

Subjektivt välbefinnande: Betydelsen av extraversion, neuroticism och  
snabbheten i affektiva bedömningar

Åsa Jörgensen

D-uppsats i Psykologi vt 2005 (15p)

Handledare: Georg Stenberg

Institutionen för Beteendevetenskap

HÖGSKOLAN KRISTIANSTAD

## Abstract

The main purpose of the study was to see if subjective well-being is better predicted by neuroticism than by extraversion, and if neuroticism and reaction time for negative evaluations are more important for the subjective well-being than extraversion and reaction time for positive evaluations. Other studies have given mixed results. The first study comprised 184 participants in the ages 16-67 from a place of work, two senior high schools, two libraries and an upper secondary school for adults in southern Sweden. A questionnaire was used for self-estimations of neuroticism, extraversion and subjective well-being. Correlations and a multiple regression analysis showed that neuroticism was a stronger predictor than extraversion of subjective well-being. The second study comprised 31 participants from a college and a university in southern Sweden. A reaction time experiment was carried out with affective evaluations of words. Well-being could not be predicted by speed of affective evaluations. However, questionnaires given to the same participants showed a correlation between neuroticism and subjective well-being. In other words, neuroticism was a stronger predictor than extraversion for subjective well-being. Questionnaire data confirmed expectations in both studies, but reaction time data failed to replicate previous studies, possibly due to a lack of power.

*Keywords:* neuroticism, extraversion, subjective well-being, negative evaluations, positive evaluations

## Abstrakt

Huvudsyftet med undersökningen var att utröna om det subjektiva välbefinnandet bättre prediceras av *neuroticism* än *extraversion*, samt om *neuroticism* och reaktionstiden för negativa bedömningar är mer betydelsefulla för det subjektiva välbefinnandet än *extraversion* och reaktionstiden för positiva bedömningar. Andra undersökningar har gett blandade resultat. I den första studien var deltagarna 184 personer i åldrarna 16-67 från en arbetsplats, två gymnasieskolor, två bibliotek samt en komvuxskola i södra Sverige. En enkät användes för självskattningar av *neuroticism*, *extraversion* samt det subjektiva välbefinnandet. Korrelationer och en multipel regressionsanalys visade att *neuroticism* var en starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet. I den andra studien var deltagarna 31 personer från en högskola och ett universitet i södra Sverige. Ett reaktionstidsexperiment utfördes med affektiva bedömningar av ord. Välbefinnandet kunde inte prediceras av snabbheten i att göra affektiva bedömningar, men frågeformuläret som gavs till samma deltagare visade en korrelation mellan *neuroticism* och det subjektiva välbefinnandet. Med andra ord var *neuroticism* en starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet. Frågefomulärdata bekräftade förväntningarna i båda studierna, men reaktionstidsdata misslyckades med att replikera tidigare undersökningar, antagligen på grund av en brist av *power*.

*Nyckelord:* *neuroticism*, *extraversion*, subjektivt välbefinnande, negativa bedömningar, positiva bedömningar

## Subjektivt välbefinnande: Betydelsen av extraversion, neuroticism och snabbheten i affektiva bedömningar

Åsa Jörgensen

Majoriteten av undersökningsdeltagare (studenter) runt om i världen anser att lycka och livstillfredsställelse är viktiga för människan. Nästan alla deltagare anser att lycka är viktigare än pengar (Diener & Oishi, 2000, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), men få människor påstår att det subjektiva välbefinnandet är den enda ingrediensen i det goda livet (Diener, Sapyta & Suh, 1998, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Fastän en person eller en kultur har en hög grad av subjektivt välbefinnande kan det ändå saknas en beståndsdel såsom rättvisa, vilket människor ser som något nödvändigt för en hög kvalitet på livet (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Utifrån en litteraturgenomgång av Wilsons (1967) artikel visade det sig att många olika demografiska faktorer var relaterade till det subjektiva välbefinnandet. Den lyckliga personen var bl.a. välutbildad, frisk, ung, extravert, välbetald, religiös och bekymmersfri. Idag vet forskare att externa faktorer inte påverkar välbefinnandet lika mycket som forskare trodde förr. Forskning idag visar istället att det subjektiva välbefinnandet är ganska stabilt över tid och att det är starkt korrelerat med stabila personlighetsdrag (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Det är många personlighetsdrag som har kopplats samman med det subjektiva välbefinnandet men de drag som främst har anknutits till det subjektiva välbefinnandet är *extraversion* och *neuroticism* (Vittersö, 2001). I DeNeves och Coopers (1998) metaanalys visade det sig att *extraversion* och *neuroticism* tillsammans svarade för 6 % av variansen i positiv affekt, 20 % av variansen för negativ affekt och 11 % av variansen för livstillfredsställelse. Demografiska variabler och personlighetsvariabler svarade tillsammans för 20 % av variansen för positiv affekt, 39 % av variansen för negativ affekt och 33 % av variansen för livstillfredsställelse. Av dessa faktorer svarade demografiska variabler för mindre än 3 % av variansen i det subjektiva välbefinnandet. Detta var ett bevis på att personligheten hade en större inverkan på det subjektiva välbefinnandet än vad demografiska variabler hade.

### *Innebörden av det subjektiva välbefinnandet*

Det subjektiva välbefinnandet handlar om hur en person värderar sitt eget liv, t.ex. hur nöjd personen är med sitt äktenskap, med sin bil eller med sig själv (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Oftast presenteras det subjektiva välbefinnandet som ett tredimensionellt fenomen; märkbar livstillfredsställelse, närvaro av positiv affekt och avsaknad av negativ affekt:

1. Livstillfredsställelse innehåller en tillfredsställelse med det som har varit i ens liv, tillfredsställelse med sitt nuvarande liv, tillfredsställelse med vad som kommer att hända i ens liv och signifikanta andra (andra människors syn på ens liv). Det kan vara tillfredsställelse med familjen, arbetet, fritiden, finanser, hälsan, självet och ens grupp (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Människor som får höga poäng på global livstillfredsställelse är mindre benägna att göra självmord (Moum, 1996, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) eller att bli deprimerade i framtiden (Frisch, i tryck; Lewinsohn, Redner & Seeley, 1991, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).
2. Positiv affekt innefattar upprymdhet, förnöjsamhet, stolthet, extas, tillgivenhet, glädje och lycka (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Lycka kan beskrivas som något som en individ känner, det som individen känner är något som pendlar mellan neutralitet och glädje (Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003).
3. Negativ affekt innehåller skam, sorgsenhet, ångest, ilska, stress, oro, depression, avundsjuka och skuld (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

### *Personligheten och det subjektiva välbefinnandet*

Mycket forskning har fokuserat på demografiska och social-ekonomiska variabler men det har även framgått att vissa människor är lyckligare än andra p.g.a. sin personlighet (Hayes & Joseph, 2003). En förklaring till sambandet mellan personligheten och det subjektiva välbefinnandet är att människor har en genetisk predisposition till att vara lyckliga eller olyckliga, som troligen orsakas av medfödda individuella skillnader i nervsystemet. Tellegen med flera (1998, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) beräknade att generna förklarade cirka 40 % av variansen i positiv emotionalitet och 55 % av variansen i negativ emotionalitet. Baserat på ärftligheten går det att säga att det är lika svårt att ändra på sin lycka som sin vikt. Personlighetsdrag uppvisar ett av de starkaste sambanden med det subjektiva välbefinnandet, och de dimensioner av personligheten som mest har uppmärksammats i förhållande till det subjektiva välbefinnandet är *extraversion* och *neuroticism* (Hayes &

Joseph, 2003). Till och med över en period av 30 år har vuxna stabila personligheter, därför förväntar man en likvärdig stabilitet över tid när det gäller det subjektiva välbefinnandet. De affektiva komponenterna av det subjektiva välbefinnandet har också en stabilitet över tid (Diener & Lucas, i tryck, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Men det är osäkert hur många ytterligare personlighetsdrag som behövs för att bilda en hel bild av den lyckliga individen. Det finns inget enkelt svar på vad det är som ger upphov till det subjektiva välbefinnandet. Studier kring självakttagelse, attributioner och religion tyder på att kognitiva faktorer spelar en viktig roll. Studier kring individer med handikapp visar att objektiva faktorer ger upphov till det subjektiva välbefinnandet (människor med handikapp anpassar oftast sina mål efter vad som är möjligt för dem). Studier kring arvsanlag visar att personligheten spelar en viktig roll. Tvärkulturella studier tyder på att olika faktorer korrelerar med det subjektiva välbefinnandet i olika samhällen. Olika variabler leder till ett subjektivt välbefinnande för individer med olika värderingar och olika mål. Det är meningslöst att leta efter en enda orsak till lycka utan istället måste forskaren förstå det komplicerade samspelet mellan kulturen, personligheten, kognitionen, mål, tillgångar och den objektiva miljön (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Fastän personligheten spelar en viktig roll för det subjektiva välbefinnandet går det inte att säga att det är den enda viktiga prediktorn till subjektivt välbefinnande (DeNeve & Cooper, 1998). Diener (1996, refererad i DeNeve & Cooper, 1998) gav flera olika teoretiska förklaringar till varför lycka inte kan förklaras fullt ut av personligheten. För det första, när man predicerar det subjektiva välbefinnandet under en kort tid är personligheten generellt sett en svagare prediktor än vad situationsfaktorer är. Personligheten är en stark prediktor av det subjektiva välbefinnandet endast när man fokuserar på långsiktiga nivåer av affekt. En annan orsak till att personligheten inte till fullo kan förklara det subjektiva välbefinnandet är att miljön ibland producerar varaktiga skillnader i det subjektiva välbefinnandet. En tredje orsak är att ärftligheten förklarar hälften av variansen av det subjektiva välbefinnandet, men de resterande 50 % förklaras av andra faktorer. Med andra ord är personligheten viktig för det långsiktiga subjektiva välbefinnandet men det är andra faktorer som är viktiga för det kortsiktiga (DeNeve & Cooper, 1998).

#### *Extraversion och neuroticism i relation till det subjektiva välbefinnandet*

Det går att kort definiera *neuroticism* på så vis att individer som har en hög grad av *neuroticism* tenderar att vara emotionellt ostabila, klagar mer över tråkigheter och har mer ångest (Vittersö & Nilsen, 2002). I *neuroticism*begreppet inräknas: ångest, fientlighet, depression, självmedvetenhet, impulsivitet och sårbarhet (Costa & McCrae, 1992, refererad i

Vittersö & Nilsen, 2002). I definitionen av *extraversion*begreppet inräknas: hjärtlighet, sällskaplighet, påstridighet, energi, spänningssökande och positiva emotioner. Ofta har forskare sett *extraversion* som den huvudsakliga orsaken till lycka och välbefinnande (Argyle & Lu, 1990; Argyle & Martin, 1991; Baumeister, 1991; Costa & McCrae, 1980; Diener & Larsen, 1993; Eysenck, 1990; Hotard, McFatter, McWhirter & Stegall, 1989; Larsen & Ketalaar, 1989; Lu & Shih, 1997; Lu, Shih, Lin & Ju, 1997; Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Myers & Diener, 1995; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1990; Rusting & Larsen, 1997, refererad i Vittersö, 2001), och forskare har fortsatt anse att *neuroticism* är relaterad till negativ affekt men inte positiv, och att *extraversion* är relaterat till positiv affekt men inte negativ (Costa & McCrae, 1980; Larsen & Ketalaar, 1989; Magnus m.fl., 1993; Rusting & Larsen, 1997; Schimmack & Diener, 1997, refererad i Vittersö, 2001).

Costa och McCrae (1980) utförde tre studier för att undersöka relationen mellan personligheten och lycka (subjektivt välbefinnande). Det visade sig att lycka var associerat med en högre grad av *extraversion* och en lägre grad av *neuroticism*. Vilket visade att *extraversion* var huvudsakligt korrelerat till lycka. En hypotes som Emmons och Dieners (1985) hade var att *extraversion* skulle relateras till positiv men inte negativ affekt och *neuroticism* skulle relateras till negativ men inte positiv affekt. Resultatet blev att individer som upplevde mycket positiv affekt var extraverta, aktiva, entusiastiska, ledare/autokrater och hade en samarbetsvillig personlighetsstil, men de hade inte nödvändigtvis ett högt självförtroende eller upplevde mindre ångest än individer som hade en låg grad av positiv affekt. Individer, där negativ affekt dominerade, var emotionellt reaktiva, känsliga, nervösa, oroliga, impulsiva, aggressiva och misstroende i interaktionen med andra människor. De hade lågt självförtroende och de hade en tendens att tro att de inte själva kunde påverka saker och ting. Även andra studier kring ämnet har visat att extraverta oftast är lyckligare (t.ex., McCrae & Costa, 1991, refererad i Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003). Forskare har även visat att positiva affektskalor är signifikant korrelerade med *extraversion* men inte med *neuroticism* och negativa affektskalor är signifikant korrelerade med *neuroticism* men vanligtvis orelaterade till *extraversion* (Costa & McCrae, 1980, 1984; Emmons & Diener, 1986; Tellegen, 1985; Watson & Clark, 1984, refererad i Watson & Clark, 1997). I en studie av Argyle och Lu (1990) visade det sig även att extraverta var lyckligare, därför att de var mer socialt aktiva. Även Watson & Clark (1997) hävdade, att extraverta upplever en högre nivå av positiv affekt, eftersom de t.ex. spenderar mer tid med andra människor.

Men en del studier har ifrågasatt extraversionens betydelse för det subjektiva välbefinnandet. Diener, Sandvik, Pavot och Fujita (1992) nämnde i sin artikel att det finns många lyckliga introverta och många olyckliga extraverta och att det finns många andra personlighetsvariabler såsom *neuroticism* och självförtroende som spelar en viktig roll för det subjektiva välbefinnandet. Utifrån en multipel regression fann Brebner, Donaldson, Kirby, och Ward (1995, refererad i Vittersö, 2001) att *neuroticism* förklarade tre gånger så mycket av variansen som *extraversion* gjorde. Andra studier har även visat att när *extraversion* och *neuroticism* är inkluderade som oberoende variabler så uppväger normalt effekten från *neuroticism* effekten från *extraversion* (David, Green, Martin & Suls, 1997; DeNeve & Cooper; Hotard et al.; Pavot, Fujita & Diener, 1997; Ryan & Frederick, 1997, refererad i Vittersö, 2001).

DeNeve och Cooper (1998) undersökte 137 personlighetsdrag i relation till det subjektiva välbefinnandet, utifrån 148 studier. De mest använda testen i dessa studier var *Eysenck's Personality Questionnaire* (Eysenck & Eysenck, 1975, refererad i DeNeve & Cooper, 1998) för att mäta personligheten, och *the Life Satisfaction Index* (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961, refererad i DeNeve & Cooper, 1998) för att mäta det subjektiva välbefinnandet. DeNeve och Cooper (1998) fann att personligheten predicerade lycka, positiv affekt och livstillfredsställelse lika mycket, men negativ affekt var signifikant mindre predicerad av personligheten. Forskarna undersökte de personlighetsvariabler som var baserade på tre eller fler oberoende urval, för att kunna få fram de starkaste och mest reliabla korrelationerna till det subjektiva välbefinnandet. Av dessa var *repressive defensiveness* den absolut starkaste ( $r = -.40$ ), baserat på fyra oberoende urval. Därefter kom tillit ( $r = .37$ ), *neuroticism* ( $r = -.36$ ), *locus of control* ( $r = -.34$ ) och önskan att uppnå kontroll ( $r = .34$ ), djärvhet ( $r = .32$ ), positiv affekt ( $r = .31$ ), privat/kollektivt självförtroende ( $r = .31$ ) och spändhet ( $r = -.31$ ). När personlighetsdragen var grupperade enligt *Big Five* faktorerna var *neuroticism* den starkaste prediktorn till negativ affekt ( $r = .23$ ), lycka ( $r = -.25$ ) och livstillfredsställelse ( $r = -.24$ ). *Neuroticism* och *extraversion* ( $r = .27$ ) var de starkaste prediktorerna till lycka. Positiv affekt predicerades nästan lika mycket av *extraversion* ( $r = .20$ ) som *agreeableness* ( $r = .17$ ). *Neuroticism* ( $r = -.22$ ) och *conscientiousness* ( $r = .21$ ) korrelerade starkast med det subjektiva välbefinnandet.

Hayes och Joseph (2003) hade som syfte att undersöka *Big Five* i relation till det subjektiva välbefinnandet. De lät sina försöksdeltagare göra fyra test: *The NEO Five Factor Inventory* (NEO-FFI: Costa & McCrae, 1992, Hayes & Joseph, 2003), *The Oxford Happiness Inventory*



(OHI: Argyle, Martin & Crossland, 1989, Hayes & Joseph, 2003), *Depression-Happiness Scale* (DHS: Joseph & Lewis, 1998, Hayes & Joseph, 2003) och *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS: Diener, Emmons, Larsen & Griffin, Hayes & Joseph, 2003). De tre sista testen mätte det subjektiva välbefinnandet och det första testet var ett personlighetstest. *The Satisfaction With Life Scale* mätte kognitiva aspekter på lycka medan *The Oxford Happiness Inventory* och *The Depression-Happiness Scale* mätte den mångsidiga lyckan där kognitiva och affektiva aspekter var inräknade. Korrelationer visade att en hög grad av subjektivt välbefinnande var associerat med en hög grad av *extraversion*, en låg grad av *neuroticism* och en hög grad av *conscientiousness*. En regressionsanalys visade att en hög grad av *extraversion* och en låg grad av *neuroticism* bäst predicerade poängen på *The Oxford Happiness Inventory*. *The Depression-Happiness Scale* och *The Satisfaction With Life Scale* predicerades bäst av en låg grad av *neuroticism* och en hög grad av *conscientiousness*, men inte av *extraversion*. *Neuroticism* associerades med alla testen av subjektivt välbefinnande men *neuroticism* var starkast associerat med poängen på *The Depression-Happiness Scale*. Forskarna fann även att *conscientiousness* var en bättre prediktor av livstillfredsställelse än *extraversion* (Hayes & Joseph, 2003).

I en undersökning av Vittersö (2001) undersöktes relationen mellan *neuroticism*, *extraversion* och det subjektiva välbefinnandet. Vittersö ifrågasatte huruvida *extraversion* är en starkare eller viktigare prediktor till det subjektiva välbefinnandet än vad *neuroticism* är. I Vittersös (2001) studie användes *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Pavot & Diener, 1993, Vittersö, 2001), den globala affekten mättes med några frågor kring hur ofta de hade känt positiv- eller negativ affekt. En subjektiv välbefinnandevariabel slogs samman;  $SVB = SWLS + POSAFF - NEGAF$ . Det norska *Big Five Inventory* (Engvik, 1993, Vittersö, 2001) mätte *extraversion* och *neuroticism*. Resultatet blev att *neuroticism* var en mycket starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet. *Neuroticism* förklarade 38 % av variansen för det subjektiva välbefinnandet och *extraversion* förklarade 7 % (utifrån en kombination av korrelationer från två olika gruppindelningar av deltagarna). Men när effekten av *neuroticism* kontrollerades blev det en mindre del av variansen för det subjektiva välbefinnandet som förklarades av *extraversion*, förutom när det gällde den positiva affektvariabeln, men även när det gällde positiv affekt var *neuroticism* en starkare prediktor än *extraversion*. *Neuroticism* (utifrån medelvärden från två olika gruppindelningarna av deltagarna) förklarade 34 % och *extraversion* förklarade 1 % av variansen i det subjektiva

välbefinnandet. Det visade sig i denna studie att det subjektiva välbefinnandet kunde relateras mer till *neuroticism* än till *extraversion*.

Ett av Vittersös och Nilsens (2002) syften med sin studie var att analysera och undersöka den begreppsmässiga strukturen av det subjektiva välbefinnandet, *neuroticism* och *extraversion*. Detta bekräftades delvis. Det subjektiva välbefinnandet upprätthölls av livstillfredsställelse, positiv affekt och negativ affekt. En enkel faktorstruktur för *neuroticism* och *extraversion* bekräftades inte. Ett annat syfte var att jämföra effektstorleken av *extraversion* och *neuroticism* som prediktorer för det subjektiva välbefinnandet. Vilket medförde att forskarna ifrågasatte huruvida *extraversion* är den viktigaste och mest signifikanta prediktorn till det subjektiva välbefinnandet. *The satisfaction with Life Scale* användes i studien (SWLS; Pavot & Diener, 1993, Vittersö & Nilsen, 2002). Fyra *item* användes för att mäta positiv affekt och fyra *item* användes för att mäta negativ affekt. *Neuroticism* och *extraversion* mättes med hjälp av *NEO personality inventory* (NEO-PI-R; Costa och McCrae, 1992, Vittersö & Nilsen, 2002). Resultatet blev att *neuroticism* starkt predicerade den subjektiva välbefinnandevariabeln och den negativa affektvariabeln. *Extraversion* hade en liten påverkan på det subjektiva välbefinnandet men en stor påverkan på positiv affekt. *Neuroticism* förklarade 24 % av variansen för det subjektiva välbefinnandet och 56 % av variansen för negativ affekt. *Extraversion* förklarade 3 % av variansen för det subjektiva välbefinnandet och 26 % av variansen för positiv affekt. Med andra ord förklarade *neuroticism* åtta gånger mer av variansen än vad *extraversion* gjorde när det gällde det subjektiva välbefinnandet, och två gånger mer av variansen i affektvariablerna. Det visade sig att *neuroticism* var en viktigare prediktor till subjektivt välbefinnande än vad *extraversion* var. I motsats till alla andra forskares undersökningar som nämnts i inledningen har resultatet i denna studie blivit att *neuroticism* och *extraversion* är starkt negativt korrelerade med varandra ( $r = -.50$ ), vilket är mycket avvikande.

#### *Distinktionen mellan affektiva bedömningar i förhållande till det subjektiva välbefinnandet*

I en äldre studie av Larsen och Diener (1987) hävdades det att eftersom affekt spelar en viktig roll när det gäller det subjektiva välbefinnandet, kan man förvänta sig att individuella skillnader i affektintensiteten påverkar kvaliteten på det subjektiva välbefinnandet. Det visade sig även i studien att människor som hade en hög grad av välbefinnande även hade en övervikt av positiv affekt i sitt liv över tiden. I en nyare undersökning kring affektiva bedömningar väntade sig Robinson, Solberg, Vargas och Tamir (2003) att extraverta skulle

rapportera om en högre grad av subjektivt välbefinnande än introverta. De väntade sig även att *extraversion* skulle predicera det subjektiva välbefinnandet speciellt bland individer som var långsamma att skilja på neutrala och positiva händelser. Samt förväntades det att *extraversion* skulle predicera det subjektiva välbefinnandet i en lägre grad bland individer som var snabba att skilja på neutrala och positiva händelser. Forskarna utförde fyra studier för att undersöka detta. I studie ett mättes stämningläget med positiva- och negativa *item* och grad av *extraversion* mättes med hjälp av *The International Personality Item Pool* (2002, Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003). Neutrala och positiva ord valdes utifrån normerna av Toglia och Battig (1978, Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003), vad det gällde ordfrekvens och ordlängd, som sedan användes i ett reaktionstidstest. Deltagarna fick sitta vid en dataskärm och utföra två block/reaktionstidsuppgifter (djur/icke djur och positiv/neutral) i slumpmässig ordning. Det förekom 30 *item* i varje block och de första 16 *item* var övning (för att deltagarna skulle förstå hur de skulle gå tillväga), därför räknades bara de 14 senare till resultatet. I det sista blocket repeterades djurorden för att få ett mått eller baslinje på deltagarnas hastighet i att reagera. Tiden mättes från och med att ordet dök upp på mitten av skärmen fram tills en respons gavs. En 150-ms fördröjning kom alltid innan ett ord dök upp på skärmen. Om responsen var riktig kom nästa ord, om det var fel kom ett pip och en 2-s fördröjning, och därefter kom nästa ord. Det var en slumpmässig ordningsföljd av orden. Introverta som var långsamma på att kategorisera hade det sämsta stämningläget och extraverta som var långsamma på att kategorisera hade det bästa stämningläget. I studie två fick deltagarna skatta sitt stämningläge under den föregående veckan. De fick även utföra samma reaktionstidstest som i studie ett. För att mäta det subjektiva välbefinnandet utgick forskarna ifrån Dieners m.fl. (1999, refererad i Robinson, Solberg, Vargas, & Tamir, 2003) definition av vad begreppet innehåller, positiv affekt, negativ affekt och livstillfredsställelse. För att mäta positiv och negativ affekt användes PANAS skalorna (Watson, Clark & Tellegen, 1988, Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003). Deltagarna fick rapportera om sina upplevelser av positiv och negativ affekt under de föregående veckorna. De fick även besvara *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003). Samt mättes grad av *extraversion* med samma skala som i studie ett. När deltagare var snabba på att skilja mellan neutrala och positiva ord predicerade *extraversion* inte stämningläget, varken om det var associerat med positiv affekt eller negativ affekt. *Extraversion* predicerade båda typerna av affekt bland dem som var långsamma i att skilja mellan neutrala- och positiva händelser. Det inkluderades även en mätning av livstillfredsställelse och den visade samma interaktion. *Extraversion* predicerade

livstillfredsställelse bland dem som var långsamma på att skilja mellan neutrala och positiva händelser men inte bland dem som var snabba på det. I studie tre fick deltagarna göra tre olika stämninglägesformulär mer än en gång under terminen. Det första frågeformuläret hade forskarna själva skapat, och besvarades sex gånger under terminen. Det andra frågeformuläret, PANAS (som även användes i studie två), gjordes fyra gånger under terminen. Den tredje typen (som de själva hade skapat) besvarades fyra gånger under terminen. En gång under terminen fick deltagarna besvara *extraversions*skalan (samma test som i studie ett). Reaktionstidstestet var densamma som i studie 1. I studie fyra utfördes reaktionstidstestet på samma sätt som i studie ett, grad av *extraversion* mättes med samma skala som studie ett, och *satisfaction with life* (som forskarna själva hade hittat på) mättes även. De fick sedan komma tillbaka en månad senare då de fick utföra samma uppgift men utan att mäta *extraversion*. Forskarna ville visa att *extraversion* var en mer reliabel prediktor till det subjektiva välbefinnandet bland vissa individer. *Extraversion* predicerade det subjektiva välbefinnandet endast hos deltagare som var långsamma på att kategorisera neutrala och positiva händelser. Effekten för *extraversion* eliminerades bland deltagare som var snabba på att göra denna distinktion. Distinktionen mellan neutrala- och positiva händelser är alltså viktiga för det subjektiva välbefinnandet. Dessa fyra studier visade att *extraversion* och den subjektiva välbefinnande relationen var svagare bland dem som var snabba på att kategorisera neutrala och positiva händelser, och relationen var starkare bland dem som var långsamma. Med andra ord upptäckte forskarna att om man var introvert och dessutom långsam med att göra positiva bedömningar hade man lite positiv affekt. Forskarna utgick ifrån Robinson och Clores (2002a, refererad i Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003) modell (*trait-as-default*); att snabba individer gör bedömningar på ett *bottom-up* vis (från händelser till subjektiva välbefinnande bedömningar) och långsamma individer gör bedömningar på ett *top-down* vis (från personlighetsdrag/extraversion till subjektiva välbefinnande bedömningar). Det som forskarna fann tyder på att människor skiljer sig åt i styrkan av dessa alternativa *inputs* till det subjektiva välbefinnandet. *Top-down* influenser från extraversion spelade en liten roll i att predicera det subjektiva välbefinnandet bland dem som var snabba på att skilja mellan neutrala- och positiva händelser. I kontrast till det detta var då *extraversion* en mycket starkare prediktor till det subjektiva välbefinnandet bland dem som var långsamma på att göra sådana distinktioner.

I en ytterligare studie med Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) trodde de att hastigheten i att göra negativa bedömningar borde predicera dagliga upplevelser av oro. För

att testa denna prediktion undersökte forskarna korrelationer mellan negativa bedömningsstendenser å ena sidan och mått på det subjektiva välbefinnandet å andra sidan. Det förväntades att snabba negativa bedömningar associerades med en högre nivå av negativ affekt, fler somatiska symptom och en lägre grad av subjektivt välbefinnande. Forskarna utförde fyra studier där *neuroticism* och *extraversion* skulle predicera negativa bedömningsstendenser. I den första studien fick deltagarna tillbakablicka på sina upplevelser under de föregående veckorna. Positiv emotion, negativ emotion och somatiska symptom mättes, samt användes *The International Personality Item Pool* (Goldberg, 1999, Robinson, Vargas, Tamir & Solberg, 2004). Neutrala- och negativa ord valdes utifrån normerna av Toglia och Battig (1978, Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2004), vad det gällde ordfrekvens och ordlängd, som sedan användes i reaktionstidstestet. Deltagarna fick sitta vid en dataskärm och utföra två block/reaktionstidsuppgifter (djur/icke djur och negativ/neutral) i slumpmässig ordning. Det förekom 30 *item* i varje block och de första 16 *item* var övning (för att deltagarna skulle förstå hur de skulle gå tillväga), därför räknades bara de 14 senare till resultatet. I det sista blocket repeterades djurorden för att få ett mått eller baslinje på deltagarnas hastighet i att reagera. Tiden mättes från och med att ordet dök upp på mitten av skärmen fram tills en respons gavs. En 150-ms fördröjning kom alltid innan ett ord dök upp på skärmen. Om responsen var riktig kom nästa ord, om det var fel kom en 2-s fördröjning, och därefter kom nästa ord. Det var en slumpmässig ordningsföljd av orden. Det förväntades att negativ bedömning skulle predicera individuella skillnader i negativ affekt. Denna hypotes bekräftades genom signifikanta korrelationer mellan negativ bedömning och negativ affekt, ( $r=-.28$ ,  $p=.04$ ), och negativ bedömning samt somatiska symptom, ( $r=-.32$ ,  $p=.02$ ). Det förväntades inte att negativ bedömning skulle korrelera med positiv affekt, eftersom det var negativa bedömningsstendenser som mättes och inte positiva. Det fanns inte heller någon korrelation, ( $r=.06$ ,  $p=.65$ ). Negativ bedömning var oberoende av *extraversion* ( $r=-.08$ ,  $p=.13$ ), och *neuroticism* ( $r=-.21$ ,  $p=.13$ ). I studie två samlades det in dagliga rapporter om livstillfredsställelsen för två veckor. I mitten på terminen fick deltagarna utföra ett reaktionstest på en dator (samma som i studie ett), och då mättes även grad av *extraversion* och *neuroticism* (samma test som i studie ett). Negativ bedömning var okorrelerat med *extraversion* ( $r=.02$ ,  $p=.87$ ), och *neuroticism*, ( $r=-.10$ ,  $p=.48$ ), men predicerade daglig livstillfredsställelse ( $r=.29$ ,  $p=.03$ ). Längre in på terminen fick de göra dagliga rapporter om sin livstillfredsställelse i två veckor. Om man var snabb på att kategorisera ord som negativa hade man även en lägre grad av daglig livstillfredsställelse. I den tredje studien användes bärbara datorer för att få information om tillfälliga upplevelser av positiv affekt, negativ affekt och somatiska symptom.

Deltagarna gjorde ett reaktionstest på en dator (samma som i studie ett), rapporterade om nuvarande livshändelser och gjorde ett personlighetstest för att mäta grad av *extraversion* och *neuroticism* (samma test som i studie ett). Därefter fick de en till sex veckor senare ha med sig bärbara datorer i en vecka. Datorerna innehöll 35 slumpmässiga sidor som kunde dyka upp när som helst mellan 10 på morgonen och kvällen, där de då fick göra en survey när detta inträffade. Deltagarna utförde Robinsons *life-event Inventory* (2000, Robinson, Vargas, Tamir & Solberg, 2004). Samma personlighetstest och kategoriseringsuppgift användes som i studie ett. I del två mättes tillfällig livssituation, somatiska symtom, positiv affekt, negativ affekt. I studie fyra randomiserades deltagarna i positiva-, negativa-, eller neutrala stämninglägen och potentiella effekter av negativa bedömningsprestationer undersöktes. Deltagare som t.ex. placerades i den positiva betingelsen fick till uppgift att påminna sig om en händelse som hade gjort dem riktigt lyckliga. Efter denna manipulation fick deltagarna göra ett reaktionstest (samma som i studie ett), en stämninglägesmanipulationskoll och personlighetsmätningar (samma test som i studie ett). I studie ett visade det sig att deltagare som var snabba på att göra negativa bedömningar rapporterade om en högre grad av negativ affekt och fler somatiska symptom än de som var långsammare på att göra negativa bedömningar. Det fanns inget samband mellan negativa bedömningar och positiv affekt. Studie tre liksom studie två fann att snabba negativa bedömningar var relaterade till skattningar av det dagliga livet. Studie tre visade även att tendensen till att göra negativa bedömningar var oberoende av tendensen till att uppleva (eller inte uppleva) många negativa livshändelser. Samt visade studie tre att negativa tendenser predicerade negativa subjektiva upplevelser även när *extraversion* och *neuroticism* var under kontroll. Studie fyra visade att en verksam stämninglägesmanipulation inte hade någon effekt på negativ bedömningshastighet. Individer som var snabba på att göra negativa bedömningar upplevde mer negativ affekt och hade fler somatiska symptom, samt var mindre nöjda med sina liv, jämfört med dem som var långsamma på att göra negativa bedömningar. Över tid kan tendenserna till att göra negativa- eller positiva bedömningar ha en inverkan på det subjektiva välbefinnandet.

Sammanfattningsvis är det lämpligt att nämna något som Vittersö (2001) hävdade; att det inte handlar om att *extraversion* är oviktig i denna värld utan det handlar om att *neuroticism* verkar vara viktigare, och den strikta indelningen där *neuroticism* är prediktorn till negativ affekt och *extraversion* är prediktorn till positiv affekt är nu omodern.

### *Problemprecisering*

Detta problemområde är av intresse därför att personlighetsdragen uppvisar ett av de starkaste sambanden med det subjektiva välbefinnandet (Hayes & Joseph, 2003). Det finns bland annat bevis på att personligheten har en större inverkan på det subjektiva välbefinnandet än vad demografiska variabler har (DeNeve & Cooper, 1998). Därför är det betydelsefullt att undersöka vilka drag i personligheten som är de starkaste prediktorerna. Samt är ett positivt subjektivt välbefinnande nödvändigt för det goda livet och det goda samhället (Diener, Oishi & Lucas, 2003), vilket även visar varför detta område är av intresse. Angående den demografiska spridningen eftersträvas en så vid åldersgrupp som möjligt i denna undersökning. Men det är av vikt att även tydliggöra att undersökningen inte har som syfte att undersöka alla personlighetsdrag utan intresset är kring *extraversion* och *neuroticism*, *Extraversion* oftast har setts som den mest bidragande prediktorn till det subjektiva välbefinnandet, men Diener, Sandvik, Pavot och Fujita (1992) hävdar att det finns många andra personlighetsvariabler såsom *neuroticism* som spelar en viktig roll för det subjektiva välbefinnandet. Utifrån Vittersö (2001) och Vittersö och Nilsens (2002) studier har det visat sig att *neuroticism* är en starkare prediktor. Vilket är mycket intressant eftersom det är av stor vikt att undersöka om *neuroticism* är en viktigare eller starkare prediktor till det subjektiva välbefinnandet än vad *extraversion* är. Må så vara att Vittersö (2001) och Vittersö och Nilsen (2002) har en förutbestämd åsikt om vad problemet är, men det finns samtidigt inget som säger att det inte skulle kunna vara så att *neuroticism* har ett större förklaringsvärde. Resultatet som förväntas är därför att *neuroticism* är en starkare prediktor till det subjektiva välbefinnandet än vad *extraversion* är. Ett reaktionstidsexperiment med affektiva bedömningar har även utförts i denna undersökning, där Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) och Robinson, Vargas, Tamir och Solbergs (2004) studier ligger till grund för utförandet av experimentet. I denna studie finns både negativa- och positiva bedömningar med i reaktionstidsexperimentet, och skillnaden är att forskarna har delat upp det så att i undersökningen från 2003 har de endast undersökt den positiva bedömningen och i den andra undersökningen från 2004 har de endast undersökt den negativa bedömningen och därför var det av vikt att ha med båda deras undersökningar. Reaktionstidsexperimentet kan härledas till Studie 1 (där hypotes 1 besvaras), i analogi med frågeformulärsresultaten, på så vis att *neuroticism* och reaktionstiden för negativa bedömningar ska ha ett högre förklaringsvärde än *extraversion* och reaktionstiden för positiva bedömningar. Med andra ord betyder *neuroticism* mer än *extraversion* eller så går det att säga att det är viktigare för det subjektiva välbefinnandet att undvika negativa känslor än att ha positiva. För att relatera till det som

Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) och Robinson, Vargas, Tamir och Solbergs (2004) undersökte har även två ytterligare hypoteser formulerats. Det som forskarna ville få fram var att reaktionstiden kan vara användbar då man undersöker individuella skillnader och därför har detta lagts till som en ytterligare mätning i Studie 2. För att utveckla detta något mer går Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) resonemang ut på att *trait* går in som *default*: Om man är snabb på att göra positiva bedömningar kan man upptäcka och glädja sig åt det goda i livet. Om man är långsam, kommer inte de affektiva bedömningar automatiskt, utan ett annat grundantagande hinner före, närmare bestämt ens medfödda (*trait*) optimism eller pessimism. Om man är optimist (*extravert*) är ingen skada skedd, men om man är pessimist (*introvert*) ser man allt i svart. Grundtanken är således en kapplöpning mellan affektiva bedömningar av omgivningen (vackert väder och god mat etc.) och *trait*. Om man inte är snabb i bedömningen hinner följaktligen *trait* före.

Hypoteserna till denna undersökning lyder:

*Neuroticism* är en starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet.

*Neuroticism* och reaktionstiden för negativa bedömningar är mer betydelsefulla för det subjektiva välbefinnandet än *extraversion* och reaktionstiden för positiva bedömningar.

Snabba negativa bedömningar predicerar en lägre grad av subjektivt välbefinnande jämfört med långsamma negativa bedömningar.

Hastigheten i positiva bedömningar predicerar i interaktion med *extraversion* det subjektiva välbefinnandet. (Av de fyra kombinationerna av hög/låg extraversion och hög/låg hastighet i positiva bedömningar utmärker sig gruppen med låga värden på båda variablerna för särskilt lågt subjektivt välbefinnande.)

## Studie 1

### Metod

#### *Deltagare*

Deltagarna var 184 personer i åldrarna 16-67 år,  $M=22.2$  år,  $SD=8.3$ . 22 deltagare (16 kvinnor och 6 män) rekryterades på en arbetsplats. Deltagarna arbetade i hemtjänsten. 46 deltagare (26 kvinnor och 20 män) värvades på en gymnasieskola. 52 deltagare (33 kvinnor och 19 män) rekryterades på en ytterligare gymnasieskola. Båda gymnasieskolorna var kommunala. 14



deltagare (7 kvinnor och 7 män) värvades på ett bibliotek. 27 deltagare (21 kvinnor och 6 män) rekryterades på en komvuxskola. 23 deltagare (11 kvinnor och 12 män) värvades på ett högskolebibliotek. Skolorna, biblioteken samt arbetsplatsen finns i södra Sverige.

### *Material*

Enkäterna som lämnades ut till deltagarna innehöll Eysencks, Eysencks och Beretts (1985) EPQ-R test för att mäta grad av *extraversion* (23 påståenden,  $\alpha=.84$ ) och *neuroticism* (24 påståenden,  $\alpha=.90$ ). EPQ-R testet är ett väl använt och reliabelt test, som därför ansågs vara lämpligt att använda. Enkäten innehöll också Diener, Emmons, Larsen & Griffins (1985) *Satisfaction with Life Scale* (5 påståenden,  $\alpha=.74$ ), för att mäta grad av subjektivt välbefinnande. *The Satisfaction With Life Scale*, är en valid och reliabel skala för att mäta livstillfredsställelse (Pavot & Diener, 1993, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Denna skala har även berörts eller använts i Hayes och Joseph (2003) studie, Larsen och Dieners (1987), DeNeve och Coopers (1998), Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003), Emmons och Dieners (1985), Vittersös (2001) och i Vittersö och Nilsens (2002) studie. Enkäten innehöll även *The Short Depression-Happiness Scale* (6 påståenden,  $\alpha=.87$ ), som är tagen ifrån en artikel av Joseph, Linley, Harwood, Lewis och McCollam (2004). *The Short Depression-Happiness Scale*, mäter grad av depression och lycka (vilket inräknas i det subjektiva välbefinnandebegreppet) och skalan har visat sig ha en god *internal consistency* reliabilitet och en god *test-retest* reliabilitet över en två-veckors period. Den har även haft en god konvergent validitet med den fullständiga *Depression-Happiness* skalan, och även med andra etablerade mätningar av depression och lycka (Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam, 2004). När skalan jämfördes i förhållande till personligheten (*the NEO Five Factor Inventory*) (Costa & McCrae, 1991, refererad i Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam, 2004) visade det sig att skalan var signifikant positivt korrelerad med *extraversion* ( $r=.58$ ) och negativt korrelerad med *neuroticism* ( $r=-.79$ ). Den längre versionen (25-item) av denna skala har använts i Hayes och Josephs (2003) studie, men den kortare ansågs mer lämplig eftersom den skulle ta mindre tid från deltagarna.

Enkäten (se bilaga 1) innehöll 58 påståenden. EPQ-R testet blandades med *The Satisfaction with Life Scale* påståendena, och EPQ-R testets frågor gjordes om till påståenden. Exempel på ett påstående gällande *extraversion* var ”Jag har många olika fritidssysselsättningar” och ett exempel gällande *neuroticism* var ”Jag oroar mig för hemska saker som kan inträffa”. Exempel på ett påstående gällande *The Satisfaction with Life Scale* var ”Jag är nöjd med mitt

liv” och ett exempel gällande *The Short Depression-Happiness Scale* var ”Jag har känt mig lycklig”. Påståendena från de två sistnämnda testen har översatts från engelska till svenska av författarinnan men EPQ-testet var sedan tidigare översatt av handledaren. Påståendena från *The Short Depression-Happiness Scale* har placerats sist i enkäten eftersom deltagarna skulle fylla i hur ofta de under de senaste sju dagarna har känt positiva eller negativa känslor. För att se en exakt indelning av påståendena se bilaga 2. Enkäten hade en skala från 1-6, där 1=instämmer inte alls och 6=instämmer helt. Med andra ord gjordes alla frågor och påståenden om till en sexgradig skala istället för ja/nej formatet som extraversion- och neuroticismfrågorna hade sedan tidigare och 1-7 formatet som *The Satisfaction with Life Scale* hade. Även påståendena från *The Short Depression-Happiness Scale* gjordes om till en sexgradig skala, där 1=inte alls och 6=ofta, från det fyrgradiga inte alls - ofta formatet. Tre påståenden från extraversionsskalan var omvända och tre påståenden från *Depression-Happiness* skalan var omvända (se bilaga 3). Dessa svar vändes så att 6 (instämmer helt), registrerades som 1 (instämmer inte alls).

### *Procedur*

Chefen på arbetsplatsen ringdes upp för ett godkännande till att få komma på besök. Rektorererna på de båda gymnasieskolorna kontaktades för ett godkännande till att få gå runt på skolorna och fråga gymnasieeleverna om de vill fylla i enkäten. Bibliotekarierna ringdes upp för ett godkännande till att gå runt på biblioteken och fråga folk om de vill fylla i enkäten. Rektorn på komvuxskolan kontaktades för ett godkännande till att få besöka två klasser. Alla fick veta syftet med undersökningen. Ett besök gjordes på arbetsplatsen på morgonen, då alla var samlade. På de båda gymnasieskolorna gjordes besöken på morgonen. På det ena biblioteket gjordes besöket på kvällen och på högskolebiblioteket gjordes besöket på morgonen. På komvuxskolan besöktes två klasser i klassrummen. Den ena besöket gjordes på morgonen och det andra på eftermiddagen. Alla deltagarna blev kort informerade om syftet med undersökningen och om sina rättigheter, angående att medverka i en undersökning. Det nämndes att det var frivilligt att delta, att de hade rätt att avbryta sin medverkan och att de skulle vara anonyma. De fick även en kort instruktion om hur de skulle gå tillväga när de besvarade enkäten. En mail-adress lämnades ut till dem som ville ta del av resultatet vid ett senare tillfälle. Eller informerades deltagarna om att deras lärare eller chef skulle få ta del av resultatet och därför kunde de kontakta henne/honom om de ville ta del av det. Enkäter med påståenden lämnades ut och samtidigt lämnades en lista ut där de fick deklarerat sitt samtycke, deltagarna fick med andra ord sätta en underskrift eller bara skriva sina initialer på ett papper.

### Databearbetning

Angående utliggare ändrades det inte på enstaka individers poäng utan variabeltransformationer gjordes för att komma närmare en normalfördelning. Variabeln *Depression-Happiness (The Short Depression-Happiness Scale)* differentierade inte bra; det var många deltagare som hade samma höga poäng. Den avvek rätt mycket från normalfördelningen, och detta gick inte att ändra på med transformationer. Databearbetningen gjordes både med transformerade variabler och med de ursprungliga variablerna, vilket visade ett ungefärligt likartat resultat och därför bestämdes det att det gick bra att använda sig av de ursprungliga variablerna i resultatdelen.

Parvisa korrelationstest utfördes för att undersöka samband mellan *extraversion*, *neuroticism*, *depression-happiness* och *well-being*. Hotellings t-test utfördes med korrelationerna från *well-being* och *extraversion*, *well-being* och *neuroticism* samt *extraversion* och *neuroticism*. En multipel regressionsanalys (entermetoden) utfördes med *extraversion* och *neuroticism* som prediktor variabler och *well-being (Satisfaction with Life Scale)* som kriterie variabel. Effektstorleken av *neuroticism* och *extraversion* jämfördes i förhållande till *well-being* variabeln. *Depression-Happiness* variabeln uteslöts från denna analys eftersom den avvek för mycket från normalfördelningen.

## Resultat

Tabell 1. Deskriptiv statistik

	Medelvärde	Standardavvikelse
Extraversion	4.10	0.63
Neuroticism	2.95	0.79
Dep-Hap	4.58	1.06
Well-Being	4.06	0.94

Utifrån parvisa korrelationstest visade det sig att det fanns en signifikant positiv korrelation mellan *extraversion* och *depression-happiness*, ( $p < 0.001$ ), en signifikant negativ korrelation mellan *neuroticism* och *depression-happiness*, ( $p < 0.001$ ), en signifikant positiv korrelation mellan *well-being* och *depression-happiness*, ( $p < 0.001$ ), en signifikant negativ korrelation mellan *extraversion* och *neuroticism*, ( $p < 0.049$ ), en signifikant positiv korrelation mellan *extraversion* och *well-being*, ( $p < 0.001$ ), och att det fanns en signifikant negativ korrelation mellan *neuroticism* och *well-being*, ( $p < 0.001$ ). Se Tabell 2 som visas nedan:

Tabell 2. Signifikanta samband mellan extraversion, neuroticism, depression-happiness och well-being , n=184

	Extraversion	Neuroticism	Wellbeing
Dep-Hap	.26**	-.58**	.65**
Extraversion		-.15*	.29**
Neuroticism			-.42**

\*\*p<0.01 (2-tailed)

\*p<0.05 (2-tailed)

Notering: Depression-Happiness=The Short Depression-Happiness Scale

Well-being=The Satisfaction with Life Scale

Hotellings t-test för test av skillnader mellan korrelationer utfördes,  $t(181)=10.11$ ;  $p < 0.001$ , vilket visade att det var signifikant större samband mellan *neuroticism* och det subjektiva välbefinnandet än mellan *extraversion* och det subjektiva välbefinnandet.

Utifrån en multipel regressionsanalys (entremetoden) framgick det en signifikant modell av *extraversion* och *neuroticism* i förhållande till det subjektiva välbefinnandet ( $F(2,181)=26.69$ ,  $p < 0.0005$ ). Modellen förklarade 22 % av variansen för det subjektiva välbefinnandet (Adjusted R square =.22). Det gick att finna en signifikant relation mellan *neuroticism* och det subjektiva välbefinnandet (Beta= -.38,  $p < 0.001$ ) samt mellan *extraversion* och det subjektiva välbefinnandet (Beta= .23,  $p < 0.001$ ).

Hypotesen bekräftades utifrån dessa test/analyser, *neuroticism* är en starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet (se även deskriptiv statistik, Tabell 1). Med andra ord är det viktigare för det subjektiva välbefinnandet att undvika negativa känslor än att ha positiva. Men båda personlighetsdragen har betydelse för det subjektiva välbefinnandet och därför används *extraversion* och *neuroticism* även i Studie 2.

## Studie 2

### Metod

#### *Pilotstudie*

En pilotstudie utfördes med 7 bekanta (5 män och 2 kvinnor) i åldrarna 20-59,  $M=27.9$  år,  $SD=13.9$ . De fick ett formulär (se bilaga 4) med 36 negativa, neutrala och positiva ord, där de fick till uppgift att kategorisera orden på en skala från 1-5, där 1=mycket negativt och

5=mycket positivt. Orden var uppdelade i 12 negativa, 12 neutrala och 12 positiva. De valdes ut med hjälp av en internetsida som kallas för språkbanken (se referenslistan), där orden valdes utifrån en ungefärlig matchning i ordfrekvenser, (hur vanliga orden var) och ordlängd. Med andra ord gjordes det en jämförelse av de utvalda orden så att de inte skulle avvika för mycket ifrån varandra.

### *Deltagare*

Deltagarna var 31 personer (18 kvinnor och 13 män) i åldrarna 20-53,  $M=25.0$  år,  $SD=8.74$ . 26 personer läste på en högskola och 5 personer läste (1 kvinna och 4 män) på ett universitet, båda finns i södra Sverige.

### *Material*

Till reaktionstidsexperimentet användes Diener, Emmons, Larsen och Griffins (1985) *Satisfaction with Life Scale* (5 påståenden,  $\alpha=.75$ ) och Tellegens (1993) MPQ-test för att mäta grad av *joyfulness* (10 påståenden,  $\alpha=.85$ ). MPO-testet användes eftersom det var det närmaste man kunde komma de frågor som Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) hade i sin studie. Dessa två test mätte grad av subjektivt välbefinnande. Goldbergs (1999) *International Personality Item Pool* användes för att mäta grad av *extraversion* (10 påståenden,  $\alpha=.84$ ) och *neuroticism* (10 påståenden,  $\alpha=.84$ ). Testet användes därför att det skulle bli för mycket tidsmässigt för försöksdeltagarna att besvara Eysencks, Eysencks och Beretts (1985) EPQ-R test. Därför var den kortare varianten mer lämplig i studie två. Men den var även lämplig därför att den användes i Robinson, Solberg, Vargas och Tamir (2003) undersökning och i Robinson, Vargas, Tamir och Solbergs (2004) undersökning. Det är värt att påpeka att *The International Item Pool* stämmer väl överens med EPQ-R testet.

Alla testen översattes från engelska till svenska av författarinnan förutom *joyfulness*skalan som översattes av handledaren. Påståendena blandades med varandra (se bilaga 7). Exempel på ett påstående gällande *The Satisfaction with Life Scale* var "Om jag fick leva om mitt liv igen skulle jag i princip inte ändra på någonting" och ett exempel gällande *joyfulness* skalan var "Jag har för det mesta turen med mej". Exempel på ett påstående gällande *extraversion* var "Jag har ingenting emot att stå i centrum för allas uppmärksamhet" och ett exempel gällande *neuroticism* var "Jag känner mig ofta deppig". Påståendena hade en skala från 1-6, där 1=istämmer inte alls och 6=istämmer helt. Med andra ord var alla påståenden omgjorda till en sexgradig skala istället för 1-7 formatet som *The Satisfaction with Life Scale* hade.

*Joyfulness* skalan och *extraversions*- samt *neuroticism* påståendena var blandade i en slumpmässig ordning, och randomiseringen gjordes på nytt för varje deltagare. För att se den exakta indelningen av påståendena se bilaga 8. Fem påståenden från *extraversion* skalan var omvända, två påståenden från *neuroticism* skalan och fem påståenden från *joyfulness* skalan (se bilaga 9). Dessa svar var vända så att 6 (instämmer helt), var registrerade som 1 (instämmer inte alls). Utifrån pilotstudien valdes 8 negativa (t.ex. sorg) och 8 positiva ord (t.ex. vinna) ut, de ansågs bedömas tydligt som negativa eller positiva, och alla 12 neutrala ord (t.ex. låda) användes till experimentet. 8 negativa ord och 8 neutrala ord var blandade med varandra, samt 8 positiva och 8 neutrala ord var blandade med varandra. 8 djurord (t.ex. åsna) och 8 icke djurord (t.ex. hammare) var även blandade med varandra (se bilaga 5), dessa var med som kontrollbetingelse (se nedan i metod) för att få ett renare mått på den emotionella reaktionen (dessa ord valdes även utifrån en ungefärlig matchning i ordfrekvenser och ordlängd). För att se den exakta informationen som gavs till deltagarna under experimentet se bilaga 6.

### *Procedur*

Några besök gjordes på en högskola, där studenterna blev tillfrågade att delta i ett experiment, de fick då mycket kort veta syftet med undersökningen och de fick information om sina rättigheter, angående att medverka i en undersökning. Det nämndes att det var frivilligt att delta, att de hade rätt att avbryta sin medverkan och att de skulle vara anonyma. Samt att de kunde gå in på högskolans hemsida efter sommaren om de vill ta del av resultatet. Eftersom det var ett otillräckligt intresse hos studenterna, angående att delta, var några studenter (bekanta) från ett universitet även med i experimentet.

När deltagarna kom till sensoriklaboratoriet fick de en lapp med en siffra som de fick skriva in på en dator (detta gjordes för att man inte skulle blanda ihop de olika deltagarnas resultat) och de blev informerade om att de skulle följa instruktionerna på dataskärmen. Deltagarna fick sitta vid varsin skärm och utföra tre block/reaktionstidsuppgifter (djur/icke djur, positiv/neutral och negativ/neutral) i slumpmässig ordning, och mellan dessa uppgifter kom påståenden med skattningar på en sexgradig skala. Det förekom 48 *item* i varje block och de första 16 *item* var övning (för att deltagarna skulle förstå hur de skulle gå tillväga), därför räknades bara de 32 senare till resultatet. Vid varje *trial*, fixeringskors i 500 ms, visades ordet i mitten på skärmen tills ett svar kom, ordet visades dock max i 4 sekunder oavsett om en respons kom från deltagaren. Därefter fick deltagaren *feedback*, om svaret var rätt eller fel

samt reaktionstid visades i 1,5 sekund. Tangenterna som användes för svar på reaktionstidsuppgifterna var vänsterpilen och högerpilen, motbalanserat. Tangenterna som användes för svar på påståendena var siffrorna 1-6.

Det tog ca 10 min att sitta vid dataskärmen och alla deltagare utförde experimentet under eftermiddagen, vid olika tider. Efter experimentet delades ett papper ut där försöksdeltagarna fick skriva sina initialer eller underskrift, som ett tecken på att de hade gett sitt samtycke till att medverka i studien. Experimentet utfördes under två olika dagar.

### *Databearbetning*

Alla *trials* med rätt svar och en reaktionstid mellan 300ms och 2000ms inkluderades i resultatet, 5.8 % kasserades. Reaktionstiden logtransformerades för att normalisera fördelningen. Medelvärdet av dessa *trials* beräknades för varje uppgift. En multipel regressionsanalys (entremetoden) av positiv/neutral, negativ/neutral och djur/icke djur utfördes i enlighet med Robinson, Vargas, Tamir och Solbergs (2004) undersökning. Denna metod infördes för att avlägsna inflytandet av allmän reaktionsnabbhet. Residualer (resterna av det som man inte hade lyckats förutsäga) bildades för; positiv bedömning (*poseval*) och negativ bedömning (*negeval*). Positiva poäng (*poseval*) på residualmätningen indikerade att en person var långsam på att göra positiva bedömningar och negativa poäng indikerade att en person var snabb på att göra positiva bedömningar. Negativ residual betydde att det var en kortare reaktionstid än man kunde vänta utifrån kontrollbetingelsen (djur-icke djur). Negativa poäng (*negeval*) på residualmätningen indikerade att deltagaren var snabb på att göra negativa bedömningar och positiva poäng indikerade att deltagaren var långsam på att göra negativa bedömningar. Denna procedur upprepades för både udda och jämna trialnummer (en indelning gjordes av udda och jämna trialnummer), *split half* reliabiliteten var god:  $\alpha=.85$  och  $\alpha=.76$ .

Variablerna *well-being*, *negeval* och *poseval* (*negeval* och *poseval* var namnen på residualerna) visade en icke-normal fördelning. Detta försöktes åtgärdas med hjälp av dels icke-parametrisk korrelation (Spearman), dels med ersättning av utliggare. Fast det spelade inte någon roll, för resultatet blev likartat fastän dessa två metoder utfördes. Negativ bedömning och positiv bedömning trimmades, värden som avvek mer än två standardavvikelser från medelvärdet ersattes med medelvärdet plus/minus två standardavvikelser.

En multipel regressionsanalys (entermetoden) utfördes med *extraversion*, *neuroticism*, *poseval* och *negeval* (residualerna) som prediktor variabler och *well-being* (*The Satisfaction with Life Scale*) som kriterie variabel.

Parvisa korrelationstest räknades ut mellan *negeval* (trim variabeln), *well-being* (*The Satisfaction with Life Scale*) och *joyfulness* (MPQ-test).

En interaktion mellan positiv bedömning och extraversion förväntades på positiv affekt (*joyfulness*) enligt Robinson, Solberg, Vargas och Tamir (2003). Z-transformationer av extraversion och positiv bedömning samt en interaktionsterm av deras produkt användes som prediktorer av *joyfulness*.

En multipel regressionanalys (entermetoden) utfördes även med z-transformationer av *extraversion* och positiv bedömning samt en interaktionsterm av Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) studie som prediktorer och *well-being* (*The Satisfaction with Life Scale*) som kriterie variabel.

## Resultat

Tabell 3. Deskriptiv statistik samt korrelationer mellan *negeval* (trim-variabeln), *well-being* och *joyfulness*, n=31

Variabel	M	SD	Korrelationer med:							
			Extrav.	Neurot.	Joyf.	WB	Negeval	Poseval	Neg trim	Pos trim
Extravers.	3.88	0.88	1							
Neuroticism	3.29	0.93		1						
Joyfulness	4.41	0.92			1	.71				
Well-being	4.13	0.98				1				
Negeval	0.00	5.40					1			
Poseval	0.00	4.30						1		
Neg trim	-0.14	5.07							1	
Pos trim	-0.11	4.03								1

Notering: Joyfulness=MPQ-test, Well-being=The Satisfaction with Life Scale. Negeval och poseval= namnen på residualerna. Neg trim och Pos trim= uteliggare ersatta med medelvärdet plus/minus två standardavvikelser. Samt finns vissa korrelationerna med för att visa hur de ligger till i förhållande till det som Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) fann i sin studie.



En multipel regressionsanalys (entermetoden) utfördes med *extraversion*, *neuroticism*, *poseval* och *negeval* som prediktorer och *well-being* som kriterie variabel, vilket visade en icke signifikant modell. Men det gick att finna en signifikant relation mellan *neuroticism* och det subjektiva välbefinnandet (Beta=-.37, p=.046). Den väntade hypotesen var att *neuroticism* och reaktionstiden för negativa bedömningar är mer betydelsefulla för det subjektiva välbefinnandet än *extraversion* och reaktionstiden för positiva bedömningar. Hypotesen bekräftades inte till fullo, det subjektiva välbefinnandet kunde inte prediceras av snabbheten i affektiva bedömningar. Men det som framgick av regressionsmodellen var en signifikant relation mellan *neuroticism* och det subjektiva välbefinnandet. Med andra ord kan man påstå att *neuroticism* verkar vara mer betydelsefull för det subjektiva välbefinnandet än *extraversion*. Vilket då kan relateras till Studie 1 (hypotes 1). Några andra slutsatser kunde man inte dra; det var för få försökspersoner.

Parvisa korrelationstest visade att korrelationerna mellan *negeval* (trim variabeln), *well-being* och *joyfulness* icke var signifikanta, (se Tabell 3). Den väntade hypotesen var att snabba negativa bedömningar predicerar en låg grad av subjektivt välbefinnande jämfört med långsamma negativa bedömningar, och denna hypotes bekräftades inte. Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) fann korrelationer som var signifikanta men de var ganska små:  $r = -.20$  till  $r = .30$ . *Power*beräkningar visade att det behövdes 95 personer för att få 80 % chans att hitta en sådan effekt ( $r = -.25$ ). Utifrån *power*beräkningar innebar detta att med 31 personer hade man 40% chans att finna en sådan effekt, som Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) fann i sin studie. Det subjektiva välbefinnandet kan således inte prediceras av snabbheten i att göra negativa bedömningar, som Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) antog i sin undersökning.

En multipel regressionsanalys (entermetoden) med z-transformationer av *extraversion* och positiv bedömning samt en interaktionsterm som hos Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) studie som prediktorer och *joyfulness* som kriterie variabel, visade en signifikant effekt av *extraversion* på variabeln *joyfulness* (Beta=.41, p=.021) och en svag icke-signifikant tendens för interaktionen *extraversion* och positiv bedömning (Beta=.28, p=.103). Den väntade hypotesen var att hastigheten i positiva bedömningar predicerar i interaktionen med *extraversion* det subjektiva välbefinnandet. Det som gick att finna var en icke-signifikant svag tendens till det som Robinson, Solberg, Vargas och Tamir (2003) fann i sina studier, att personer som var introverta och långsamma med att göra positiva bedömningar även hade lite

positiv affekt. En ytterligare multipel regressionsanalys (entremetoden) utfördes med z-transformationer av *extraversion* och positiv bedömning samt en interaktionsterm av Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) studie som prediktorer och *well-being* som kriterie variabel. Prediktionen av *well-being* visade inga signifikanta effekter.

## Diskussion

Denna undersökning hade som första hypotes att undersöka om *neuroticism* är en starkare prediktor till det subjektiva välbefinnandet än vad *extraversion* är. I Studie 1 blev hypotesen bekräftad, *neuroticism* var en starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet (se Hotellings t-test samt regressionsanalysen i resultatet). Det är med andra ord viktigare för det subjektiva välbefinnandet att undvika negativa känslor än att ha positiva. Men eftersom både *neuroticism* och *extraversion* hade betydelse för det subjektiva välbefinnandet var båda dragen med i Studie 2. I Studie 2 utfördes ett reaktiontidsexperiment med affektiva bedömningar och den ena väntade hypotesen var att *neuroticism* och reaktionstiden för negativa bedömningar är mer betydelsefulla för det subjektiva välbefinnandet än *extraversion* och reaktionstiden för positiva bedömningar (se regressionsanalysen med *extraversion*, *neuroticism*, poseval och negeval (residualerna) som prediktor variabler och *well-being* som kriterie variabel, i resultatet). Det subjektiva välbefinnandet kunde inte prediceras av snabbheten i affektiva bedömningar. Men det visade sig att *neuroticism* verkade vara mer betydelsefull för det subjektiva välbefinnandet än *extraversion*, vilket då kunde relateras till hypotes ett (Studie 1). Så även om inte reaktionstiden visade sig vara användbar då man undersöker individuella skillnader gick det att finna detta samband. I relation till det som Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) fann i sin studie (att deltagare som var snabba på att göra negativa bedömningar upplevde en högre grad av negativ affekt och hade fler somatiska symtom, samt var mindre nöjda med sina liv, jämfört med dem som var långsamma på att göra negativa bedömningar), blev resultaten icke signifikanta (se Tabell 3). Den väntade hypotesen var att snabba negativa bedömningar predicerar en låg grad av subjektivt välbefinnande. *Power*beräkningar visade att med 31 personer hade man 40 % chans att finna en sådan effekt som forskarna gjorde i sin undersökning. I förhållande till Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) undersökning var den väntade hypotesen att hastigheten i positiva bedömningar predicerar i interaktionen med *extraversion* det subjektiva välbefinnandet. Det gick att finna en liknande icke signifikant tendens till att personer som var introverta och långsamma med att göra positiva bedömningar

även hade lite positiv affekt. Vilket då kunde hänvisas till Robinson och Clores (2002a, refererad i Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003) modell (*trait-as-default*). Prediktionen av *well-being* visade inte några signifikanta effekter (se regressionsanalysen med z-transformationer av *extraversion* och positiv bedömning samt en interaktionsterm av Robinson, Solberg, Vargas och Tamirs (2003) produkt som prediktorer och *joyfulness* som kriterie variabel, samt den andra regressionsanalysen med *well-being* som kriterie variabel, i resultatet).

Att resultatet inte var signifikant i Studie 2 kan bero på många olika saker. Eventuellt var orden som användes till reaktionstidsexperimentet mer eller mindre lämpliga så att detta påverkade resultatet. Men det var samtidigt svårt att få orden att matcha exakt i ordlängd och ordfrekvenser. Möjligen skulle det ha varit med fler deltagare i pilotstudien, och därmed hade man fått en mer helgjuten syn på vilka ord som var mer eller mindre tydligt positiva, negativa och neutrala. En annan orsak kan vara störande ljud som gjorde att deltagarna ”kom av sig”, eftersom deltagarna inte kom vid exakt samma tidpunkt utan de kom in i datasalen vid olika tidpunkterna när det behagade dem. Detta kan vara en störande variabel även om det eftersträvades att det skulle vara helt tyst i salen. Deltagarna fick *feedback* varje gång som de svarade rätt eller fel på orden som de skulle kategorisera, och detta kan ha påverkat deras fortsatta prestationer under experimentet. Man kan fråga sig om översättningen av de engelska påståendena, från de olika testen, kan ha haft någon inverkan på resultatet. Det är ibland en konst i sig att finna den perfekta översättningen av vissa engelska begrepp. Tellegens (1993) MPQ-test användes i studien som ett supplement till de frågor som Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) använde i sin undersökning, och möjligtvis kan även detta ha påverkat resultatet, fast samtidigt var det en god reliabilitet på testet. En annan anledning är självfallet att det var för få deltagare i studien, men tiden räckte inte till. Det var helt enkelt mer tidskrävande att få deltagare till studie två än till studie ett, och därför var 31 deltagare bättre än inga alls. Men det var givetvis inte ett korrekt utförande av sökandet efter deltagare med tanke på att några bekanta från ett universitet deltog. Därför får man se studie två mer som en mindre prövning av den metod som Robinson, Vargas, Tamir och Solberg (2004) och Robinson, Solberg, Vargas och Tamir (2003) använde sig av. Vilket var intressant bara det även om resultatet inte blev signifikant. En annan fundering är att forskarna delade upp de affektiva bedömningarna så att man enbart mätte den positiva bedömningen i undersökningen från 2003 och enbart mätte den negativa bedömningen i undersökningen från 2004. Frågan är om man blott skulle ha haft den negativa bedömningen i denna studie, eftersom det trots allt

var det som man var ute efter, med tanke på att huvudhypotesen var att se om *neuroticism* betydde mer än *extraversion*. Men samtidigt finns det inget som säger att det skulle påverka resultatet om man inte hade med den positiva bedömningen.

Enkäter användes i Studie 1 för att samla in data, istället för någon annan metod, och detta kan förklaras med att det är ett väl utforskat område. Det finns fakta kring fenomenets innebörd eller mening och det finns bra färdiga test som har utformats under många år för att få fram vad som innefattas i begreppet (subjektivt välbefinnande). Men det kan givetvis diskuteras huruvida mätinstrumenten som har använts i Studie 1 och Studie 2 är välfunna.

Angående reliabiliteten hade Eysencks, Eysencks och Beretts (1985) EPQ-R test, Diener, Emmons, Larsen och Griffins (1985) *Satisfaction with Life Scale* och Joseph, Linley, Harwood, Lewis och McCollams (1994) *Short Depression-Happiness Scale* goda värden i Studie 1. I Studie 2 hade Diener, Emmons, Larsen och Griffins (1985) *Satisfaction with Life Scale*, Tellegens (1993) MPQ-test (*joyfulness*) och Goldbergs (1999) *International Personality Item Pool* även goda värden. I Studie 1 uteslöts *depression-happiness* variabeln (*The Short Depression-Happiness Scale*) eftersom den vek av för mycket. Den korrelerade med *extraversion*, *neuroticism* och *well-being* (se Tabell 2 i resultatet, Studie 1) och hade en god reliabilitet, men den skiljde sig inte så bra, många deltagare hade samma höga poäng. *The Short Depression-Happiness Scale* har uppvisat goda värden utifrån den artikel som den är vald ifrån (Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam, 2004), men kanske hade det varit bra att ha med den längre versionen (*25-item*), som Hayes och Joseph (2003) använde sig av i sin studie. Hayes och Joseph genomförde regressionsanalyser som gav bevis på att *The Satisfaction with Life Scale* och att *The Depression-Happiness Scale* bäst predicerades av en låg grad av *neuroticism* och en hög grad av *conscientiousness*, men inte av *extraversion*. Det som man kan fundera på ur denna synvinkel är huruvida valet av test kan ha påverkat resultatet i Studie 1 och 2. Har man använt lämpliga test för att det ska bli så reliabelt som möjligt, alltså att det inte har påverkats av slumpmässiga eller tillfälliga egenskaper hos mätinstrumenten. T.ex. framgår det i deras studie att dessa två test bäst prediceras av *neuroticism*, men kan det finnas test som inte leder forskaren in på ett visst spår, eller kanske handlar det enbart om det mätta objektet och omgivningen kring och situationen för mätningen, och detta i sin tur gör testen mer eller mindre lämpliga.

Angående den interna validiteten, går det inte att säga fullt ut att *neuroticism* är en starkare prediktor till det subjektiva välbefinnandet, än vad *extraversion* är eftersom det inte gick att ha samma kontroll i Studie 1 som man kunde ha i Studie 2. Därför kan det vara ett fiktivt resultat som har uppkommit i Studie 1. En störande variabel kan vara allt ljud runt omkring. Tidpunkten kan även ha påverkat resultatet. Man bör även ta i beaktande tillfälliga upplevelser hos deltagarna t.ex. trötthet eller sjukdom. Men då kan man istället påstå att det var en hög extern validitet i Studie 1 eftersom detta medförde att det liknade verkligheten mer. Vilket då blir tvärtom i Studie 2, att det var en hög intern validitet eftersom störande variabler kunde hållas konstanta på ett helt annat vis och därmed medförde detta en låg extern validitet. Till viss del kan det påstås att det förekom en god ekologisk validitet i Studie 1 eftersom enkäten besvarades i deltagarnas naturliga miljöer (arbetsplatsen, gymnasieskolorna, biblioteken och komvuxskolan). Slutsatserna från enkätundersökningen (Studie 1) hade en god begrepps validitet i den meningen att resultatet kan generaliseras till andra som besvarar samma enkät, men den onaturliga situationen som uppstår av att just besvara påståendena i enkäten kan även innebära att resultatet får en begränsad ekologisk validitet. Med andra är det oerhört tvetydigt eftersom det ur detta betraktelsesätt inte är vidare bra med enkätundersökningar. En annan angelägenhet är att den goda reliabiliteten inte med säkerhet medför en god validitet. Det är lätt att koncentrera sig på reliabiliteten eftersom den är mätbar och påvisbar vilket i sin tur medför att man lämnar validiteten åt sitt öde. Detta kan ha riskerat ett tillförlitligt men ogiltigt resultat. Men detta är enbart spekulationer kring resultatet tillförlitlighet.

Det kan diskuteras huruvida resultaten från Studie 1 och Studie 2 kan generaliseras till hela populationen i Sverige. Det var ett bekvämlighetsurval som gjordes med en så vid åldersgrupp som möjligt, anpassat efter den tid och de resurser som fanns tillgängliga. En pilotstudie till Studie 1 glömdes bort att göras innan enkäten delades ut. Men trots att denna kontroll inte gjordes blev det i alla fall goda resultat. Det som eventuellt hade upptäckts om en pilotstudie hade utförts är att angående sysselsättning hade det behövts vara med en ruta för "annat" eftersom en del inte fyllde i sin sysselsättning. Detta kunde bero på att de möjligtvis var pensionärer eller arbetslösa, men självklart kan det även varit så att de glömde att fylla sin sysselsättning i all hast.

I en gammal undersökning av Larsen och Diener (1987) visade det sig att personer som hade en hög grad av subjektivt välbefinnande även hade en övervikt av positiv affekt i sina liv över

tiden. Affekt spelar helt enkelt en viktig roll när det gäller det subjektiva välbefinnandet. Men utifrån Studie 2 framgick det inga signifikanta resultat angående distinktionen mellan affektiva bedömningar i förhållande till det subjektiva välbefinnandet. Vilket inte stämmer överens med det som Larsen och Diener (1987) hävdar.

Det har varit lämpligt att definiera det subjektiva välbefinnandet utifrån Diener, Suh, Lucas och Smith (1999) med tanke på att Dieners (1985) *Satisfaction with Life Scale* både användes i Studie 1 och 2. Diener (1996, refererad i DeNeve & Cooper, 1998) har även haft en fascinerande diskussion kring varför lycka inte kan förklaras fullt ut av personligheten. När man predicerar det subjektiva välbefinnandet under en kort tid brukar personligheten vara en svagare prediktor än vad situation faktorer är. Men när man inriktar sig på långsiktiga nivåer av affekt brukar personligheten vara en stark prediktor. Man även ta i beaktande att ärfthigheten tillkännager hälften av variansen av det subjektiva välbefinnandet och de återstående 50 % förklaras av helt andra faktorer. Därför går det att hävda att personligheten är betydande för det långsiktiga subjektiva välbefinnandet men det är andra faktorer som är viktiga för det kortsiktiga subjektiva välbefinnandet (DeNeve & Cooper, 1998). Detta bör man ta beaktande när man tittar på resultatet.

Flera studier som har redovisats i inledningen har fått fram att *extraversion* är den huvudsakliga orsaken till lycka och välbefinnande jämfört med *neuroticism* (Costa & McCrae, 1980) samt (Argyle & Lu, 1990; Argyle & Martin, 1991; Baumeister, 1991; Costa & McCrae, 1980; Diener & Larsen, 1993; Eysenck, 1990; Hotard, McFatter, McWhirter & Stegall, 1989; Larsen & Ketalaar, 1989; Lu & Shih, 1997; Lu, Shih, Lin & Ju, 1997; Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Myers & Diener, 1995; Pavot, Diener, Colvin & Sanvik, 1990; Rusting & Larsen, 1997, refererad i Vittersö, 2001). Emmons och Dieners (1985) undersökning och Argyle och Lus (1990) undersökning framvisade även att extraverta var lyckligare. Watson och Clark (1997) hävdade att en förklaring till detta var att extraverta t.ex. spenderade mer tid med andra människor och därför upplevde de en högre nivå av positiv affekt. Varför dessa undersökningar har tagits med kan förklaras som att syftet har varit att visa att *neuroticism* spelar en större roll för välbefinnandet än vad man tidigare trott. Vittersö (2001) hävdar i sin artikel att den strikta indelningen där *neuroticism* är prediktorn till negativ affekt och *extraversion* är prediktorn till positiv affekt är nu omodern och det har med åren kommit undersökningar som har ifrågasatt extraversionsbegreppets betydelse för det subjektiva välbefinnandet (Diener, Sandvik, Pavot och Fujita, 1992). Och just detta har det

gjorts i Studie 1 och 2 i denna undersökning. Utifrån DeNeve och Coopers (1998) metanalytisk och Hayes och Josephs (2003) undersökning har det varit intressant att jämföra *neuroticism*- och *extraversionsdraget* i förhållande till andra personlighetsdrag. Men givetvis kan man utveckla sin undersökning i all oändlighet, det finns många aspekter som kan tas in men man måste avgränsa sig någonstans. Därför är detta enbart spekulationer kring vad som har kunnat påverka resultatet. Även Diener, Suh, Lucas och Smith (1999) hävdar att det är osäkert hur många personlighetsdrag som är nödvändiga för att skapa en hel bild av den lyckliga individen. Det finns inget enkelt svar på vad det är som ger upphov till det subjektiva välbefinnandet. Om man utgår från DeNeve och Coopers (1998) metaanalys har de tittat på 137 personlighetsdrag i förhållande till det subjektiva välbefinnandet. Det var visserligen inte syftet med denna undersökning men det var intressant att se hur *extraversionsdraget* och *neuroticismdraget* låg till i jämförelse med andra personlighetsdrag. Vilket då kunde ge en tydligare bild kring att *neuroticism* är en starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet. *Neuroticism* ( $r=-.36$ ) hade inte den starkaste korrelationen utan det hade *repressive defensiveness* ( $r=-.40$ ), men den låg alltså ”högre upp” än vad *extraversion* gjorde. När personlighetsdragen var grupperade utifrån *Big Five* faktorerna var *neuroticism* ( $r=-.25$ ) och *extraversion* ( $r=.27$ ) de starkaste prediktorerna till lycka. *Neuroticism* var även den starkaste prediktorn till negativ affekt ( $r=-.23$ ) och livstillfredsställelse ( $r=-.24$ ). Positiv affekt predicerades nästan lika mycket av *extraversion* ( $r=.20$ ) som av *agreeableness* ( $r=.17$ ). Det visade sig även att *neuroticism* ( $r=-.22$ ) och *conscientiousness* ( $r=.21$ ) korrelerade starkast med det subjektiva välbefinnandet. Även Hayes och Joseph (2003) intresserade sig för *Big Five* i förhållande till det subjektiva välbefinnandet, vilket inte heller här har direkt att göra med resultatet i denna undersökning men att man även här kan påvisa hur *neuroticism* ligger till i förhållande med *extraversionsdraget*. Det som framgick i deras studie var att utifrån korrelationer visade det sig att en hög grad av subjektivt välbefinnande var associerat med en hög grad av *extraversion*, en låg grad av *neuroticism* och en hög grad av *conscientiousness*.

Som tidigare nämnt i inledningen, uppfattas det som att Vittersö (2001) och Vittersö och Nilsen (2002) har en förutbestämd åsikt om vad problemet är men samtidigt finns det ingenting som säger att de inte skulle kunna ha rätt om att *neuroticism* har ett större förklaringsvärde. De ifrågasatte huruvida *extraversion* är en starkare prediktor till det subjektiva välbefinnandet än vad *neuroticism* är. Vittersö (2001) fick fram att *neuroticism* är en mycket starkare prediktor än *extraversion* till det subjektiva välbefinnandet, vilket även visade sig i Studie 1 och 2 i denna undersökning. Utifrån den andra studien av Vittersö och

Nilsen (2002) visade det sig att *neuroticism* starkt predicerade det subjektiva välbefinnandet. *Neuroticism* förklarade åtta gånger mer av variansen av det subjektiva välbefinnandet än vad *extraversion* gjorde, och två gånger mer av variansen i affektvariabler. Med andra ord upptäckte man i Studie 1 och 2 precis som Vittersö och Nilsen (2002) att *neuroticism* är en starkare prediktor till det subjektiva välbefinnandet än vad *extraversion* är. Men det är viktigt att påpeka att Vittersö och Nilsen (2002) fann ett mycket avvikande resultat, att *neuroticism* och *extraversion* var starkt negativt korrelerade med varandra ( $r=-.50$ ). Deras modelljämförelse visade vikten av att ha både *extraversion* och *neuroticism* inkluderade som oberoende variabler i en regressionsmodell av det subjektiva välbefinnandet. Skalorna var konstruerade till att vara okorrelerade med varandra, därför kan det tyckas vara något konstigt med forskarnas material. Detta verkade gälla forskarnas speciella urval men inte annars, därför får man ta deras undersökning med en nypa salt.

Angående vidare studier hade det varit intressant att utföra reaktionstidsexperimentet igen men med betydligt fler deltagare för att se hur detta hade påverkat resultatet. Det är även viktigt att ta i beaktande något som Diener, Suh, Lucas och Smith (1999) hävdar, att det är lönlöst att blott leta efter en källa till lycka utan att istället måste man ha kunskap om interaktionen mellan personligheten, kulturen, mål, tillgångar, kognitionen och den objektiva miljön. Som t.ex. tvärkulturella studier där det har visat sig att olika faktorer korrelerar med det subjektiva välbefinnandet i olika samhällen, med andra ord har individer olika värderingar och mål beroende på vilken kultur de lever i. Detta måste man ta hänsyn till när man tittar på resultaten. Detta resultat gäller för det svenska samhället men det hade varit väldigt intressant som en vidare studie att jämföra med andra kulturer, samhällen eller länder. Man måste även ta hänsyn till att vi lever i ett mångkulturellt samhälle i Sverige, vilket kan ha påverka resultatet.

Vittersö (2001) nämner i sin artikel att *neuroticism* verkar vara en viktigare prediktor, vilket även har bevisats i denna undersökning, men samtidigt nämner Vittersö att det inte handlar om att visa att *extraversion* är oviktig i denna värld, och det var inte heller syftet med denna undersökning, vilket är viktigt att påpeka med tanke på att det annars lätt kan uppfattas som att det finns en förutfattad mening kring att det absolut är viktigare för det subjektiva välbefinnandet att undvika negativa känslor. Denna undersökning visar enbart på att det faktiskt kan vara så men det går givetvis inte att påstå att detta är det enhetliga svaret. Det har under väldigt många år forskats kring det subjektiva välbefinnandet, Wilsons (1967) *review*



artikel visade att det gick att relatera olika demografiska variabler till välbefinnandet och med tiden fram tills idag har forskare funnit att det subjektiva välbefinnandet är starkt korrelerat med stabila personlighetsdrag (Diener, Oishi & Lucas, 2003). I DeNeve och Coopers (1998) metanalys finns det bevis på att personligheten har en större inverkan på det subjektiva välbefinnandet än vad demografiska variabler har. Det har även framkommit att majoriteten av deltagare (studenter) runt om i världen anser att lycka och livstillfredsställelse är oerhört viktiga för människan (Diener & Oishi, i tryck, refererad i Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Men man får inte glömma att även ta i beaktande Diener, Oishi och Lucas (2003) resonemang kring att det finns andra beståndsdelar än det subjektiva välbefinnandet som är viktigt för det goda livet beroende på vilken kultur man lever i.

### Referenslista

- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The Happiness of Extraverts. *Personality and Individual Differences, 11*, 1011-1017.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 668-678.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 124*, 197-229.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and Subjective Well-Being in a U.S. National Probability Sample. *Journal of Research in Personality, 26*, 205-215.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.

- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality Correlates of Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*, 89-97.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H. J., & Berett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences, 6*, 21-29.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 34*, 723-727.
- Joseph, S., Linley, P. A., Harwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77*, 463-478.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect Intensity as an Individual Difference Characteristic: A Review. *Journal of Research in Personality, 21*, 1-39.
- Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, P. T., & Tamir, M. (2003). Trait as Default: Extraversion, Subjective Well-Being, and the Distinction Between Neutral and Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 517-527.
- Robinson, M. D., Vargas, P. T., Tamir, M., & Solberg, E. C. (2004). Using and Being Used by Categories. The Case of Negative Evaluations and Daily Well-Being. *American Psychological Society, 15*, 521-526.
- Tellegen, A. (1993). *MPQ (Multidimensional Personality Questionnaire): Manual for administration, scoring, and interpretation*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Vittersö, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences, 31*, 903-914.
- Vittersö, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research, 57*, 89-118.

Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. I R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp.767-790). San Diego, CA: Academic Press.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Språkbanken. Databas över ordfrekvenser. Uppgifter hämtade 15 februari 2005, från <http://spraakbanken.gu.se/lb/konk>



7. Jag kan vanligtvis släppa loss och ha roligt på fester

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

8. Jag blir lätt irriterad

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

9. Jag tycker att det är roligt att träffa nya människor

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

10. Jag blir lätt sårad

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

11. Jag brukar hålla mig i bakgrunden på tillställningar

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

12. Jag känner det ofta som att saker och ting står mig upp i halsen

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

13. Jag tycker mycket om att gå ut och roa mig

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

14. Jag besväras ofta av skuld känslor

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

15. Jag tycker bättre om att läsa än att träffa folk

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

16. Jag tycker att jag är nervös till läggningen

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

17. Jag har många vänner

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

18. Jag brukar oroa mig för saker och ting

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

19. Jag brukar ta saker och ting som de kommer, utan att bekymra mig särskilt mycket om vad som ska hända

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

20. Jag oroar mig för hemska saker som kan inträffa

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

21. Jag är den som brukar ta första steget till att göra nya bekanskap

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

22. Jag skulle vilja beskriva mig själv som en spänd och nervös person

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

23. Jag är för det mesta tystlåten när jag träffar människor

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

24. Jag kan lätt få fart på en tråkig fest

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

25. Jag oroar mig för min hälsa

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

26. Jag tycker om att skämta och berätta roliga historier för mina vänner

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

27. Jag tycker om att umgås

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

28. Jag lider av sömnlöshet

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

29. Man säger ibland att jag går för hastigt fram med det jag gör

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

30. Jag är sällan svarslös när jag pratar med människor

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

31. Jag har ibland känt mig håglös och trött utan någon särskild anledning

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

32. Jag tycker om att göra saker där det måste gå undan

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

33. Jag brukar ofta bestämma mig direkt, på stående fot

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

34. Jag tycker att livet är mycket enformigt

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

35. Jag brukar ofta ta på mig mer att göra än vad jag hinner med

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

36. Jag bekymrar mig mycket för mitt utseende

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

37. Det har hänt att jag har önskat att jag var död

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

38. Jag kan lätta upp stämningen på en fest

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

39. Jag besväras alltför länge efteråt av tankar på pinsamma händelser

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

40. I stort sett är mitt liv nära mitt ideal

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

41. Jag har problem med nerverna

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

42. Levnadsvillkoren i mitt liv är bra

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

43. Jag känner mig ofta ensam

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

44. Jag blir lätt sårad om någon kritiserar mig eller kritiserar saker som jag har gjort

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

45. Jag tycker om att ha mycket liv och rörelse omkring mig

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt



46. Jag är ibland helt fylld av energi och ibland helt kraftlös

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

47. Jag tror att jag kommer att få ut det jag vill av livet

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

48. Andra tycker att jag är mycket livlig

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

49. Jag är nöjd med mitt liv

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

50. Jag är känslig när det gäller vissa områden

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

51. Jag har svårt att hålla igen och "lägga locket på", när jag blir arg

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

52. Om jag fick leva om mitt liv igen skulle jag i princip inte ändra på någonting

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

Var snäll och fyll i hur ofta du under de senaste sju dagarna, inräknat idag, har känt positiva eller negativa känslor. Du kan ha upplevt både positiva och negativa känslor vid olika tillfällen under dessa dagar.

53. Jag har känt mig missnöjd med mitt liv

1 2 3 4 5 6  
inte alls Ofta

54. Jag har känt mig lycklig

1 2 3 4 5 6  
inte alls Ofta

55. Jag har känt mig dyster

1 2 3 4 5 6  
inte alls Ofta

56. Jag har känt mig nöjd med mig själv

1 2 3 4 5 6  
inte alls Ofta

57. Jag har känt att livet är njutbart

1 2 3 4 5 6  
inte alls Ofta

58. Jag har känt att livet är meningslöst

1 2 3 4 5 6  
inte alls Ofta

Tack för att du tog dig tid till att fylla i enkäten!

## 2. Indelning av påståenden

Påstående 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 35, 38, 45 och 48 slogs samman för att få en ny variabel (total *extraversion*). Påstående 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 25, 28, 31, 34, 36, 37, 39, 41, 43, 44, 46, 50 och 51 slogs samman för att få en ny variabel (total *neuroticism*). Påstående 40, 42, 47, 49 och 52 slogs samman för att få en ny variabel (total *well-being*). Påstående 53, 54, 55, 56, 57 och 58 slogs samman för att få en ny variabel (total *depression-happiness*).

## 3. Omvända påståenden från extraversionsskalan och depression-happiness skalan

Påstående 11, 15 och 23 från *extraversionsskalan* samt påstående 53, 55 och 58 från *depression-happiness skalan*.

#### 4. Formulär med negativa, neutrala och positiva ord till Studie 2

Kategorisera följande ord som negativa, neutrala eller positiva genom att ringa in en siffra som Du tycker bäst stämmer in

##### 1. Fängelse

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 2. Vinna

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 3. Låda

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 4. Sorg

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 5. Seger

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 6. Vatten

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 7. Död

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 8. Svag

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

##### 9. Kul

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

## 10. Sanning

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 11. Tunna

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 12. Bok

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 13. Sjuk

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 14. Huvud

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 15. Vänner

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 16. Familj

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 17. Rädd

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 18. Ros

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 19. Krig

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

20. Glad

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

21. Fönster

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

22. Rum

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

23. Vacker

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

24. Vrede

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

25. Morot

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

26. Ficka

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

27. Kriminell

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

28. Klocka

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

29. Orm

1 2 3 4 5  
mycket negativt mycket positivt

## 30. Dansa

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 31. Lampa

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 32. Ljuga

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 33. Godis

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 34. Nål

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 35. Söt

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

## 36. Dörr

1	2	3	4	5
mycket negativt				mycket positivt

*5. Orden som användes till Studie 2, men dock inte i denna ordningsföljd*

Föremål	Djur
Hammare	Åsna
Gaffel	Flodhäst
Plånbok	Zebra
Linjal	Ål
Skruvmejsel	Elefant
Miniräknare	Apa

Tång	Kanin	
Negativa ord	Positiva ord	Neutrala ord
Sorg	Vinna	Låda
Död	Segev	Tunna
Svag	Kul	Huvud
Sjuk	Vänner	Ficka
Rädd	Familj	Klocka
Krig	Glad	Dörr
Kriminell	Vacker	Bok
Ljuga	Söt	Rum
		Morot
		Lampa
		Tå
		Möbler
		Fjäder
		Hand
		Hylla
		Ben

6. Här nedan kommer instruktionerna för reaktionstidsexperimentet i Studie 2

Välkommen till denna undersökning. Vi kommer att be dig svara på några påståenden och bedöma några ord. Dina svar behandlas helt anonymt.

Här kommer 12 påståenden. Vi vill be dej bedöma om du instämmer i dem eller ej.

Utgå från hur du brukar vara.

Snart kommer ord som du skall bedöma. De hör till endera av två kategorier, och du ska bestämma vilken kategori det är genom att trycka på antingen vänsterpil på tangentbordet eller högerpil. Efter varje svar får du reda på om det var rätt, och vilken reaktionstid du hade. Det är viktigt att trycka så snabbt man kan utan att göra för många fel.

7. Påståendena som användes till Studie 2, men dock inte i denna ordningsföljd

1. Jag har ingenting emot att stå i centrum för allas uppmärksamhet

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

2. Jag är nöjd med mitt liv

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

3. Jag har lite att säga

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

4. Jag tror att jag kommer att få ut det jag vill av livet

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

5. Jag känner mig ofta deppig

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

6. Jag blir lätt irriterad

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

7. I stort sett är mitt liv nära mitt ideal

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

8. Jag har lätt för att oro mig

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

9. Jag blir lätt stressad

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt



10. Det är inte ofta som jag känner mig deppig

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

11. Levnadsvillkoren i mitt liv är bra

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

12. Jag känner mig nästan alltid avslappnad

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

13. Jag oroar mig för saker och ting

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

14. Jag är tyst när jag är med främlingar

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

15. Jag håller mig i bakgrunden

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

16. Mitt humör ändrar sig ofta

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

17. Jag är den som påbörjar konversationer

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

18. Jag tycker inte om att stå i centrum

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

19. Jag pratar med många olika människor på fester

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

20. Jag blir lätt upprörd

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

21. Jag trivs i andras sällskap

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

22. Jag pratar inte så mycket

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

23. Jag är den som håller igång en fest

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

24. Om jag fick leva om mitt liv igen skulle jag i princip inte ändra på någonting

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

25. Jag har ofta humörsvängningar

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

26. Jag är ofta på dåligt humör

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

27. Jag har för det mesta turen med mig

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

28. Jag kan inte se någon mening med mitt liv

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

29. Jag ser dystert på framtiden

1	2	3	4	5	6
Instämmer inte alls					Instämmer helt

30. Jag har ofta roligt

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

31. Jag har inga höga tankar om mej själv

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

32. Jag bara vet att det kommer bra för mig i livet

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

33. Jag njuter av livet

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

34. Jag känner mig ofta nere

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

35. Jag sprider glädje omkring mig

1 2 3 4 5 6  
Instämmer inte alls Instämmer helt

### 8. Indelning av påståenden

Påstående 1, 3, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22 och 23 slogs samman för att få en ny variabel (total *extraversion*). Påstående 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 16, 20 och 25 slogs samman för att få en ny variabel (total *neuroticism*). Påstående 2, 4, 7, 11 och 24 slogs samman för att få en ny variabel (total *well-being*). Påstående 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, och 35 slogs samman för att få en ny variabel (total *joyfulness*).

### 9. Omvända påståenden från extraversionsskalan, neuroticismskalan och joyfulness skalan

Påstående 3, 14, 15, 18 och 22 från *extraversionsskalan*, påstående 10 och 12 från *neuroticismskalan* samt påstående 26, 28, 29, 31 och 34 från *joyfulness skalan*.