

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Är extraversion-deficit beliefs en förklaring till sambandet
mellan extraversion och välmående?**

Malin Liljebjörn och Pia Ardin

Självständigt arbete 15 poäng
Kandidatuppsats i Psykologi
PX1500
Hösttermin 2021

Handledare: Erik Mac Giolla

Är extraversion-deficit beliefs en förklaring till sambandet mellan extraversion och välmående?

Malin Liljebjörn och Pia Ardin

Föreliggande studies syfte var att undersöka om nöjdhet med sin grad av extraversion kan förklara sambandet mellan extraversion och välmående. Data samlades in från vuxna människor i Sverige ($N = 341$). Undersökningen utfördes med en webbenkät som innehöll frågor om extraversion och välmående samt om deltagarna hade en önskan att vara mer extraverta än de var. En sådan önskan benämns i studien som *extraversion-deficit beliefs* och förkortas hädanefter EDB. Vi predicerade att EDB påverkar sambandet mellan extraversion och välmående och testade denna hypotes med en moderationsanalys. Resultaten visade inga tecken på en sådan moderation. Nästan alla deltagare ansåg att extraversion premierades i samhället men mindre än hälften hade en önskan att bli mer extraverta. Slutsatser som kan dras är att vi i Sverige lever i en kultur där extraversion premieras och att extraversion och välmående är positivt korrelerade. I motsats till vad tidigare forskning antytt verkar detta inte kunna förklaras av en önskan att bli mer extravert.

Människor har i alla tider varit intresserade av att må bra men vad består välmående av? Några komponenter som brukar ingå är positiv affekt, negativ affekt, livstillfredsställelse och lycka (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, 1984). I förhållande till personlighetsdrag upplever människor som är mer utåtriktade, sällskapliga och pratsamma även mer positiv affekt, livstillfredsställelse och lycka (Argyle & Lu, 1990; DeNeve & Cooper, 1998; Hills & Argyle, 2001). Att välmående korrelerar med extraversion finns det således omfattande forskning som styrker (Costa & McCrae, 1991; Hills & Argyle, 2001; Steel et al., 2008) men gör detta att introverta för alltid är dömda till att må lite sämre? Enligt ny forskning behöver det inte vara så. Det verkar istället kunna finnas bakomliggande orsaker som skapar detta samband (Lawn et al., 2019). I denna studie undersöks korrelationen mellan extraversion och välmående och om en eventuell önskan att vara mer extravert påverkar denna. Om människor överlag är mer nöjda mer sin grad av extraversion kanske sambandet mellan extraversion och välmående inte kommer vara lika starkt.

En definition av välmående är hur människan genom egna tankar och känslor utvärderar sitt liv som helhet (Diener et al., 2002). Upplevelsen att vara välmående inkluderar höga nivåer av positiva känslor och sinnesstämningar med hög livstillfredsställelse och en hög tilltro till att livet kommer gå bra (Diener et al., 2002; Lucas & Diener, 2009). Forskning visar även på att det finns en grad av stabilitet i upplevelsen av välmående som inte går att förklara av förändringar i levnadsvillkor. Enstaka speciella händelser i livet, som att vinna på lotteri eller hamna i rullstol, kan påverka välmåendet, positivt eller negativt, under en period. Enligt forskningen kommer människor dock anpassa sig efter dessa livsförändringar och sedermera återgå till tidigare nivåer av välmåendet (Diener et al., 2002, Headey & Wearing, 1989; Myers & Diener, 1995).

Välmående är betydelsefullt för människan då det associeras med flera olika positiva effekter. Det finns bland annat stöd för att det är en viktig del i nära relationer (Carr et al., 2014). Forskning visar att kvalitet på äktenskap och välmående korrelerar, desto bättre

människor mår, desto nöjdare är de också med sitt äktenskap (Carr et al., 2014). Personer som mår bra verkar även ha ett tryggare anknytningsmönster än personer som mår dåligt (Moore & Leung, 2002) vilket i sin tur predicerar högre acceptans för sig själv, upplevd mening med livet, mer meningsfulla relationer och en högre sannolikhet att engagera sig i aktiviteter som syftar till att utvecklas och växa som människa (Homan, 2018). Lycka verkar även kunna predicera framgång i arbetslivet (Walsh et al., 2018). Människor som fått positiva känslor stimulerade innan en förhandling genomför sedan densamma mer samarbetsvilligt, sätter högre mål för sig själva, håller kvar i svåra uppgifter längre, hjälper andra mer och visar mer kreativitet och nyfikenhet än andra som fått negativa känslor stimulerade (Walsh et al., 2018). Att må bra verkar alltså leda till effekter värda att sträva efter, men vilka faktorer påverkar egentligen hur vi mår?

Välmående tycks vara ett mångdimensionellt begrepp som påverkas av såväl yttre, miljömässiga faktorer, som inre, individuella faktorer (Larsen et al., 2017). Graden av välmående är högre i länder med stabil ekonomi, utvecklad sjukvård, skola och äldreomsorg (Larsen et al., 2017). Länder med demokrati och frihet som står under skydd av lag och ordning har också högre nivåer av välmående (Diener et al., 1995). Individuella faktorer som påverkar hur vi mår är fysisk hälsa, sociala kontakter och aktiviteter (Diener, 1984). Även högre inkomst på individnivå kan medföra högre välbefinnande då det motverkar fattigdom och underlättar för att tillgodose grundläggande behov (Diener, 1984). Sambandet minskar dock när inkomsten går över en viss gräns (Diener & Biswas-Diener, 2002). Orsakssammanhanget kan också förklaras omvänt, nämligen att högre välmående ger ökade möjligheter till högre inkomst (Diener & Biswas-Diener, 2002).

I motsats till mångas uppfattning så finns det även individuella faktorer som *inte* verkar påverka välmående. Flera studier visar exempelvis att inga signifikanta skillnader föreligger mellan män och kvinnor (Diener, 2000; Haring et al., 1984; Michalos, 1991). Ålder och etnicitet tycks inte heller ha någon större effekt på välmåendet i stort. Anledningen till detta verkar vara vår förmåga att anpassa oss till nya situationer och ganska snart se dem som normalläget (Costa & McCrae, 1991; Diener et al., 2002; Headey & Wearing, 1989; Myers, & Diener, 1995). Något som däremot anses kunna påverka välmåendet är personlighet (Diener, 1984).

Personlighet förklarar hur vi människor skiljer oss åt på en övergripande nivå. Inom personlighetspsykologi är den mest erkända teorin för att beskriva personlighet fem-faktor-modellen (Costa & McCrae, 1992; Larsen et al., 2017). Enligt denna teori finns det fem olika grundpersonlighetsdrag som anses vara ärftliga och relativt stabila över tid samt mellan olika kulturer (Larsen et al., 2017; Roberts & DelVecchio, 2000). De ändras dock något med ökande ålder (Larsen et al., 2017; Roberts et al., 2006). Dessa fem grundpersonlighetsdrag är extraversion, vänlighet, samvetsgrannhet, neuroticism och öppenhet (Costa & McCrae, 1992).

I åtskilliga studier har forskare undersökt hur dessa olika personlighetsdrag korrelerar med välmående (Chan & Joseph, 2000; Joseph & Hayes, 2003 ; Lu & Shih, 1997). Resultaten har entydigt visat att de två starkaste sambanden är en positiv korrelation mellan lycka och extraversion och en negativ korrelation mellan lycka och neuroticism. (Brebner et al. 1995; Costa & McCrae, 1980; Furnham & Brewin, 1990; Hills & Argyle, 2001; Lu & Shih, 1997). Neuroticism och extraversion står i vissa studier tillsammans för så mycket som 42 % till 61 % av variansen i lycka (Brebner et al., 1995; Hills och Argyle, 2001). Extraversion verkar följaktligen vara ett av de personlighetsdrag som visar högst samband med lycka och välmående (Costa & McCrae, 1980; Lu & Shih, 1997).

Extraversion definieras ofta med beskrivning av hur en extravert person är, till exempel livlig, bestämd och sällskaplig (Costa & McCrae, 1992) medan introversion beskrivs som motsatsen. Människor med hög grad av extraversion trivs generellt sett med att ha många människor omkring sig, samtidigt som personer med introverta personlighetsdrag ofta är mer selektiva med sitt kontaktnät och därför söker sig till ett fåtal nära vänner (Hills & Argyle, 2001; Larsen et al., 2017). Att omge sig med färre antal vänner och uppskatta mer tid för sig själv, att läsa eller utöva något annat intresse i mindre social kontext av högst fri vilja torde dock inte i sig innebära en förhöjd risk för mindre lycka och välbefinnande. Kända filosofer som Aristoteles och Epikuros ansåg att människan upplever lycka genom att dra sig tillbaka och leva i tystnad och stillhet på samma sätt som flertalet religioner förespråkar (Hills & Argyle, 2001). Att dra sig tillbaka och leva i tystnad och stillhet kan klassas som typiskt introverta drag. Så varför mår då extraverta människor bättre än introverta i vårt samhälle, borde det inte vara tvärt om?

I tidigare forskning är det ofta själva personlighetsdraget eller konsekvenser av personlighetsdraget som har uppgetts orsaka korrelationen mellan extraversion och välmående och det är också där forskarna lagt sin vikt (Argyle & Lu, 1990; Costa & McCrae, 1991; Larsen et al., 2017). Några exempel på detta är att extraverta har bättre sociala färdigheter (Akert & Panter, 1988), fler sociala relationer och fler sociala aktiviteter, samt att de njuter mer av dessa än introverta, vilket i sig skulle leda till högre välmående (Argyle & Lu, 1990; Cooper et al., 1992). Även att extraverta skulle vara mer gladlynta anges som förklaring till deras bättre mående (Costa & McCrae, 1991). Inga av ovan nämnda orsaker förklarar dock tillräckligt stor andel av variansen i välmående för att förstå hela grunden till sambandet mellan extraversion och välmående. Det finns även forskning som visar att sällskaplighet *inte* kan predicera välmående, vilket är intressant då sällskaplighet anses vara en betydande faktor inom extraversion (Hills & Argyle, 2001). För att förklara skillnaden i välmående mellan introverta och extraverta har även biologiska skillnader i exempelvis hjärnstruktur eftersökts men inte hittats (Argyle & Lu, 1990). Detta skulle kunna tyda på att yttre faktorer som exempelvis miljö spelar en större roll än de inre faktorerna för sambandet.

I senare forskning har också synen på vad som gör att extraverta mår bättre i vårt samhälle ifrågasatts och riktats mer mot bakomliggande variabler som inte har med extraversionen i sig att göra. Några sådana variabler är kultur och autenticitet (Lawn et al., 2019). Kultur påverkar välmående genom *person-environment fit* (Fulmer et al., 2010; Pavot et al., 1990). Det betyder att människor mår bättre när de passar in i den rådande normen i miljön och kulturen de vistas i. Mer specifikt så når människor med högre grad av extraversion även högre grad av välmående när deras personlighet matchar personligheten hos övriga människor i kulturen, alltså när de andra människorna överlag också har hög grad av extraversion (Fulmer et al., 2010). Högre person-environment fit för extraverta ökar följaktligen styrkan på korrelationen mellan extraversion och välmående.

En alternativ förklaring till sambandet mellan extraversion och välmående ges av Lawn et al. (2019) och innebär att en vilja att vara mer extravert har en påverkan på hur autentiska vi människor kan vara, vilket i sin tur påverkar sambandet mellan extraversion och välmående. Denna uppfattning att ha för lite extraversion kallar Lawn et al. (2019) för *extraversion-deficit beliefs* (EDB). Lawn et al. (2019) visar att en uppfattning om att ha för lite extraversion påverkar ens möjlighet att vara autentisk och i förlängningen även ens välmående då autenticitet och välmående är positivt korrelerade (Sarıçam, 2015). Idag ser vi att västerländsk kultur värderar extravert beteende högre än introvert beteende (Lawn et al., 2019) och i sociala sammanhang anses extraversion vara ett attraktivt och önskvärt

personlighetsdrag (Anderson et al., 2001). Så hur påverkas synen på våra personlighetsdrag och vårt mående i en miljö där extraverta drag lyfts fram och belönas och varför är detta viktigt att studera vidare? Om den allmänna synen på extraversion är att detta personlighetsdrag är överlägset introversion så är det inte underligt om detta leder till att introverta personer i vårt samhälle överlag mår lite sämre än extraverta.

Föreliggande studie bygger på en studie av Lawn et al. (2019) med 349 deltagare i Australien, där Lawn undersökt korrelationen mellan extraversion, autenticitet och välmående med en moderator av EDB. Lawns studie visade att EDB påverkade autenticiteten hos introverta. Den visade även att autenticitet var en mediator för korrelationen mellan extraversion och välmående med en modererande effekt av EDB. Det betyder att ju lägre EDB de introverta hade, desto mer autentiska var de, vilket i sin tur ledde till högre välmående. Utifrån detta resonemang testar vi här den enklare hypotesen att EDB direkt modererar sambandet mellan extraversion och välmående.

Hur stark korrelationen är mellan extraversion och välmående kan skilja sig en del från en studie till nästa vilket skulle kunna innebära att det mätinstrument som använts spelar en roll för resultaten (Agyle & Lu, 1990; DeNeve & Cooper, 1998; Francis, 1999; Furnham & Brewin, 1990; Hills & Argyle, 2001; Lu & Shih, 1997). I studien av Lawn et al användes IPIP-NEO-120 (Johnson, 2014) för att mäta extraversion vilket vi ser som en begränsning då den innefattar frågor som rör "cheerfulness" exempelvis ifall en "ser saker från den ljusa sidan", "har mycket roligt" eller om en "älskar livet". Detta anser vi vara mer kopplat till välmående än extraversion och har därför i föreliggande studie bytts ut till "The Eysenck Personality Questionnaire Brief Version" (Sato, 2005). Frågor om "cheerfulness" skulle annars kunna orsaka högre korrelation mellan extraversion och välmående än vad som faktiskt existerar.

Studiens syfte är att utforska om nöjdhet med sin grad av extraversion kan förklara sambandet mellan extraversion och välmående. Detta kommer undersökas med en korrelationsstudie och mätas med självskattningar i ett frågeformulär. Hypotesen är att med moderatorn *extraversion-deficit beliefs* kommer korrelationen mellan extraversion och välmående att minska. Det vill säga, om en person som är introvert är nöjd med att vara introvert så kommer hans välmående överlag vara mer likt välmåendet hos en extravert.

Metod

Deltagare

Insamling av data har skett i Sverige genom ett bekvämlighetsurval av deltagare. En webbenkät utformades och distribuerades via egna kontaktnät och olika grupper på Facebook. I studien deltog 400 personer (254 kvinnor, 139 män och 7 icke-binära, annat eller vill inte uppge). Webbenkäten var öppen för svar i fyra dagar (3-6 november). När deltagarantalet uppgick till 400, vilket bedömdes vara ett tillräckligt stort dataset, stängdes enkäten aktivt ner.

Eftersom föreliggande studie utgår från att extraversion premieras i västerländsk kultur och undersöker orsaker till varför introverta mår sämre än extraverta så valde vi, liksom Lawn, att utesluta 59 respondenter som uppgav en önskan att vara mer introverta än de var. Vår data uppgick efter exkluderingen till 341 deltagare.

Deltagarnas ålder varierade från 19 till 83 år ($M = 41,8$ år, $s = 11,7$) och 80 % var anställda eller egenföretagare, 11 % var studerande, 5 % pensionärer, 3 % annat och 1 % arbetsökande. Majoriteten av deltagarna (75 %) hade eftergymnasial utbildning. Inga deltagare har tagits bort till följd av outliers.

På enkätens första sida informerades om studiens syfte och att respondenten behövde vara 18 år eller äldre för att delta. Deltagande beskrevs där som helt frivilligt med möjlighet att avbryta när som helst. All data har hanterats anonymt och inga svar har kunnat spåras till enskilda deltagare. Samtycke till att delta i undersökningen gavs av respondenten genom att skicka in svaren.

Instrument och tillvägagångssätt

För att samla in data har enkätverktyget Qualtrics använts. Enkäten annonserades på undertecknades Facebooksidor och gjordes offentlig och delningsbar. Enkäten lades även ut i olika slutna grupper på Facebook där vi är medlemmar. Vi bad också vissa utvalda kontakter att dela enkäten vidare i andra forum som de hade tillgång till för att få så stor spridning som möjligt. Frågorna i webbenkäten var utformade på svenska och undersökte tre faktorer: välmående, extraversion och extraversion-deficit beliefs (EDB).

Totalt innehöll enkäten 26 frågor. Frågorna gällande extraversion och välmående kom först och var placerade i två olika block som randomiserades. Sedan följde frågorna om EDB och i slutet av enkäten fanns frågor gällande kön, ålder, utbildningsnivå och sysselsättning. Demografiska frågor placerades i slutet av enkäten för att inte kunna påverka våra variabler. Avslutningsvis ställdes en öppen fråga där respondenten kunde lämna synpunkter eller kommentarer. I enkäten var icke-svar inte möjliga för att säkerställa att ingen fråga förblev obesvarad. Det var inte heller möjligt att gå tillbaka i formuläret. Detta för att undvika att respondenten skulle bli influerad av någon annan fråga och ändra sitt spontana svar.

Tre separata skalor ligger till grund för utförandet av moderationsanalysen. Skalorna är i sitt original skrivna på engelska men har i föreliggande studie översatts till svenska. För att mäta hur stark den interna validiteten är inom de olika skalorna välmående och personlighetsdrag utfördes test av Cronbach's alpha.

Moderationsanalysen utfördes med PROCESS version 4.0 för SPSS version 28.

Välmående

Vår utfallsvariabel välmående har mätts genom "The satisfaction with life scale" vilken består av fem frågor på en sjugradig skala från 1 = håller inte alls med till 7 = håller med fullständigt (Diener et al., 1985). Denna skala valdes då vi sökte efter en validerad skala med så få frågor som möjligt och högt alfavärde. Skälet till att ha få antal frågor var att deltagare i undersökningen skulle ha motivation att ta sig igenom hela undersökningen och inte avsluta i förtid. Frågorna var utformade som påståenden såsom "mitt liv är nära mitt ideal" och "så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet" (se Bilaga 1). Högre resultat på skalan indikerade högre nivåer av välmående enligt Pavot & Diener (1993).

Cronbach's alpha-test för välmående utifrån "The satisfaction with life scale" resulterade i en acceptabel nivå på 0,83 vilket kan jämföras med Diener et al. (1985) som erhöll en nivå om 0,87 för densamma.

Extraversion

Vår prediktor extraversion har mätts genom "the Eysenck Personality Questionnaire Brief Version" (Sato, 2005) vilken omfattar 24 frågor och mäter extraversion och neuroticism. Vi har valt ut de 12 frågor som avser mäta extraversion med svarsalternativ på femgradig skala från 1 = "inte alls" till 5 = "våldigt mycket" exempelvis "är du en pratsam person?" och "är du relativt livlig?" (se Bilaga 2). Val av mätinstrument motiveras utifrån det höga alfavärde som erhöles (Sato, 2005). Liksom för välmående valdes här ett mätinstrument med så få frågor som möjligt för att deltagarna skulle ha motivation att slutföra undersökningen. The Eysenck Personality Questionnaire Brief Version har hög reliabilitet, testvaliditet och kriterievaliditet (Sato, 2005). Högre tal indikerar högre nivåer av extraversion med undantag av två frågor som var omvända. Våra tolv frågor mäter extraversion med hjälp av "Eysenck's Personality Questionnaire Brief Version" men utesluter neuroticism då den inte är relevant i vår modell. I enkäten valde vi att skriva extrovert istället för extravert då ordet extrovert är vanligare i talspråk och därför kan upplevas lättare att förstå för respondenten. I övrigt användes en så lik och direkt översättning som möjligt för att inte förändra redan validerade och beprövade skalor. Randomiserad tilldelning har skett av frågor kopplade till välmående och extraversion så att ungefär hälften av deltagarna fick frågor som mäter extraversion först och andra hälften fick frågor som mäter välmående först.

Cronbach's alpha för extraversion och introversion uppgick till en mycket bra nivå (0,92) efter vändning av två items till motsatt skala. Resultatet är samma som Sato erhöles i originalversionen av "The Eysenck Personality Questionnaire Brief Version: Factor Structure and Reliability" (Sato, 2005).

Extraversion-deficit beliefs (EDB)

För att mäta vår moderator, EDB, användes två frågor från studien av Lawn et al. (2019). En fråga kopplad till deltagarens upplevelse av *faktisk* grad av extraversion/introversion var "Var tycker du att du är placerad på introversion-extraversion personlighetsskalan?" och en fråga kring *önskad* grad av introversion/extraversion var "Var skulle du önska att du var placerad på introversion-extraversion personlighetsskalan?". Svartalternativen omfattade en sjugradig skala som sträckte sig från -3 = väldigt introvert till +3 = väldigt extrovert (Lawn et al., 2018). Genom att subtrahera talet från faktisk grad av introversion/extraversion med deltagarens ideal av grad introversion/extraversion får vi fram ett index av EDB som kan få värde -6 till +6 (Lawn et al., 2018). Positivt resultat i index innebär förekomst av EDB, en önskan att vara mer extravert än en faktiskt är. Ett resultat som varken är positivt eller negativt indikerar en överensstämmelse mellan extraversion och önskad extraversion. Ett minusresultat beskriver en önskan att vara mer introvert än en är. De 59 deltagare som fick minusresultat exkluderades då studiens syfte var att undersöka en önskan om extraversion. Även Lawn et al. (2019) använde detta tillvägagångssätt i sin forskning.

Kultur

Föreliggande studie bygger på ett antagande att extraversion premieras i vårt samhälle. Tre frågor ställdes för att kontrollera att denna tes även avspeglade sig bland respondenterna. För att fastställa respondenternas åsikt gällande huruvida extraversion och extravert beteende premieras i samhället de lever i ställdes två frågor på en femgradig skala tagna från Lawn et al. (2019). Vi har till dessa två frågor kompletterat med en egen fråga. Detta gjordes för att fånga upp om respondenten, i motsats till vårt antagande, skulle anse att introvert beteende premieras i samhället. Frågorna som ställdes var "I vilken utsträckning tycker du att

extraversion premieras i ditt samhälle?” där resultat 2-5 tolkas som en syn att extraversion premieras i samhället, ”Hur ofta under den senaste månaden tycker du att det har varit nödvändigt att agera extravert i ditt dagliga liv (i hemmet/jobbet/skolan/fritiden)?” och ”Hur ofta under den senaste månaden tycker du att det har varit nödvändigt att agera introvert i ditt dagliga liv (i hemmet/jobbet/skolan/fritiden)?” där 1 = aldrig och 5 = hela tiden.

Analys

Antagandet om normalfördelning för våra variabler bekräftades visuellt genom histogram. Vidare genomfördes kontroll av spridning för att upptäcka eventuella *outliers*. Efter uteslutande av deltagare med önskan att vara mer introverta var vår data inte längre normalfördelad och gick därför inte att analysera som om den var det. Resultaten visade även att väldigt få deltagare hade värden på EDB över 1. Dikotoma variabler skapades därför för EDB där förekomst av EDB sattes till 1 och icke förekomst av EDB till 0.

Resultat

Vi predicerade att med moderatorm extraversion-deficit beliefs (EDB) kommer korrelationen mellan extraversion och välmående att minska. Resultaten i studien omfattar beskrivning av våra variabler. Därefter redovisas resultat av korrelationsanalys för att sedan gå närmare in på data kring förekomst av EDB och vår moderationsanalys. Avslutningsvis redogörs för resultaten kring hur extraversion premieras i vårt samhälle.

Preliminär analys

Av resultaten framgick att 55 % av deltagarna hade ett neutralt värde på EDB vilket medför att endast 45 % hade EDB. Deltagarna skattade sitt välmående med ett medelvärde om 25 ($M = 24,85$, $s = 5,86$) på skala 5-35 vilket kan tolkas som *delvis nöjd* enligt Pavot & Diener (1993). Outliers uppgick till 14 stycken vilket inte påverkade resultatet utifrån storleken på datan. Medelvärdet för extraversion låg nära mitten av skalan ($M = 2,93$, $s = 0,79$).

Våra resultat visar på signifikant korrelation mellan extraversion och välmående vilket är i linje med tidigare forskning, se Tabell 1. Extraverta deltagare hade generellt högre välmående än introverta. Vidare framgår att extraversion har en stark negativ korrelation med EDB. Högre grad av extraversion resulterar följaktligen i lägre grad av EDB. Datat visar även svag negativ korrelation mellan EDB och välmående. Ju högre värde av EDB desto lägre välmående.

Tabell 1

Pearsons korrelationskoefficient för Välmående, Extraversion och Extraversion-deficit beliefs

Variabler	Välmående	Extraversion	Extraversion-deficit beliefs
Välmående	1		
Extraversion	0,268**	1	
Extraversion-deficit beliefs	-0,214**	-0,505**	1

** p < 0.01 (2-tailed).

Huvudanalys

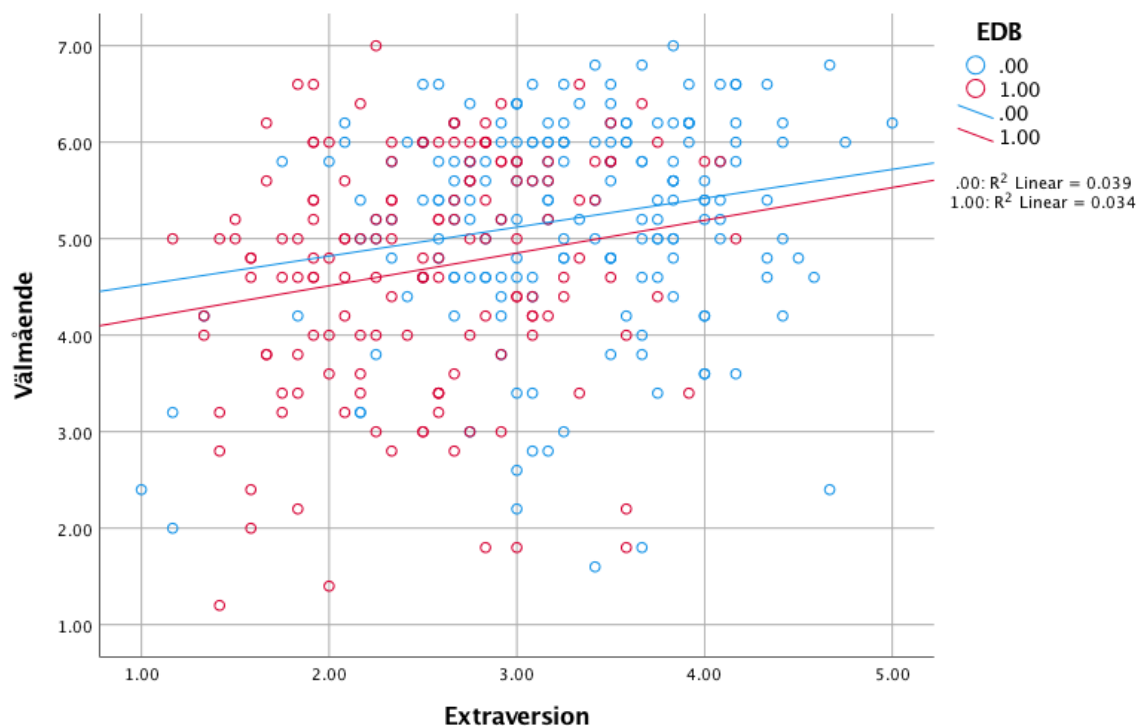
För att testa hypotesen utfördes en moderationsanalys med extraversion som oberoende variabel, välmående som beroende variabel och EDB som moderator. Resultatet visar att det, i motsats till vår hypotes, *inte* finns någon signifikant moderationseffekt, se Tabell 2 och Figur 1. Modellen förklarade bara 8 % av variansen i välmående och nästan all den variansen är på grund av människors extraversion och inte EDB. Det fanns dock en huvudeffekt av extraversion på välmående men ingen signifikant effekt av EDB på välmående och ingen signifikant interaktionseffekt.

Tabell 2

Moderationsanalys med Välmående som beroende variabel (N = 341)

Variabler	se	β	t	p
Extraversion	0,11	0,30	2,62	0,01
Extraversion-deficit beliefs	0,53	-0,39	-0,73	0,46
Moderation	0,18	0,04	0,22	0,83

Not: (se) står för standard error, (t) står för prediktorvärdet och (p) står för sannolikhetsvärdet



Figur 1 - Skillnad i välmående utifrån extraversion och extraversion-deficit beliefs (EDB)
Not. .00 avser deltagare utan förekomst av EDB. 1.00 avser deltagare med förekomst av EDB.

Medelvärden för i vilken utsträckning deltagarna ansåg att extraversion premierades i deras samhälle var 3,90 ($s = 0,80$) på femgradig skala. Medelvärdet på frågan om det varit nödvändigt att agera extravert var 3,60 ($s = 0,95$) och medelvärdet för om deltagarna upplevt det nödvändigt att agera introvert var 2,11 ($s = 1,05$). I analysen av hur extraversion värderas i vårt samhälle visade resultaten att en stor majoritet av deltagarna (99,5 %) ansåg att extravert beteende premieras i deras samhälle. En betydande andel (97,5 %) av deltagarna uppgav även att det varit nödvändigt att agera extravert i sitt dagliga liv under den senaste månaden. Detta i jämförelse med 66 % som upplevt att det varit nödvändigt att agera introvert. Resultaten implicerar att extraversion faktiskt premieras i vårt samhälle.

Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om nöjdhet med sin grad av extraversion kan förklara sambandet mellan extraversion och välmående. Resultatet visade inget signifikant stöd för att så skulle vara fallet. Vår hypotes att extraversion-deficit beliefs (EDB) modererar korrelationen mellan extraversion och välmående kan således förkastas. Detta resultat strider mot den tolkning som Lawn et al. (2019) gör av sina resultat nämligen att introverta som är nöjda med sin grad av extraversion når högre välmående än introverta som har en önskan att vara mer extraverta och bidrar därigenom till breddande av kunskapen inom området.

I linje med vad tidigare forskning rapporterat så låg personer med högre grad av extraversion generellt sett även högre på skalan välmående (Hills & Argyle, 2001; Costa & McCrae, 1991; Steel et al., 2008). Resultatet skulle kunna förklaras utifrån ett biologiskt perspektiv, att evolutionen av socialt beteende premierat extraversion. Extraverta skulle i så fall ha högre upplevelse av välmående för att extravert beteende medfört större socialt nätverk som leder till samarbete och överlevnad. Detta borde dock i så fall leda till att vi skulle ha fler extraverta än introverta personer i populationen vilket inte är fallet.

En annan tänkbar förklaring till sambandet mellan extraversion och välmående ger teorin om person-environment fit som menar att överensstämmelsen mellan ens egen personlighet och den kultur som omger en påverkar välmåendet (Fulmer et al., 2010; Pavot et al., 1990). Även om introverta är nöjda med sin grad av introversion finns det, enligt våra resultat, ändå ett krav från samhället på att agera extravert. Exempel på detta skulle kunna vara att hålla muntliga redovisningar inför klassen eller att följa med på en after-work med avdelningen. Att inte leva upp till dessa krav, exempelvis genom att tacka nej till en social aktivitet, när normen är stora sällskap, kan medföra en upplevelse av att inte passa in, vilket kan göra att introverta generellt sett mår sämre än extraverta.

Vi visar i föreliggande studie att extraversion premieras i Sverige då en stor majoritet av respondenterna ansåg att extraversion gynnas i den kultur vi lever i, vilket även stämmer väl överens med tidigare forskning (Lawn et al., 2019). Trots det har majoriteten av våra deltagare inte någon önskan att bli mer extraverta. Att leva i en kultur där vissa personlighetsdrag premieras verkar alltså inte leda till att människor skulle vilja ha mer av de personlighetsdragen. Denna upptäckt är intressant då det tyder på att människor kan må sämre av att leva i en kultur där deras individuella personlighetsdrag inte stämmer överens med de karaktärsdrag som uppmuntras av samhället men att det inte leder till att de därför skulle vilja rätta sig efter normen.

Det mest betydelsefulla resultatet är att vi inte fann någon signifikant moderations effekt av EDB på sambandet mellan välmående och extraversion. Korrelationen mellan extraversion och välmående påverkas således inte av en önskan att vara mer extravert. En möjlig orsak till detta resultat skulle kunna vara att endast 53 % av de introverta deltagarna i vår studie faktiskt hade EDB. Detta kan jämföras med Lawn et al. (2019) som också undersöker EDB men där så mycket som 86 % av de introverta hade en önskan att vara mer extraverta.

Det finns anledning att diskutera varför det resultat vi fått skiljer sig från Lawn et al. (2019). En trolig förklaring är att deltagarna i studierna skiljde sig väsentligt åt i ålder och sysselsättning. Medelåldern i vår studie låg på 42 år och majoriteten (80 %) var anställda eller egenföretagare. Deltagarna i studien av Lawn et al. (2019) hade en medelålder på 24 år och de flesta (72 %) var studerande. Emotionell stabilitet ökar med åldern samtidigt som neuroticism minskar, med störst förändring mellan 22 och 40 år (Roberts et al., 2006). Det är då inte orimligt att dra slutsatsen att äldre personer är mer trygga i sig själva och har hunnit utveckla en större acceptans för den de är, vilket skulle kunna leda till att de har mindre önskan att vara något de inte är. Inom utvecklingspsykologi lyfts även fram att åren som ungdom och ung vuxen innebär utforskande av olika roller och nya erfarenheter som är centrala delar i skapandet av sin identitet (Hwang & Nilsson, 2019). Ålder skulle således kunna vara en påverkande faktor för förekomst av EDB. Efter en kontroll av våra data visade det sig även att det fanns en negativ korrelation mellan ålder och EDB ($r = -0,14$, $p = 0,01$). Även skillnaden i sysselsättning skulle kunna påverka EDB då studenter kan anses sökande med en strävan att utveckla sig själva, till skillnad från de som redan hittat sin plats i arbetslivet. En annan

tänkbar förklaring till att majoriteten av våra respondenter är nöjda med sin grad av extraversion skulle kunna vara att vi kanske är mer accepterande av introverta drag i Sverige.

Begränsningar

I denna studie bör några viktiga begränsningar noteras. När vi delar via facebook finns en risk att vi inte fångar upp människor som har lågt välmående. Personer som mår dåligt kanske i mindre utsträckning vill eller orkar svara på enkäter. De kanske även är mindre benägna att vara inloggade på sociala medier, vilket skulle kunna förklara att vi hade något fler respondenter som låg i det övre spannet av välmående-skalan. Vidare är vi medvetna om att vårt kontaktnät inte behöver vara representativt för befolkningen i stort vilket kan påverka urvalet och vilka slutsatser vi kan dra. I enlighet med tidigare forskning hittades dock korrelationen mellan extraversion och välmående vilket ger stöd till att kvaliteten av datan varit tillräcklig (Hills & Argyle, 2001; Costa & McCrae, 1991; Steel et al., 2008).

En annan begränsning gäller val av självskattning som metod. Trots en uppmaning om att skatta sig själva så ärligt och sanningsenligt som möjligt finns en risk att respondenterna fyllt i webbenkäten utifrån ett idealt själv istället för att fylla i utifrån en faktisk grad av välmående och extraversion. I sådana fall skulle det troligen resultera i högre grad av både extraversion och välmående än vad som verkligen existerar. Dock bör beaktas att fördelningen för både extraversion och välmående i vårt stickprov överensstämmer med hur fördelningen sett ut i tidigare forskning (Diener et al., 1985; Lawn et al., 2019).

Framtida forskning

Genom denna undersökning har frågor väckts som ger anledning till vidare forskning. Det skulle exempelvis vara av intresse att se hur relationen mellan extraversion och välmående ser ut i olika länder med landets grad av hur mycket extraversion premieras som moderator. Hypotesen skulle då vara att det finns ett svagare samband mellan extraversion och välmående i länder där extraversion har lägre status.

Slutsats

Slutsatser som kan dras från föreliggande studie är att extraversion premieras i Sverige och att introverta generellt sett mår sämre än extraverta. Enligt teorin om person-environment fit och tidigare forskning som rapporterar att kultur påverkar välmående (Fulmer et al., 2010; Pavot et al., 1990) borde detta gynnande av extraversion leda till att personer med hög grad av introversion mår sämre än människor med hög grad av extraversion, vilket också bekräftats i denna undersökning. Detta har dock, enligt våra resultat, inte att göra med att personer som är introverta har en inneboende önskan att bli mer extraverta. Skälet till att introverta mår sämre än extraverta i dagens samhälle behöver således utforskas vidare och frågan om introverta alltid kommer må lite sämre förblir än så länge obesvarad.

Referenser

- Anderson, C., John, O.P., Kellner, D. & Krings, A.M. (2001). Who attains social status? Effect of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 116-132. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.116>
- Akert, R.M. & Panter, A.T. (1988). Extraversion and the ability to decode nonverbal communication. *Personality and Individual Differences*, 9(6), 965-972. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90130-4](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(88)90130-4)
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences* (11)10, 1011-1017. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N. & Ward, L. (1995) Relationship between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19, 251-258. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00022-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00022-X)
- Carr, D., Freedman, V.A., Cornman, J. C. & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. <http://dx.doi.org/10.1111/jomf.12133>
- Chan, R. & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28, 347-354. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00103-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00103-8)
- Cooper, H., Okamura, L., & Gurka, V. (1992). Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences* 13(5), 573-583. [http://ex.doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90198-X](http://ex.doi.org/10.1016/0191-8869(92)90198-X)
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Costa, P.T.Jr. & McCrae, R.R. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin* 17, 227-232. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/014616729101700217>
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)
- DeNeve, K.M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575 <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>

- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, (49)1, 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. I C. R. Snyder, S. J. Lopez (red:er), *Handbook of positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Eysenck, H.J. (1990). Biological dimensions of personality. *Handbook of personality*. New York: The Guilford Press
- Francis, L.J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of the relationship between the oxford happiness inventory and eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 5-11.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00185-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00185-8)
- Fulmer, C. A., Gelfand, M. J., Kruglanski, A. W., Kim-Prieto, C., Diener, E., Pierro, A., & Higgins, E. T. (2010). On “feeling right” in cultural contexts: How person-culture match affects self-esteem and subjective well-being. *Psychological Science*, 21(11), 1563-1569. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797610384742>
- Furnham, A & Brewin, C. (1990). Personality and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1093-1096. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90138-H](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90138-H)
- Haring, M.J., Stock, W.A., & Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
<http://dx.doi.org/10.1177/001872678403700805>
- Headey, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (4), 731-739. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00057-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00057-0)
- Hills, P. & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion–extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595-608.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00058-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00058-1)
- Homan, K.J. (2018). Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & Mental Health*, 22(3), 363-370.
<http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2016.1254597>
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2019). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur
- Johnson, J.A. (2014). Measuring thirty facets of the Five Factor Model with a 120-item public domain inventory: Development of the IPIP-NEO-120. *Journal of Research in Personality* 51, 78-89. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.05.003>
- Larsen, R., Buss, D., Wismeijer, A. & Song, J. (2017). *Personality Psychology*. London: McGraw-Hill Education
- Lawn, R.B., Slemp, G.R. & Vella-Brodrick, D.A. (2019). Quiet Flourishing: The Authenticity and Well-Being of Trait Introverts Living in the West Depends on Extraversion-Deficit Beliefs. *Journal of Happiness Studies* 20, 2055-2075.
<https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10902-018-0037-5>
- Lu, L. & Shih, J.B. (1997). Personality and happiness: is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences* 22, 249-256.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00187-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00187-0)

- Lucas, R.E. & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. I E. Diener (red:er), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. New York: Springer Science + Business Media
- Michalos, A.C. (1990). Global Report on student well-being, Vol. 1. , Förlagsort: American Economic Association
- Moore, S. & Leung, C. (2002). Young people's romantic attachment styles and their associations with well-being. *Journal of Adolescence*, 25(2), 243-255.
<http://dx.doi.org/10.1006/jado.2002.0464>
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
<http://www.jstor.org/stable/40062870>
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pavot, W., Diener, E. & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299-1306.
[http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90157-M](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M)
- Roberts, B.W. & DelVecchio, W.F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3-25. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Roberts, B.W., Walton, K.E. & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1-25. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Sarıçam, H. (2015). Life satisfaction: Testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin* 46(2), 278-284.
<http://dx.doi.org/10.1515/ppb-2015-0034>
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective wellbeing. *Psychological bulletin*, 134(1), 138-161.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Sato, T. (2005). The Eysenck Personality Questionnaire Brief Version: Factor Structure and Reliability. *The Journal of Psychology; Provincetown* 139(6), 545-52.
<https://doi.org/10.3200/JRLP.139.6.545-552>
- Walsh, L.C., Boehm, J.K. & Lyubomirsky, S. (2018). Does happiness promote career success? revisiting the evidence. *Journal of Career Assessment* 26(2), 199-219.
<http://dx.doi.org/10.1177/1069072717751441>

Bilaga 1

well-being

iQ *

Nedan anges ett antal påståenden som kanske eller kanske inte passar in på dig. Var snäll och ange i vilken grad du håller med eller inte håller med om att påståendet passar in på dig.

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller inte riktigt med	Varken eller	Håller med lite grann	Håller med	Håller med fullständigt
Mitt liv är nära mitt ideal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Förutsättningarna för mitt liv är utmärkta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med mitt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om jag kunde leva om mitt liv, skulle jag inte ändra nästan någonting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bilaga 2

Nedan anges ett antal personlighetsdrag som kanske eller kanske inte passar in på dig. Var snäll och ange i vilken grad du håller med eller inte håller med om att påståendet passar in på dig.

	Inte alls	En aning	Ganska	Mycket	Väldigt mycket
Är du en pratsam person?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är du relativt livlig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tycker du om att träffa nya människor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan du oftast slappna av och ha kul på en livlig fest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tar du oftast initiativet till att skaffa nya vänner?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du lätt för att få liv i en lite tråkig fest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du en tendens att hålla dig i bakgrunden på sociala tillställningar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tycker du om att mingla?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tycker du om att ha mycket liv och rörelse runt dig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är du oftast tyst när du är med andra människor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tycker andra människor att du är väldigt livlig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan du få igång en fest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>