkr.se) vid eventuella frågor.

Jag är mycket tacksam för att du deltar!