

985339

986065

Personlighetstrekk og opplevelse av negativt stress



Bacheloroppgave 2016

BCR 3101

VÅR 2016

7354 Ord

”Denne oppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Markedshøyskolen. Markedshøyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

Forord

Etter tre lærerike år på Høyskolen Kristiania på studiet *Innovasjon, kreativitet og forretningsutvikling* er denne bacheloroppgaven en avsluttende oppgave som viser det vi har lært gjennom disse tre årene. Vi har valgt å skrive om noe litt annet enn hva hovedtemaet for vår bachelorgrad er; nemlig personlighetstrekk og stress. Dette temaet vekket vår interesse ytterligere da vi hadde emnet *organisasjonspsykologi*. Det å kunne forstå menneskers personlighetstrekk og effekten av den, samt deres reaksjoner og opplevelse på stress er noe vi ville finne ut mer om. Personlighetstrekk er noe alle mennesker i mer eller mindre grad har og stress er noe alle mennesker har opplevd på noe vis, kunnskapen denne bacheloroppgaven har gitt oss vil vi ta med oss videre uansett hvilken jobb og bransje vi senere befinner oss i. Med denne oppgaven håper vi å kunne vise et mønster av hvorvidt personlighetstrekk kan ha en sammenheng med opplevelse av stress. Vi håper på forståelse for dette valget og håper det blir en interessant opplevelse for deg å lese.

Vi vil først og fremst takke våre kjære samboere for å ha vært gode støttespillere å ha under hele denne prosessen. De har vært tålmodige og hjelpsomme når det har vært nødvendig. Vi vil også rette en stor takk til vår familie og venner som har vært gode å ha under dette halvåret.

Når det kommer til en veileder, valgte vi å ikke benytte oss av vedkommende da han ikke hadde vårt emne som fagfelt og visste dermed lite om det, noe han var tydelig på ved den første og eneste veiledertimen vi hadde

Vi vil også takke alle respondentene som deltok i undersøkelsen og medstudentene våre for tre fine år sammen. Takk for oss!

God lesing!

25. mai 2016.

986065, 985339

Innhold

1.	INNLEDNING	4
1.1	Innledende.....	4
1.2	Nytteverdi og hensikt	5
1.3	Problemstilling.....	5
1.4	Avgrensning	5
1.5	Oppgavens struktur	5
2.	TEORI	7
2.1	Innsamlingsmetode	7
2.2	Stress	7
2.3	Personlighet.....	9
2.4	Personlighetstrekk.....	10
2.4.1	Ekstroversjon	11
2.4.2	Nevrotisme.....	12
2.4.3	Åpenhet	13
2.4.4	Omgjengelighet	13
2.4.5	Bevissthet	14
2.5	Hypoteser	14
3.	METODE.....	15
3.1	Valg av metode.....	15
3.2	Utvalg.....	16
3.3	Undersøkellesdesign.....	16
3.3.1	Femfaktormodellen og The IPIP Big Five	17
3.3.2	Perceived Stress Scale (PSS)	17
3.4	Datainnsamlingsmetode.....	18
4.	ANALYSE	18
4.1	Rekoding.....	19
4.2	Deskriptiv analyse.....	19
4.3	Faktoranalyse	21
4.4	Reliabilitetsanalyse.....	23
4.5	Korrelasjonsanalyse.....	24
4.6	Regresjonsanalyse	24
5.	KONKLUSJON	29
5.1	Kritikk.....	29

1. INNLEDNING

1.1 Innledende

Stress er et meget vidt begrep, og refererer dels til et vidt spekter av krevende fysiologiske og psykologiske påvirkninger (stressorer). Stressende og truende situasjoner oppleves og påvirker oss, og samme objektive stress kan virke forskjellig, avhengig av hvordan situasjonen fortolkes av personen (Svartdal, 2012). I følge Yrkesorganisasjonenes Sentralforbunds (YS) arbeidslivsbarometer svarte halvparten av de spurte at de alltid eller ofte må jobbe i høyt tempo, tre av ti opplever ofte eller alltid at arbeidet er stressende, og nær halvparten mener stresset på jobb har økt noe eller mye de siste fem årene. Mange opplever at arbeidsdagen er preget av stress, og det er en trend YS har sett øker over tid (Yrkesorganisasjonenes Sentralforbund, 2014). I følge en artikkel på forskning.no lar vi oss stresse av familieliv, krav om egenutvikling, karriere, sosialt liv og tidspress (Strømsted, 2014).

Ved søk på Internett finner man mange artikler og forskningsrapporter som omhandler temaet stress, både privat og i arbeidslivet. Det er med andre ord et dagsaktuelt tema. De fleste artiklene er basert på hvordan vi blir utsatt for stress, i hvilken grad det er skadelig for oss og hvordan vi skal unngå det. Vi ønsker imidlertid å belyse et annet aspekt i forbindelse med stress. Mennesker er forskjellige og blir i ulik grad påvirket av stressorer. Dette gjelder blant annet både for hvordan de oppfatter stressfaktorene de er utsatt for, i hvilken grad de er i stand til å tåle og holde ut stress, og hvordan de reagerer på stress generelt.

Vår bacheloroppgave skal ta for seg ulike personlighetstyper og hvordan disse reagerer på og forholder seg til stress på arbeidsplassen.

For å avdekke respondentenes personlighetstrekk og evne til å håndtere stress, benyttet vi oss av tidligere utviklede spørreskjemaer basert på Femfaktormodellen (The Big Five) og Perceived Stress Scale (PSS). Vi benyttet kvantitativ forskningsmetode med tverrsnittdesign. Link til spørreskjema ble distribuert på Facebook og epost.

1.2 Nytteverdi og hensikt

Hensikten med dette prosjektet er å sette fokus på ulike personlighetstyper og i hvilken grad disse blir påvirket av stress. Vi ønsker at denne oppgaven skal gi en innsikt i de ulike personlighetstrekkene, hva som kjennetegner disse, ulike stressorer og hvordan alle disse påvirkes av hverandre. Oppgaven bygger på relevant teori for emnet, og skal ved hjelp av kvantitativ metode avgjøre om teorien stemmer overens med funnene i undersøkelsen

1.3 Problemstilling

I følge Store Norske Leksikon er en problemstilling et begrunnet forskningsspørsmål, hvor begrunnelsen er forankret i tidligere forskning og relevant teori. En problemstilling formulerer også gjerne en eller flere hypoteser (Skre, 2012). Vår problemstilling er:

«Har personlighetstrekket noe å si for hvordan et individ påvirkes av stress?»

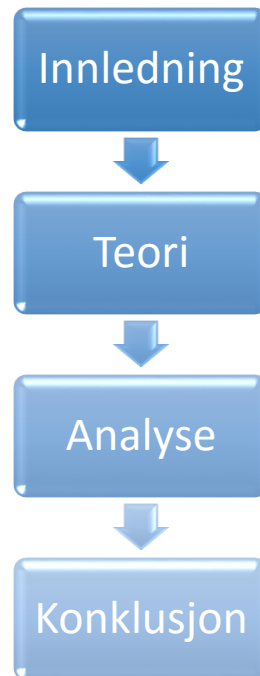
1.4 Avgrensning

Oppgaven er avgrenset til å gjelde heltidsansatte menn og kvinner i alderen 26-66 år i hele Norge. Vi har valgt yrkesaktive mennesker på bakgrunn av antagelser at de har en gjennomsnittlig høy grad av stress i sin hverdag i forhold til de som ikke er heltidsansatte. grunnen til at vi valgte aldersgruppen 26 – 66 år er at de fleste vil utvikle relativt stabile personlighetstrekk når de nærmer seg slutten av 20-årene og siden vi ønsket heltidsansatte respondenter så vi det naturlig å strekke oss opp til pensjonsalder, med tanke på at flere jobber lenger enn tidligere.

1.5 Oppgavens struktur

For at oppgaven skal være oversiktlig med en god struktur er den delt inn i ulike kapitler som omhandler hoveddimensjonene. Det første kapitlet er et innledende kapittel, videre følger teorikapitlet, et metodekapittel, og et analysekapittel. Det siste og avsluttende

kapittelet inneholder konklusjonen hvor vi svarer på problemstillingen, og gir forslag til videre forskning.



I innledningen går vi gjennom bakgrunn for valg av tema, nytteverdi og hensikt, problemstilling, avgrensning og kildekritikk. Teorikapittelet inneholder dimensjonene som er relevante for å kunne forstå oppgaven; Innsamlingsmetode, stress, personlighet, personlighetstrekk og hypoteser. I metodekapittelet går vi gjennom valg av metode, utvalg, undersøkelsesdesign, Femfaktormodellen og The IPIP Big Five, Perceived Stress Scale (PSS) og datainnsamlingsmetode. Analysekapittelet tar for seg de ulike analysene av rådataene, fremgangsmåten gjennom prosessen og resultatene av analysene som ble gjennomført, samt tolkning av funnene. Til slutt går vi gjennom en konklusjon av problemstillingen og oppgaven.

2. TEORI

2.1 Innsamlingsmetode

Teorikapittelet har base i sekundærdata. I følge Ringdal omfatter denne typen data alt fra blogger og avisartikler, til ulike typer dokumenter, statistikk fra Statistisk sentralbyrå (SSB) og forskningsdata (Ringdal, 2013, s. 112). Sekundærdataene vi har benyttet oss av stammer i hovedsak privateide fagbøker og fagbøker lånt på biblioteket, mens vi på internett har funnet og benyttet oss av ulike forskningsartikler og rapporter, oppslagsverk, og offentlige registre.

2.2 Stress

Stress kan defineres som *«Å bli utsatt for fysisk, mental eller følelsesmessig belastning som følge av virkelige eller innbilte stimuli»* (Lehloo, 2012).

Stress er noe alle blir utsatt for i løpet av livet, og alle håndterer det ulikt. Samtidig er det også viktig å poengtere at det finnes ulike typer stress, og da spesielt positivt og negativt stress. I følge en artikkel i Ledernytt er positivt stress det indre presset vi trenger for å levere på topp. Det vil imidlertid snu seg til noe negativt når presset blir for høyt slikt at det hindrer oss i å prestere på et maksimalt nivå. Vi godtar og kan håndtere høye krav såfremt disse er tydelig kommunisert og at de gir oss en følelse av mening. Det er imidlertid når disse faktorene uteblir at det negative stresset utløses (Nørbech, 2016). Positivt stress kan føre til flere fordeler som blant annet økt kreativitet, høyere produktivitet, forbedret selvtillit og bedre helse. Det er imidlertid viktig å notere seg at positivt stress utarmer kroppen like mye som negativt stress, og å overeksponere seg for positive stressorer uten å effektivt håndtere og takle stresset, kan forvandle positivt stress til negativt stress, og dermed føre til utmattelse (Lehloo, Positive Stress, Negative Stress, 2012).

Akutt stress, som er den vanligste formen for stress, kommer fra krav og press fra nylig fortid, og forventede krav og press fra nær fremtid. Denne type stress forekommer gjerne i dagligdagse situasjoner hjemme og på jobb, og er spennende i små doser. Går man imidlertid over sine egne grenser i stressende situasjoner kan det føre til negative

konsekvenser som blant annet psykiske plager, spenningshodepine og urolig mage. Men fordi det skjer på kort sikt, har ikke akutt stress nok tid på seg til å gjøre omfattende skader (American Psychological Association, 2016). Undersøkelser har vist at personer som har tendenser til å verdsette orden, kontroll og punktlighet, samt at de er selvsikre og målrettede, har større sannsynlighet for å lide av akutt stress. I tillegg vil immunforsvaret skjerpes under kortvarig akutt stress ved at vi får flere hvite blodceller i benmargen, noe som igjen kan hjelpe kroppen med å takle blant annet sårskader (Strømsted, 2014).

Episodisk akutt stress rammer gjerne de som har altfor mange jern i ilden på en gang, og som aldri klarer å organisere alle kravene og presset de legger på seg selv. Disse menneskene har alltid dårlig tid og er alltid sene, og hvis noe kan gå galt, så gjør det gjerne det også. Personer som har akutte stresslidelser kjennetegnes ved at de har kort lunte, er opphissede, irritable, engstelige og ansente, ofte beskriver de det selv som å ha masse «nervøs energi» (American Psychological Association, 2016).

I følge Rune Jonassen, klinisk psykolog og forsker ved Universitetet i Oslo, er stressreaksjoner normale fysiske responser som settes i gang når vi føler oss truet, det vil si en såkalt *fight-or-flight*-respons i kroppen som hjelper oss å overleve (Strømsted, 2014). Dette stammer fra naturlige instinkter, og hjelper oss med å vurdere situasjonen og den alvorlighetsgrad. Når disse reaksjonene virker som de skal vil pulsen øke og vi puster raskere. I muskulaturen og leveren frigjør stresshormonet kortisol glukose, blodårene trekker seg sammen og blodtilførselen føres vekk fra fordøyelsesorganer og ut til viktige muskelgrupper slik at kroppen får nok energi til å forsvare seg selv (Strømsted, 2014).

Men, mens immunforsvaret skjerper under akutt stress, vil det derimot svekkes hvis stresset blir kronisk. Kronisk stress er den typen som tærer på et menneske dag etter dag, år etter år, og kommer gjerne når man ikke lenger kan se en vei ut av en miserabel situasjon. Dette kan blant annet stamme fra tidlige traumatiske barndomsopplevelser som blir internaliserte og dermed for evig smertefull og tilstedeværende, og noen av disse erfaringene kan i stor grad påvirke personlighet (American Psychological Association, 2016). Kronisk stress kan også komme fra både arbeidsplassen og hjemmet, basert på hendelser i nåtid og ikke bare fortid. En arbeidsplass hvor man kanskje ikke går overens med sjefen eller kollegaene, har arbeidsoppgaver man ikke mestrer, blir utsatt for press eller trakassering, for å nevne noe, kan hvis det foregår over lengre tid føre til kronisk stress. Det samme gjelder for hjemmesituasjonen. Det verste aspektet med denne type stress er at man lett blir vant til det, og nesten glemmer at det er der. Fordi en persons både

fysiske og psykiske ressurser utarmes gjennom langvarig slitasje, er symptomer på kronisk stress vanskelig å behandle og kan kreve utvidet medisin, samt atferdsterapi og stressmestring (American Psychological Association, 2016).

Forskning har vist at det er en sammenheng mellom fysiske plager og stress. Stress er blant annet ofte forbundet med psykosomatiske symptomer, som er kroppslige symptomer med psykiske årsaker (Strømsted, 2014). Jo mer stresset en person er, jo lavere vil vedkommendes immunforsvar sannsynligvis være. Ved at kroppen blir plassert i alarmberedskap over en lengre periode, kan cellene i immunforsvaret slutte å respondere på virus og betennelser i kroppen, noe som igjen vil si at stress kan gjøre at vi lettere blir syke (Strømsted, 2014).

Symptomer på for mye stress kan gjøre seg til kjenne både mentalt, kroppslig og atferds- og søvnmessig. Mentalt vil man kunne merke at man har dårligere hukommelse og har vanskeligere for å konsentrere seg, liten oppmerksomhet, har flakkende tanker og er konstant bekymret. Kroppslig vises symptomene ved smerter i mage, bryst og hode, stivet i nakke og skuldre, samt skjelvinger. Atferden påvirkes blant annet ved at man kjefter mye, er irritabel og i dårlig humør, man er enten tilbaketrukket eller svært aktiv, man har en generell følelse av ulykkelighet og får nevrologiske uvaner som neglebiting og rastløshet. Søvnmessig vil man oppleve søvnproblemer som strekker seg over en lengre periode (Strømsted, 2014).

Spørreundersøkelsen: Heller mest mot Episodisk akutt stress

2.3 Personlighet

Ordet *personlighet* blir brukt i både dagligtalen og som faguttrykk. I dagligtalen blir begrepet ofte brukt i en positiv sammenheng, eksempelvis til å beskrive personer som skiller seg ut eller hvor væremåten til en enkelt gjør et spesielt inntrykk på en positiv måte («Hun var en stor personlighet!»). Altså kan dagligtalens personlighetsbegrep nesten grense opp mot ordet *karisma*. Som faguttrykk derimot er begrepet verdinøytralt og man tillegger ingen spesielle egenskaper ved bruk av ordet i seg selv. Fagpsykologiens personlighetsbegrep blir dermed brukt om alle mennesker og viser til at alle har en unik

personlighetsprofil, det vil si de egenskapene man har i form av hvor innadvendt eller utadvendt en er, hvor følelsesmessig stabil eller ustabil en er sammen skaper en profil som er karakteristisk for det enkelte individ (Kaufmann & Kaufmann, 2009, s. 117). Norges første professor i psykologi, Harald Schjelderup, sier at «med *karakteristisk* menes at individets reaksjoner er et uttrykk for individets egenart og ikke en spesifikk reaksjon på den umiddelbare situasjonen personen befinner seg i» (Kaufmann & Kaufmann, 2009, s. 118).

I følge Brochs-Haukedal kommer begrepet «personlighet» fra det greske ordet *persona*, som var en betegnelse for maskene skuespillerne i antikkens tragedier bar foran ansiktet. Med skjulte ansikter måtte de i hovedsak gi seg til kjenne gjennom tale (per sona = ved lyd). Begrepet personlighet benyttes også som en vurdering eller evaluering av individer, som for eksempel «å være en personlighet» innebærer at det er noe eksepsjonelt og spesielt ved den aktuelle personen. Brochs-Haukedal definerer personlighet som «*Et individs relativt stabile og varige egenskaper, som skiller ham eller henne fra andre individer, og som danner grunnlaget for våre prediksjoner om vedkommendes fremtidige atferd*» (Brochs-Haukedal, 2010, s. 268). Forskerne har oppdaget at det etter personlighetstestenes inntog er noen personlighetstyper som er mer tilbøyelige til å bli rammet av stress. For eksempel vil personer som har en kynisk, negativ og småparanoid oppfatning av andre være mer utsatt for å havne i konflikter, og vi vet at konflikter og dårlige nettverk kan være stressfaktorer (Ringgaard, 2014). Brochs-Haukedal peker på at atferd til en viss grad er konsistent, men ikke helt. Han eksemplifiserer med at en leder kan være kjent for å være målrettet og oppgaveorientert, men han kan likevel i enkelte sammenhenger vise seg svært omsorgsfull, på bekostning av resultatoppnåelse. Svaret på hvor konsistent en person oppfører seg på tvers av situasjoner ligger som oftest både i personen og situasjonen (Brochs-Haukedal, 2010, s. 269).

2.4 Personlighetstrekk

En av to hovedtilnærminger i studiet av personlighet tar utgangspunkt i at personligheten er sammensatt av ulike egenskaper, også kalt trekktilnærming. Brochs-Haukedal definerer et personlighetstrekk som «*Et individs egenskap i form av tanke, følelse eller handling, arvet eller lært, og som resulterer i tendenser til å handle eller reagere på bestemte måter*» (Brochs-Haukedal, 2010, s. 271). Hilmar Nordvik ved Psykologisk institutt,

NTNU, definerer personlighetstrekk som «*En avgrenset tilbøyelighet som omfatter følelser, tanker og handlinger*» (Nordvik, 2005).

Hvert personlighetstrekk består av to motpoler på en skala og det er viktig å presisere at ingen mennesker er 100 prosent det ene eller det andre. Å si at noen har et bestemt trekk, og i de fleste tilfeller tilegne vedkommende samtlige av egenskapene som karakteriserer det aktuelle trekket, vil være en grov forenkling. Definisjonen av det enkelte individs trekk avgjøres på en skala hvor man i større eller mindre grad er det aktuelle trekket. Hvor man er på skalaen vil ofte komme an på blant annet situasjonen man er i, hvem man er sammen med, og hvor man er i livet. I følge Costa utfordres tanken om at det finnes stabile personlighetstrekk gjennom at vi hele livet påvirkes av kultur, miljø og situasjonelle årsaker. Videre mener han at de største endringene skjer tidlig i ungdomsårene og frem til begynnelsen av 20-årene, og i begynnelsen av 30-årene begynner trekkene å stabilisere seg (Kallevik, 2009). Men dette er, som så mye annet, også svært individuelt og det finnes ikke en eksakt fasit på det. Det antas likevel at trekkene kan forandre seg i løpet av livet på bakgrunn av ulike hendelser som preger individet graverende, som for eksempel ulykker, dødsfall og andre traumer (Kallevik, 2009), eller rett og slett på grunn av alderen. I følge Brochs-Haukedal har for eksempel trekket åpenhet en tendens til å reduseres hos både kvinner og menn etter hvert som de blir eldre, mens bevisstheten øker. Videre påstås det at unge kvinner generelt sett er mer ekstroverte enn unge menn, men at dette jevnes ut med alderen (Brochs-Haukedal, 2010, s. 275) I følge Snigdha Rai og Ajiit Kumar vil et individs personlighet påvirke hvordan denne opplever og håndterer stress. For eksempel vil det generelt sett antas at konkurranseorienterte, aggressive og engstelige mennesker er mer tilbøyelige til å oppleve stress (Rai & Kumar, 2012, s. 342).

2.4.1 Ekstroversjon

De fem nøkkeldimensjonene ekstroversjon, omgjengelighet, bevissthet, åpenhet og nevrotisme som representerer de underliggende dimensjonene ved en personlighet er hyppig brukt som base i vurderinger av hvor sårbar en person er for stress (Rai & Kumar, 2012, s. 343).

Mennesker som skårer høyt på ekstroversjon vil ofte være veldig optimistiske, sosiale, pratsomme, varme, muntre og energiske. De har gjerne en helt egen evne til å revurdere eventuelle problemer og gi dem en positiv vinkling. I den andre enden av skalaen finner vi de mer introverte som ofte kan beskrives som reserverte, uavhengige, distanserte, oppgaveorienterte og stille (Rai & Kumar, 2012, s. 344), (Kaufmann & Kaufmann, 2009, s. 127).

Studier hvor man blant annet har benyttet måling av hjerterefrekvens mens personen har blitt utsatt for ulike sanseuttrykk, har vist at de med høy grad av ekstroversjon viste større nedgang i hjerterefrekvens når de ble vist filmutdrag spenning, vold og frykt enn de med lav grad av ekstroversjon. Dette indikerer at en høy grad av ekstroversjon er fordelaktig for å prestere bedre under stressende forhold enn de som er mindre ekstroverte (Brouwer, van Schaik, Korteling, van Erp, & Toet, 2013, ss. 1-2).

På bakgrunn av dette har vi grunn til å tro at personer som skårer høyt på ekstroversjon opplever mindre negativt stress enn personer som skårer lavt, det vil si at de er mer introverte enn ekstroverte. På samme måte kan vi anta at de som er introverte i større grad vil oppleve negativt stress.

2.4.2 Nevrotisisme

I følge Rai og Kumar vil personer med høy grad av nevrotisisme være mer impulsive, selvbevisste, og tilbøyelige til å oppleve negative følelser som blant annet depresjoner, angst eller sinne enn personer med lavere nevrotisisme. Sistnevnte vil ha et mer stabilt temperament, være mer avslappede, og emosjonelt stabile (Rai & Kumar, 2012, s. 343.344), det vil si mer rolige, robuste og trygge, selv under stort press (Malt, 2009). Irum Saeed Abbasi definerer nevrotisisme som «en temperamentell sensitivitet for negativ stimuli» (Abbasi, 2011, s. 9). Videre påstår hun at mennesker med høy grad av nevrotisisme opplever mer mellommenneskelige stressfaktorer, oppfatter hverdagslige ting mer negativt, og bruker mistilpassede måter å håndtere stresset på (Abbasi, 2011, s. 5). Det finnes et utall studier hvor det undersøkes hvorvidt mennesker med høy nevrotisisme er mer tilbøyelige for å oppleve stress i det daglige liv, eller om de har samme sjanse for å oppleve stress som sine mindre nevrotiske motstykker (Abbasi, 2011, s. 20). Flere funn viser imidlertid at å ha en lav grad av nevrotisisme er fordelaktig for å

prestere godt i stressende situasjoner (Brouwer, van Schaik, Korteling, van Erp, & Toet, 2013, s. 1).

På bakgrunn av dette vil vi anta at en person med lav grad av nevrotisisme vil kunne håndtere negativt stress på atskillig bedre måte enn en person med høy grad av nevrotisisme.

2.4.3 Åpenhet

I sin rapport beskriver Rai og Kumar individer med høy grad av åpenhet som kreative, fantasifulle, nysgjerrige, psykologisk tenkende og fleksible i sin tankemåte. I den andre enden av skalaen vil individer med lav grad av åpenhet være mer konvensjonelle og konservative i sin oppførsel, helst foretrekke kjente fremfor nye ting, og vanligvis ha relativt smale interesser. Mennesker med høy grad av åpenhet kan være bedre rustet til å redusere opplevelsen av stress, nettopp på grunn av deres evne til å se andre løsninger og være åpne for nye ting, og de vil naturlig evaluere en situasjon som mindre stressende og truende enn en person med lav grad av åpenhet. I tillegg vil åpne individer mest sannsynlig bruke humor for å håndtere stress, mens mindre åpne individer mest sannsynlig vil bruke tro (Rai & Kumar, 2012, ss. 344-345).

På bakgrunn av dette er det grunn til å tro at personer med høy grad av åpenhet vil være mer avslappede i situasjoner med negativt stress og at de har større evne til å håndtere stresset på en nyttig måte og snu det til positivt stress. Mindre åpne personer vil ikke inneha denne evnen, og vil høyst sannsynlig oppleve flere situasjoner preget av negativt stress.

2.4.4 Omgjengelighet

Personer med høy skår på trekket omgjengelighet blir gjerne karakterisert som hjelpsomme, sympatiske overfor andre mennesker, bløthjertede, samarbeidsvillige og generelt gode av natur. Befinner man seg i den andre enden av skalaen og dermed skårer lavt på omgjengelighet er man gjerne mer egosentrisk, konkurransedreven, irritabel og skeptisk overfor andres intensjoner (Rai & Kumar, 2012, s. 345). Clarke og Cooper referer

i sinn bok til empiriske beviser som støtter et negativt forhold mellom O og involvering i ulykker. Det finnes også beviser som antyder at høye nivåer av aggresjon og fiendtlighet er assosiert med veiulykker, det vil si at sjåførere som blir sinte og responderer aggressivt har større sannsynlighet for å havne i ulykker (Clarke & Cooper, 2003, ss. 76-77). Vi kan derfor anta at jo lavere skår en person får på omgjengelighet jo mer tilbøyelig vil denne personen være for å oppleve negativt stress og ha vanskelig for å kontrollere og håndtere dette på en god og hensiktsmessig måte.

2.4.5 Bevissthet

I følge Rai og Kumar har personer med høy bevissthet en tendens til å være organiserte, pålitelige, hardtarbeidende, bestemte og selvdisiplinerte. De unngår som regel problemer og oppnår gjerne stor grad av suksess gjennom meningsfylt planlegging og standhaftighet. Som kontrast i den andre enden av skalaen finner vi personer som gjerne har en tendens til å være uforsiktige, formålsløse og urealistiske (Rai & Kumar, 2012, s. 345).

Brouwer, van Schaik, Korteling, van Erp og Toet fant i sin artikkel en signifikant og negativ korrelasjon mellom bevissthet og stress definert ved måling av hjerterefreknens. Stresstesten viste en sterkere økning i hjerterefreknens hos personer med lav grad av bevissthet sammenlignet med de med en høy grad (Brouwer, van Schaik, Korteling, van Erp, & Toet, 2013, s. 5). I følge Rick Harrington virker det som om bevissthet er det av trekkene som er tettest forbundet med motstandsstyrke. Jo høyere grad av bevissthet hos en person, jo større tendenser til å benytte oppgaveorientert mestring i tider med mye negativt stress (Harrington, 2011, s. 199).

2.5 Hypoteser

I vitenskapsfilosofisk språkbruk beskriver man en hypotese som en antagelse som skal forklare observerte fakta eller forutsi nye fakta. Ved bruk av eksperimenter og nye observasjoner forsøker man å bekrefte (verifisere) eller avkrefte (falsifisere) hypotesene (Tranøy, 2015)

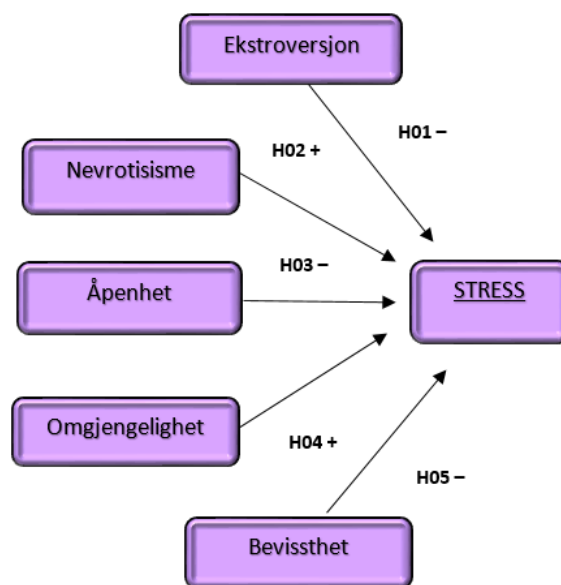
Hypotese 1: *Jo høyere grad av ekstroversjon, jo lavere grad av stress*

Hypotese 2: *Jo høyere grad av nevrotisisme, jo høyere grad av stress.*

Hypotese 3: *Jo høyere grad av åpenhet, jo lavere grad av stress*

Hypotese 4: *Jo lavere grad av omgjengelighet, jo høyere grad av stress*

Hypotese 5: *Jo høyere grad av bevissthet, jo lavere grad av stress*



3. METODE

3.1 Valg av metode

Det finnes to ulike undersøkelsesmetoder som er vanlig å bruke på bachelornivå, disse er kvalitativ metode og kvantitativ metode. Vi har som nevnt tidligere valgt å benytte oss av kvantitativ metode. Denne metoden går ut på at man tar utgangspunkt i teori som bygger på tidligere litteraturstudier innenfor valgt tema (Olsson & Sörensen, 2003, s. 69). Man bruker altså eksisterende litteratur og teori for å forme en problemstilling som man

utdyper i form av hypoteser man vil bekrefte eller avkrefte. Dataene man får skal være valide, reliable og generaliserbare, og de som undersøker skal være nøytrale og objektive gjennom hele prosessen (Olsson & Sörensen, 2003, s. 42). Kjentegn for denne metoden er at datasettet uttrykkes i tall og statistikk, og man får et breddeperspektiv som viser et mønster basert på mange respondenter og få variabler.

Vi valgte denne tilnærmingen fordi det passet vår problemstilling best, vi ville finne ut om det foregikk en sammenheng mellom personlighetstrekk og stress, altså se et mønster og ikke en forklaring på for eksempel hvorfor det foreligger en eventuell sammenheng.

3.2 Utvalg

Populasjonen representerer hele den gruppen du ønsker å si noe om, mens utvalget representerer en mindre del av populasjonen. Det er derfor viktig at utvalget er representativt, det vil si at det kan si noe om hele populasjonen.

Det har blitt et stadig økende fokus på stress, både hjemme og på arbeidsplassen, og tidsklemma hvor man helst skal rekke å være to steder på en gang gjennom hele dagen har blitt et hett samtaletema. Man kan anta at jo mer en person har på timeplanen, jo mer tilbøyelig vil denne personen være til å oppleve stress.

Populasjonen i denne studien er heltidsansatte kvinner og menn i Norge, hvor utvalget er innenfor aldersgruppen 22 til 66 år. På bakgrunn av mangel på tilgjengelige ressurser som blant annet penger og tid har vi benyttet oss av et bekvemmelighetsutvalg. Selv om det ikke er ideelt da respondentene ikke er et tilfeldig utvalg av hele populasjonen har vi, på bakgrunn av tilgjengelige ressurser som blant annet tid, penger og nettverk, benyttet oss av et bekvemmelighetsutvalg.

3.3 Undersøkellesdesign

Selve spørreundersøkelsen har et tverrsnittdesign, det vil si en spørreundersøkelse basert på et stort, representativt utvalg utført i et begrenset tidsrom der hver respondent spørres bare én gang. Hensikten med dette undersøkelsesdesignet er å samle inn kvantitative data

som kan gi en statistisk beskrivelse av populasjonen utvalget er trukket fra (Ringdal, 2013, s. 147). Undersøkelsen er bygd opp i tre deler, personlighetstypetest, en test for grad av opplevelse av stress, og en generell del hvor respondenten skal svare på kjønn, aldersgruppe, om vedkommende er fulltidsansatt eller ikke, og om vedkommende syntes testen var vanskelig eller ikke. Samtlige av spørsmålene og påstandene i undersøkelsen har alternativet «Vet ikke/Ønsker ikke svare», slik at alle skal kunne finne et alternativ som passer for dem.

3.3.1 Femfaktormodellen og The IPIP Big Five

For å måle respondentenes personlighetstrekk har vi valgt å benytte oss av femfaktormodellen og The Big Five. Lewis Goldberg er opphavet til begrepet Big Five, og det var opprinnelig assosiert med studier av personlighet i det dagligdagse språk. Begrepet Femfaktormodellen, skapt av Paul T. Costa, har imidlertid blitt mer vanlig i forbindelse med studier av egenskaper ved hjelp av spørreundersøkelser om personlighet (Srivastava, 2016). Personlighetstesten, The IPIP Big Five, skal gi en forståelse av hvorfor respondenten gjør som den gjør, og hvordan vedkommendes personlighet er strukturert. Testen, som ble utviklet av Lewis Goldberg i 1992, består av 50 påstander fordelt på 5 ulikepersonlighetstrekk (Ekstroversjon, Omgjengelighet, Bevissthet/Planmessighet, Nevrotisisme/Emosjonell stabilitet og Åpenhet), hvor den ene halvparten er positivt ladede og den andre halvparten er negativt ladede. Skalaen er på ordinalnivå og består av 5 alternativer: «Veldig uenig», «Uenig», «Nøytral», «Enig» og «Veldig Enig».

3.3.2 Perceived Stress Scale (PSS)

For å måle respondentenes opplevelse av negativt stress valgte vi å benytte oss av Perceived Stress Scale (PSS) utarbeidet av Sheldon Cohen, Tom Kamarck og Robin Mermelstein i 1983. Testen består av 10 spørsmål som handler om hvor ofte respondenten har hatt visse tanker og følelser i løpet av den siste måneden. Skalaen er på ordinalnivå, og består av 5 alternativer: «Aldri», «Nesten aldri», «Noen ganger», «Ganske ofte» og «Svært ofte». Her valgte vi imidlertid å endre alternativet «Nesten Aldri» til «Sjelden» og «Ganske ofte» til «Ofte». Dette fordi vi mente det da var lettere for respondentene å skille

gradene av enighet og uenighet fra hverandre. I tillegg var det mulig å krysse av for «Vet ikke/Ønsker ikke svare». Den totale skåren blir kalkulert ved å finne summen av de 10 spørsmålene, hvor spørsmål 4,5,7 og 8 har reversert skår. Cohen, Kamarck og Mermelstein rapporterte en Cronbach`s a mellom .84 og .86 for undersøkelsen. Test-retest reliabiliteten var .85 (Brandeis University).

3.4 Datainnsamlingsmetode

Siden valget falt på en elektronisk spørreundersøkelse, og vi har et begrenset nettverk, var det naturlig å publisere en link til spørreundersøkelsen på Facebook. Publiseringen inneholdt i tillegg til linken informasjon om undersøkelsens formål, hvilken gruppe den var ment for, at den var 100 prosent anonym, samt estimert tid for hvor lang tid det ville ta og svare på den. Videre ytret vi et ønske om å dele den videre, noe flere valgte å gjøre. Omtrent halvannen uke etter første deling, valgte vi å dele den på nytt. I tillegg sendte vi etter avtale linken til undersøkelsen samt den tilhørende informasjonen på epost til flere venner og bekjente for at de skulle sende den ut som fellesmail på sine arbeidsplasser.

4. ANALYSE

Vi ønsket i utgangspunktet å få inn minimum 150 respondenter, totalt ble det 230. På bakgrunn av skåringssystemene på både stress- og personlighetsdelen i testen, som begge krever at man svarer på alle spørsmålene i testen, valgte vi å fjerne de som hadde valgt alternativet «Vet ikke/Ønsker ikke svare» en eller flere ganger. Man kunne argumentert for å la være å i det hele tatt ha med dette alternativet, men uten ville respondentene potensielt kunne føle seg tvunget til å svare noe som egentlig ikke passet dem eller følte ubehagelig å svare på. Vi valgte også å fjerne respondentene som var i gruppen 22-25, da vi i etterkant av at spørreundersøkelsen ble sendt ut valgte å endre utvalget. I tillegg til dette var det flere respondenter som ikke fullførte hele undersøkelsen. Vi endte derfor til slutt på 128 respondenter.

4.1 Rekoding

Før vi kunne starte med selve analysen måtte vi reversere flere av spørsmålene. I personlighetstesten reverserte vi 24 av 50 spørsmål:

2. Jeg føler lite omtanke for andre, 4. Jeg blir lett stresset, 6. Jeg snakker ikke så mye, 8. Jeg legger fra meg ting rundt omkring, 10. Jeg har vanskelig for å forstå abstrakte idéer, 12. Jeg fornærmer folk, 14. Jeg bekymrer meg for ting, 16. Jeg holder meg i bakgrunnen, 18. Jeg roter til ting, 20. Jeg er ikke interessert i abstrakte idéer, 22. Jeg er ikke interessert i andres problemer, 24. Jeg er lettdistrasert, 26. Jeg har lite å si, 28. Jeg glemmer ofte å legge tilbake ting der de hører hjemme, 29. Jeg blir lett urolig, 30. Jeg har ikke en god fantasi, 32. Jeg er egentlig ikke så interessert i andre, 34. Jeg endrer humør ofte, 36. Jeg liker ikke å tiltrekke meg oppmerksomhet, 38. Jeg skulker mine plikter, 39. Jeg har hyppige humørsvingninger, 44. Jeg blir lett irritert.

På stresstesten reverserte vi 4 av 10 spørsmål: *4. I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du håndtert dagligdagse problemer og irritasjonsmomenter på en tilfredsstillende måte? 5. I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at ting har gått din vei? 7. I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at du har vært i stand til å kontrollere irritasjoner i livet ditt? 8. I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt deg ovenpå?*

4.2 Deskriptiv analyse

Deskriptive analyser brukes til å beskrive dataene vi har, det beskriver hva som har skjedd, men ikke hvorfor. Man ser som regel på antall respondenter, kjønn, gjennomsnitt og normalfordelingen for å kartlegge standardavvik og eventuelle skjevheter (Pallant 2013, 55).

Til sammen hadde vi 128 respondenter hvor 70 av de var kvinner og 58 av de menn. Dette er ikke en nøyaktig fordeling av kjønn, men i og med at vi ikke måler forskjellene mellom kjønnene og fordelingen ikke er helt skjev er dette nok til å generalisere med.

Kjønn

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kvinne	70	54,7	54,7	54,7
Valid Mann	58	45,3	45,3	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Aldersgruppe

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
26-35	92	71,9	71,9	71,9
36-45	24	18,8	18,8	90,6
Valid 46-55	6	4,7	4,7	95,3
56-66	6	4,7	4,7	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Standardavviket er et spredningsmål som forteller oss spredningen rundt gjennomsnittet. Om det er mange som ligger rundt gjennomsnittet blir standardavviket lite, mens det blir et stort standardavvik dersom det er få som har svart rundt gjennomsnittet. Standardavviket skal være innenfor -2 og +2 og vi ser i den deskriptive statistikken at det ikke var standardavvik da høyeste standardavvik er på 1.384. Gjennomsnittet for hvert spørsmål vises i den deskriptive analysen og ligger mellom 3 og 4 (se vedlegg for deskriptiv analyse).

Skjevhet (skewness) og spisset (kurtosis) er et statistisk problem. Skewness og kurtosis gir oss en indikasjon på om vi kan benytte parametriske analyser for å trekke slutninger. Skewness (skjevhet) og kurtosis (spisshet) skal også være mellom -2 og +2, vi ser at spørsmålet *lite omtanke for andre* hadde en spisshet på 3,033. Kurtosis blir positiv når den blir for spiss og negativ når den er for lav. Vi har ingen spørsmål som er slått ut på skjevhet.

4.3 Faktoranalyse

En faktoranalyse måler begrepsvaliditeten. Her ser man på om spørsmålene man har faktisk måler det man har tenkt at det skal måle. Knut-Andreas Christophersen sier «en faktoranalyse gir empiriske indikasjoner på om et datasett representerer en tilfredsstillende operasjonalisering av et begrep.» (Christophersen 2009, 205). I slike konvergente analyser har vi en tommelfingerregel om at målene minst skal lade $> .300$ og helst $> .500$ for at de skal kunne være gode representanter for å beskrive begrepet (Gassne 2008). Spørsmål som lader under $.300$ kan vise at begrepsvaliditeten ikke er god nok og dermed fjerner man som regel spørsmål som lader under dette. Spørsmål som lader mellom $.300 - .400$ er akseptabelt og spørsmål som lader $.500$ eller over anses som bra. På bakgrunn av dette har vi valgt å kun ta med spørsmål som lader $>.500$. Vi vet at man kan miste en viktig dimensjon av et begrep dersom man fjerner spørsmål som ligger over $.300$. Vi har gjort oss forstått med dette, men velger uansett å fjerne alle spørsmål som lader under $.500$ for å få det mest mulig klinisk.

Første begrep var ekstroversjon og her ser vi ut ifra faktoranalysen at spørsmålet *Jeg liker ikke å tiltrekke meg oppmerksomhet* med en relativ lav ladning på $.259$, dette er lavere enn $.300$ og blir det første spørsmålet vi fjerner.

Communalities		
	Initial	Extraction
Festens midtpunkt	1,000	,437
Komfortabel rundt andre mennesker	1,000	,516
Jeg starter samtaler	1,000	,548
Snakker med mange ulike på fest	1,000	,495
Plages ikke å være oppmerksomhetssentrum	1,000	,427
Snaker ikke så mye	1,000	,601
Jeg holder meg i bakgrunnen	1,000	,555
Jeg har lite å si	1,000	,484
Liker ikke å tiltrekke oppmerksomhet	1,000	,259
Stille rundt folk jeg ikke kjenner	1,000	,450

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Totalt ble 12 av 60 spørsmål forkastet, disse er:

Ekstroversjon

36. *Jeg liker ikke å tiltrekke meg oppmerksomhet .259*

41. *Jeg plages ikke av å være i oppmerksomhetens sentrum .397*

1. *Jeg er festens midtpunkt*

46. *Jeg er stille rundt folk jeg ikke kjenner*

Omgjengelighet

12. *Jeg fornærmer folk .328*

2. *Jeg føler lite omtanke for andre .382*

Bevissthet

33. *Jeg liker orden .284*

Nevrotisisme

9. *Jeg er avslappet det meste av tiden .450*

24. *Jeg er lettdistrasert .409*

4. *Jeg blir lett stresset .477*

Åpenhet

45. *Jeg bruker tid på å reflektere over ting .263*

Stress

7. *Ikke i stand til å kontrollere irritasjoner i livet ditt .225*

9. *Sint på ting som skjer utenfor din kontroll* .429

8. *Har du følt deg ovenpå* .454

Ettersom vi fjernet spørsmålene vi ikke mente hadde en god begrepsvaliditet, vil vi si at de resterende har en konvergent validitet. Konvergent analyse vil si at en ser om elementer innenfor samme delområde korrelerer høyt med hverandre (Kleven 2002a). Fordi vi fikk en god konvergent validitet valgte vi å se bort ifra å kjøre en divergent faktoranalyse.

4.4 Reliabilitetsanalyse

Med reliabilitet menes graden av hvorvidt skalaen er fri for feil. Vi benytter Chronbach's alpha- koeffisienten som mål på reliabilitet for å kunne si noe om begrepet har en akseptabel validitet (Kleven 2002). I hvor stor grad målene bør korrelere er et omdiskutert tema, og avhenger blant annet av antall mål en benytter for å belyse sammenhengen. I følge Reve (1985) kan vi godta mellom .5 og .8.

Måleskala	Chronbach's Alfa	Indikatorer
Ekstroersjon	.848	6
Omgjengelighet	.841	8
Samvittighetsfullhet	.703	9
Nevrotisisme	.834	7
Åpenhet	.677	9
Stress	.825	7

I tabellen over ser vi at variabelen *ekstroersjon* har en positiv og en nokså sterk Alpha-verdi på .848, videre ser vi at *Omgjengelighet* også har en positiv Alpha-verdi like under på .841 og *samvittighetsfullhet* har en Alpha-verdi på .703. *Nevrotisisme*

har en Alpha-verdi på .834 som også er innenfor, men *Åpenhet* derimot har en lavere Alpha-verdi på .677, i og med at det er over 5 indikatorer her vil vi beholde det. Alpha-verdien for *stress* er på .825.

4.5 Korrelasjonsanalyse

Vi har nå testet begrepsvaliditeten og reliabiliteten, og endret datasettet vårt deretter, videre kjører vi en korrelasjonsanalyse for å se hvor høyt variablene korrelerer (samvarierer) med hverandre. Man ser ofte på Pearsons r (beta) for å se sammenhengen mellom variablene (Christophersen 2009, 49). En korrelasjonsanalyse brukes til å beskrive styrken og retningen mellom to variabler, en positiv korrelasjon vil si at om den ene variabelen øker vil den andre også øke, en negativ korrelasjon vil si at dersom den ene variabelen øker så minsker den andre (Pallant 2013, 133). Det foreligger en svak korrelasjon dersom den er under .300, en moderat korrelasjon dersom det er mellom .300 - .500 og en sterk korrelasjon over .500 er en sterk korrelasjon (Jacobsen 2013, 335).

Se vedlegg for korrelasjonsoutput.

Korrelasjonen mellom bevissthet og stress viser en positiv moderat korrelasjon som ligger på .348, og som er signifikant med en $p=.000$. Nevrostisisme og stress ser vi har en sterk og positiv korrelasjon på .683 som også er signifikant med $p=.000$.

Omgjengelighet og stress derimot ser vi ikke har noen korrelasjon da den er på .004, og heller ikke signifikant. Ekstrovertsjon og stress har en svak positiv korrelasjon som er på .171, men $p=.054$ og dermed ikke signifikant. Til slutt ser vi åpenhet og stress ikke korrelerer da Pearsons r er på .042 og heller ikke signifikant.

4.6 Regresjonsanalyse

En regresjonsanalyse foretas for å finne en kausal sammenheng mellom den avhengige og de uavhengige variablene (Braut & Dahlum, 2014). En lineær modell er egnet til å analysere relasjonen mellom en avhengig variabel og de uavhengige variablene (Ringdal 2013, 499). En regresjonsanalyse har to mål, det ene er å beregne hvilken effekt de uavhengige variablene har på den avhengige variabelen, og det andre er å

teste om hypotesene stemmer. Regresjon vil kunne gi oss litt mer informasjon, og derfor ønsker vi ofte å teste hypoteser. Når vi utfører en regresjonsanalyse utfører vi en kausalitetstest. De tre kausalitetskravene er *isolasjon*, *samvariasjon* og *temporaritet* (*x må komme før y i tid*).

Vi ser først og fremst på signifikans, er p-verdien lavere enn .050 kan vi med 95 % sikkerhet si at den uavhengige variabelen vår har en signifikant innvirkning på den avhengige variabelen vår. De uavhengige variablene våre i denne oppgaven er personlighetstrekkene, og den avhengige variabelen er stress. Deretter ser vi på den standardiserte koeffisiente betaen som viser styrken i sammenhengen mellom variablene, jo høyere tallet er jo sterkere sammenheng er det. Hvis den er lik null er det ingen sammenheng.

Vi utførte regresjonsanalyser på hver av de uavhengige variablene på den avhengige variabelen.

Hypotese 1: Jo høyere grad av ekstroversjon jo lavere grad av stress

Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,991	,272		7,307	,000
	Ekstroversjon	,135	,069	,171	1,948	,054

a. Dependent Variable: Stress

Her ser vi at (p= .054) som er over .050 og dermed ikke signifikant. Dette vil si at vi ikke kan tro på resultatene i denne hypotesen.

Den standardiserte betaen er positiv og på .171, dette tilsier at hvis det er en økning i graden av ekstroversjon så blir det også en økning i graden av stress, men tallet her er relativt lavt og derfor vil styrken sammenhengen være mindre.

Vi avkrefter med dette denne hypotesen.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,171 ^a	,029	,022	,64931

a. Predictors: (Constant), Ekstroversjon

Hvis vi ser på outputen Model Summary ser vi at den justerte R^2 er på .022, altså forklarer ekstroversjon oss bare 2,2 % av variasjonen i stress.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,600	1	1,600	3,794	,054 ^b
	Residual	53,122	126	,422		
	Total	54,722	127			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Ekstroversjon

Her ser vi om modellen vår er signifikant eller ikke. Vi ser her at vår modell ikke er signifikant med en ($p=.054$).

Hypotese 2 Jo lavere grad av omgjengelighet jo høyere grad av stress

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,497	,344		7,262	,000
	Omgjengelighet	,003	,085	,004	,039	,969

a. Dependent Variable: Stress

På Coefficients outputen ser vi at ($p=.969$), den er ganske mye over .050 og dermed ikke signifikant denne heller.

Den standardiserte betaen er positiv på .004, dette tallet er ganske lavt og dermed er sammenhengen her også veldig svak, men en veldig liten økning i

omgjengelighet vil føre en liten økning i graden av stress i og med at den er positiv.

Modellen er heller ikke signifikant og vi forkaster også denne hypotesen

Hypotese 3 Jo høyere grad av bevissthet jo lavere grad av stress

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	1,241	,309		4,016	,000
	Bevissthet	,355	,085	,348	4,172	,000

a. Dependent Variable: Stress

Her er ($p=.000$), altså under $.050$ og vi kan med 95% sikkerhet si at den uavhengige variabelen (bevissthet) her har en signifikant innvirkning på den avhengige variabelen (stress) vår.

Den standardiserte betaen er positiv og på $.348$.

Vi bekrefter med dette hypotesen vår.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,348 ^a	,121	,114	,61773

Adjusted R Square viser at 11,4 av endringene i graden av stress skyldes bevissthet

Hypotese 4 Jo høyere grad av nevrotisme jo høyere grad av stress

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,801	,168		4,756	,000
	Nevrotisme	,516	,049	,683	10,497	,000

a. Dependent Variable: Stress

Her er ($p=.000$), også under $.050$, og vi kan derfor si med 95% sikkerhet at den uavhengige variabelen (nevrotisme) har en signifikant innvirkning på den avhengige variabelen vår, stress.

Den standardiserte betaen er på positiv på $.683$ og vi ser at det er en sterk sammenheng mellom variablene, og vi har en signifikant

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,683 ^a	,467	,462	,48134

Adjusted R Square viser at 46,2 % av de totale endringene i graden av stress skyldes nevrotisme. Vi bekrefter vår hypotese her også.

Hypotese 5 Jo høyere grad av åpenhet jo lavere grad av stress

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,312	,424		5,457	,000
	Åpenhet	,052	,109	,042	,473	,637

a. Dependent Variable: Stress

I den siste outputen for variabelen åpenhet ser vi at ($p=.637$) som er ganske mye over grensen på 0.50. Vi ser her at det ikke ligger en signifikans her. Denne modellen er heller ikke signifikant.

Denne hypotesen forkastes også.

Se vedlegg for outputene.

5. KONKLUSJON

Formålet med oppgaven var å få en innsikt i om de ulike personlighetstrekkene hadde noe å si for oppfattelsen og påvirkningen av stress på et individ.

Hypotese 1 ble avkreftet og vi kunne fastslå at det ikke er en sammenheng mellom en høyere grad av ekstrovertsjon og en lavere grad av stress. Selv om den standardiserte betaen er positiv på .171, er den likevel for lav til at vi kan si med sikkerhet at det er en sammenheng. Hypotese 2 avkreftes umiddelbart ved at den lader .969 og dermed ikke er signifikant. Det er altså ikke en sammenheng mellom en lavere grad av omgjengelighet og en høyere grad av stress. Hypotese 3 har en p-verdi på .000 og vi kan derfor si med sikkerhet at vi kan stole på resultatene. Adjusted R Square viser at 11,4 prosent av endringene i graden av stress skyldes bevissthet. Hypotesen blir derfor bekreftet Hypotese 4 har også en p-verdi på .000 og Adjusted R Square viser at hele 46,2 % av de totale endringene i graden av stress skyldes nevrotisisme. Dermed blir også denne hypotesen bekreftet. Hypotese 5 avkreftes umiddelbart ved at den lader .673 og vi kan dermed ikke stole på at dataene er signifikante.

Resultatet blir dermed at vi kan si at det er en sammenheng mellom personlighetstrekkene Bevissthet og Nevrotisisme og Stress

5.1 Kritikk

Femfaktormodellen er blitt en populær modell og svært mye benyttet test i personlighetsmåling. Den har uansett fått noe kritikk som i at; femfaktormodellen ikke er en teori, men i all enkelhet en inndeling av adjektiver forbundet med personlighetstrekk, samt at modellen ikke tilsier noen spesiell personlighetsteori (Robertson 1998) (Broch-Haukedal 2010, 276). Med dette er vi selvsagt kritisk til

testen og hevder ikke at den er 100 % pålitelig for oss, og vår oppgave. Når det kommer til stresstesten (PSS) ser vi at det er bare 10 spørsmål som skal måle opplevelse av negativt stress for personer. Dette kan være veldig utfordrende med tanke på å kartlegge menneskers opplevelse av stress på få spørsmål og ved et forsøk. Vi er bevisste og kritiske over oppgaven vi har skrevet samtidig som vi har lært mye nytt og trukket konklusjoner fra mønstre vi har sett og analysert. Vi er også klar over at ved bruk av kvantitativ metode er det ulemper som at det er overfladisk, rigid, standardisert og man får bare en liten forståelse av et fenomen man undersøker.

Bibliografi

- Abbasi, I. S. (2011). *The Influence Of Neuroticism On Stress Perception And Its Resultant Negative Affect*. Hentet Mai 5, 2016 fra SJSU Scholar Works:
http://scholarworks.sjsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4963&context=etd_theses
- American Psychological Association. (2016). *Stress: The different kinds of stress*. Hentet Mai 10, 2016 fra <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>
- Befring, E. (1994). *Forskningsmetode og statistikk* (2. utg.). Oslo: Det Norske Samlaget.
- Brandeis University. (u.d.). *Perceived Stress Scale*. Hentet Mars 18, 2016 fra http://www.brandeis.edu/roybal/docs/Perceived%20Stress%20Scale_website_PDF.pdf
- Braut, G. S., & Dahlum, S. (2014, Juli 10). *Regresjonsanalyse*. Hentet fra Store Norske Leksikon: <https://snl.no/regresjonsanalyse>
- Brochs-Haukedal, W. (2010). *Arbeids- og lederpsykologi* (8. utg.). Cappelen Damm.
- Brouwer, A.-M., van Schaik, M. G., Korteling, J. E., van Erp, J. B., & Toet, A. (2013). *Neurotism, Extraversion, Conscientiousness and Stress: Physiological Correlates*. Hentet Mai 2, 2016 fra <https://www.computer.org/csdl/trans/ta/preprint/06821267.pdf>
- Christophersen, Knut-Andreas. 2009. *Databehandling og statistisk analyse med SPSS*. 4. utg. Oslo: Unipub.
- Clarke, S., & Cooper, G. L. (2003). *Managing the Risk of Workplace Stress - Health and safety hazards*.
- Harrington, R. (2011). *Stress, Health and Well-Being - Thriving in the 21st Century*.

- Kallevik, S. A. (2009). Jakten på personligheten. *Tidsskrift for Norsk psykologiforening*(Vol 46, nummer 10), ss. 970-973. Hentet April 25, 2016 fra http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=93424&a=3
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2009). *Psykologi i organisasjon og ledelse* (4. utg.). Fagbokforlaget.
- Lehloo, I. (2012, Mai 30). *Positive Stress, Negative Stress*. Hentet Mai 3, 2016 fra Adero Education Foundation: <https://aderoeducation.wordpress.com/2012/05/30/positive-stress-negative-stress/>
- Lehloo, I. (2012, Mai 16). *What is stress?* Hentet Mai 2, 2016 fra Adero Education Foundation: <https://aderoeducation.wordpress.com/2012/05/16/what-is-stress/>
- Malt, U. (2009, Februar 13). *Big Five*. Hentet Mai 3, 2016 fra Store Medisinske Leksikon: https://sml.snl.no/Big_Five
- Nordvik, H. (2005). Personlighetstrekk: deres art og antall. *Tidsskrift for Norsk psykologiforening*(Vol 42, nummer 11), ss. 994-997. Hentet Mai 19, 2016 fra http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=306924&a=3
- Nørbech, P. (2016, Mars 5). *Positivt og negativt stress*. Hentet Mai 19, 2016 fra Ledernytt: <https://www.ledernytt.no/positivt-og-negativt-stress.5507156-112372.html>
- Olsson, H., & Sørensen, S. (2003). *Forskningsprosessen: Kvalitative og kvantitative perspektiver* (1. utg.). Gjøvik: Gyldendal Akademisk.
- Pallant, Julie. 2007. *SPSS Survival Manual: a step by step guide to data analysis using SPSS*. 3. utg. Maidenhead: Open University Press
- Rai, S., & Kumar, V. V. (2012, Oktober 2). Five Factor Model of Personality & Role Stress. *The Indian Journal of Industrial Relations, Vol. 48, No. 2*.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ringgaard, A. (2014, Juni 12). *Slik påvirker personligheten helsa*. Hentet April 2, 2016 fra forskning.no: <http://forskning.no/psykologi/2014/06/slik-pavirker-personligheten-helsa>
- Skre, I. B. (2012, Oktober 24). *Problemstilling*. Hentet Mai 10, 2016 fra Store Norske Leksikon: <https://snl.no/problemstilling>
- Srivastava, S. (2016). *Measuring the Big Five Personality Domains*. Hentet April 20, 2016 fra <http://pages.uoregon.edu/sanjay/bigfive.html>
- Strømsted, E. B. (2014, Desember 25). *Hvorfor kan stress gjøre oss syke?* Hentet Mai 22, 2016 fra forskning.no: <http://forskning.no/2014/11/hvorfor-kan-stress-gjore-oss-syke>
- Svartdal, F. (2012, Februar 10). *Stress*. Hentet Mars 4, 2016 fra Store Norske Leksikon: <https://snl.no/stress>
- Tranøy, K. E. (2015, Mai 11). *Hypotese*. Hentet Mai 6, 2016 fra Store Norske Leksikon: <https://snl.no/hypotese>
- Yrkesorganisasjonenes Sentralforbund. (2014, Oktober 14). *Intensiteten øker*. Hentet februar 16, 2016 fra YS Styrke gjennom samspill:

[http://www.ys.no/kunder/ys/cms.nsf/%28\\$All%29/24F263F461DE71FCC1257D710036E057?
OpenDocument](http://www.ys.no/kunder/ys/cms.nsf/%28$All%29/24F263F461DE71FCC1257D710036E057?OpenDocument)

---. 2013. *SPSS Survival Manual: a step by step guide to data analysis using SPSS*.

5. utg. Maidenhead: Open University Press

VEDLEGG ANALYSE

DESKRIPTIV STATISTIKK

Kjønn

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kvinne	70	54,7	54,7	54,7
Mann	58	45,3	45,3	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Aldersgruppe

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 26-35	92	71,9	71,9	71,9
36-45	24	18,8	18,8	90,6
46-55	6	4,7	4,7	95,3
56-66	6	4,7	4,7	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Festens midtpunkt	128	1	5	3,03	1,170	-,361	,214	-,685	,425
Lite omtanke for andre	128	1	5	4,41	1,090	-1,980	,214	3,033	,425
Alltid forberedt	128	1	5	3,73	1,090	-,712	,214	-,286	,425
Blir lett stresset	128	1	5	3,15	1,268	-,284	,214	-1,057	,425
Har et rikt vokabular	128	1	5	4,07	,965	-,836	,214	-,013	,425
Snaker ikke så mye	128	1	5	3,80	1,197	-,817	,214	-,294	,425
Interessert i folk	128	1	5	4,21	,961	-1,085	,214	,421	,425
Legger fra meg ting	128	1	5	3,09	1,487	-,017	,214	-1,442	,425
Avslappet det meste av tiden	128	1	5	3,18	1,276	-,136	,214	-1,155	,425
Vanskelig å forstå abstrakte ideer	128	1	5	3,77	1,061	-,561	,214	-,415	,425
Komfortabel rundt andre mennesker	128	2	5	4,14	1,025	-,911	,214	-,403	,425
Jeg fornærmer folk	128	1	5	4,05	1,114	-,961	,214	-,080	,425
Legger merke til detaljer	128	2	5	4,41	,768	-1,163	,214	,760	,425
Jeg bekymrer meg for ting	128	1	6	2,48	1,286	,696	,214	-,493	,425
Jeg har en livlig fantasi	128	1	5	4,13	,939	-,949	,214	,331	,425
Jeg holder meg i bakgrunnen	128	1	5	3,46	1,163	-,331	,214	-,752	,425
Sympatiserer med andres følelser	128	1	5	4,15	1,058	-1,234	,214	,765	,425
Jeg roter til ting	128	1	5	3,70	1,146	-,735	,214	-,329	,425
Føler meg sjelden trist	128	1	5	3,14	1,221	,043	,214	-1,040	,425
Ikke interessert i abstrakte ideer	128	1	5	3,49	1,094	-,236	,214	-,613	,425
Jeg starter samtaler	128	1	5	4,02	1,004	-,933	,214	,271	,425
Ikke interessert i andres problemer	128	1	5	3,87	1,097	-1,079	,214	,536	,425
Jeg gjør plikter med en gang	128	1	5	3,20	1,206	-,017	,214	-1,187	,425
Jeg er lettdistrahert	128	1	5	2,70	1,140	,332	,214	-,831	,425
Jeg har glimrende ideer	128	1	5	3,73	,883	-,357	,214	-,179	,425
Jeg har lite å si	128	1	5	3,95	1,037	-,750	,214	-,392	,425
Jeg har et mykt hjerte	128	1	5	4,05	,963	-1,117	,214	1,153	,425
Glemmer ofte å legge tilbake ting	128	1	5	3,57	1,384	-,510	,214	-1,125	,425
Jeg blir lett urolig	128	1	5	3,40	1,276	-,255	,214	-1,201	,425
Jeg har ikke en god fantasi	128	1	5	4,19	,994	-1,461	,214	1,983	,425
Snakker med mange ulike på fest	128	1	5	3,70	1,173	-,709	,214	-,478	,425
Er ikke så interessert i andre	128	1	5	3,91	1,065	-,820	,214	-,223	,425
Jeg liker orden	128	1	5	4,29	,898	-1,270	,214	1,222	,425
Jeg endrer humør ofte	128	1	5	3,41	1,246	-,335	,214	-1,006	,425

Jeg er rask i oppfattelsen	128	2	5	4,30	,847	-,946	,214	-,077	,425
Liker ikke å tiltrekke oppmerksomhet	128	1	5	3,13	1,146	-,137	,214	-,788	,425
Jeg tar meg tid til andre	128	1	5	4,14	,885	-1,112	,214	1,454	,425
Jeg skulker mineplikter	128	2	5	4,15	1,020	-,936	,214	-,334	,425
Har hyppige humørsvingninger	128	1	5	3,91	1,197	-,811	,214	-,440	,425
Jeg bruker vanskelige ord	128	1	5	2,98	1,267	-,065	,214	-,964	,425
Plages ikke å være oppmerksomhetsentrum	128	1	5	3,34	1,301	-,250	,214	-1,093	,425
Jeg føler andres følelser	128	1	5	3,80	1,118	-,860	,214	,048	,425
Jeg følger en timeplan	128	1	5	3,27	1,194	-,304	,214	-,871	,425
Jeg blir lett irritert	128	1	5	3,03	1,136	,167	,214	-,914	,425
Bruker tid på å reflektere over ting	128	1	5	3,94	1,018	-1,058	,214	,794	,425
Stille rundt folk jeg ikke kjenner	128	1	5	2,90	1,216	,090	,214	-1,010	,425
Får folk til å føle seg avslappet	128	1	5	3,84	,837	-,189	,214	-,270	,425
Jeg er krevende i mitt arbeid	128	1	5	3,01	1,200	-,126	,214	-,815	,425
Jeg føler meg ofte deprimeret	128	1	5	3,82	1,226	-,510	,214	-1,093	,425
Jeg er full av ideer	128	1	5	3,84	,984	-,588	,214	-,178	,425
1. Opprørt på grunn av uventede hendelser	128	0	4	2,38	,887	-,197	,214	-,237	,425
2. Ikke i stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt	128	0	4	2,41	1,068	-,204	,214	-,879	,425
3. Følt deg nervøs og stresset	128	0	4	2,19	1,056	-,425	,214	-,473	,425
4. Håndtert dagligdagse problemer tilfredsstillende	128	1	4	2,93	,765	-,201	,214	-,529	,425
5. Ting har gått din vei	128	0	4	2,51	,832	-,192	,214	,305	,425
6. Ikke klarer å håndtere alle tingene du må gjøre	128	1	4	2,33	,888	,192	,214	-,664	,425
7. I stand til å kontrollere irritasjoner i livet ditt	128	0	3	1,55	,831	,075	,214	-,553	,425
8. Har du følt deg ovenpå	128	0	4	1,66	,846	,171	,214	-,016	,425
9. Sint på ting som skjer utenfor din kontroll	128	0	4	1,73	,986	,224	,214	-,360	,425
10. Problemer opphopet, klarer ikke komme over	128	0	4	2,84	1,033	-,578	,214	-,430	,425
Valid N (listwise)	128								

FAKTORANALYSE

Ekstroversjon

Communalities		
	Initial	Extraction
Festens midtpunkt	1,000	,437
Komfortabel rundt andre mennesker	1,000	,516
Jeg starter samtaler	1,000	,548
Snakker med mange ulike på fest	1,000	,495
Plages ikke å være oppmerksomhetssentrum	1,000	,427
Snaker ikke så mye	1,000	,601
Jeg holder meg i bakgrunnen	1,000	,555
Jeg har lite å si	1,000	,484
Liker ikke å tiltrekke oppmerksomhet	1,000	,259
Stille rundt folk jeg ikke kjenner	1,000	,450

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities		
	Initial	Extraction
Festens midtpunkt	1,000	,438
Komfortabel rundt andre mennesker	1,000	,523
Jeg starter samtaler	1,000	,566
Snakker med mange ulike på fest	1,000	,511
Plages ikke å være oppmerksomhetssentrum	1,000	,397
Snaker ikke så mye	1,000	,616
Jeg holder meg i bakgrunnen	1,000	,558
Jeg har lite å si	1,000	,498
Stille rundt folk jeg ikke kjenner	1,000	,450

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Festens midtpunkt	1,000	,442
Komfortabel rundt andre mennesker	1,000	,514
Jeg starter samtaler	1,000	,579
Snakker med mange ulike på fest	1,000	,527
Snaker ikke så mye	1,000	,625
Jeg holder meg i bakgrunnen	1,000	,555
Jeg har lite å si	1,000	,521
Stille rundt folk jeg ikke kjenner	1,000	,456

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Komfortabel rundt andre mennesker	1,000	,550
Jeg starter samtaler	1,000	,608
Snakker med mange ulike på fest	1,000	,509
Snaker ikke så mye	1,000	,649
Jeg holder meg i bakgrunnen	1,000	,525
Jeg har lite å si	1,000	,518
Stille rundt folk jeg ikke kjenner	1,000	,484

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Komfortabel rundt andre mennesker	1,000	,551
Jeg starter samtaler	1,000	,624
Snakker med mange ulike på fest	1,000	,521
Snaker ikke så mye	1,000	,647
Jeg holder meg i bakgrunnen	1,000	,536
Jeg har lite å si	1,000	,555

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Omgjengelighet

Communalities

	Initial	Extraction
Lite omtanke for andre	1,000	,389
Jeg fornærmer folk	1,000	,328
Ikke interessert i andres problemer	1,000	,587
Er ikke så interessert i andre	1,000	,751
Interessert i folk	1,000	,632
Sympatiserer med andres følelser	1,000	,648
Jeg har et mykt hjerte	1,000	,570
Jeg tar meg tid til andre	1,000	,536
Jeg føler andres følelser	1,000	,564
Får folk til å føle seg avslappet	1,000	,517

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Lite omtanke for andre	1,000	,382
Ikke interessert i andres problemer	1,000	,605
Er ikke så interessert i andre	1,000	,745
Interessert i folk	1,000	,643
Sympatiserer med andres følelser	1,000	,665
Jeg har et mykt hjerte	1,000	,574
Jeg tar meg tid til andre	1,000	,523
Jeg føler andres følelser	1,000	,587
Får folk til å føle seg avslappet	1,000	,525

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Ikke interessert i andres problemer	1,000	,556
Er ikke så interessert i andre	1,000	,790
Interessert i folk	1,000	,707
Sympatiserer med andres følelser	1,000	,662
Jeg har et mykt hjerte	1,000	,580
Jeg tar meg tid til andre	1,000	,536
Jeg føler andres følelser	1,000	,590
Får folk til å føle seg avslappet	1,000	,519

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Bevissthet

Communalities

	Initial	Extraction
Alltid forberedt	1,000	,548
Legger merke til detaljer	1,000	,782
Jeg gjør plikter med en gang	1,000	,701
Jeg liker orden	1,000	,284
Jeg følger en timeplan	1,000	,658
Jeg skulker mineplikter	1,000	,583
Jeg er krevende i mitt arbeid	1,000	,595
Legger fra meg ting	1,000	,699
Jeg roter til ting	1,000	,601
Glemmer ofte å legge tilbake ting	1,000	,667

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Alltid forberedt	1,000	,600
Legger merke til detaljer	1,000	,784
Jeg gjør plikter med en gang	1,000	,698
Jeg følger en timeplan	1,000	,667
Jeg skulker mineplikter	1,000	,585
Jeg er krevende i mitt arbeid	1,000	,586
Legger fra meg ting	1,000	,690
Jeg roter til ting	1,000	,615
Glemmer ofte å legge tilbake ting	1,000	,679

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Nevrotisme

Communalities

	Initial	Extraction
Avslappet det meste av tiden	1,000	,450
Føler meg sjelden trist	1,000	,567
Blir lett stresset	1,000	,562
Jeg bekymrer meg for ting	1,000	,692
Jeg er lettdistrahert	1,000	,740
Jeg blir lett urolig	1,000	,665
Jeg endrer humør ofte	1,000	,681
Har hyppige humørsvingninger	1,000	,734
Jeg blir lett irritert	1,000	,633
Jeg føler meg ofte deprimert	1,000	,683

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Føler meg sjelden trist	1,000	,549
Blir lett stresset	1,000	,500
Jeg bekymrer meg for ting	1,000	,658
Jeg er lettdistrahert	1,000	,409
Jeg blir lett urolig	1,000	,570
Jeg endrer humør ofte	1,000	,541
Har hyppige humørsvingninger	1,000	,695
Jeg blir lett irritert	1,000	,619
Jeg føler meg ofte deprimert	1,000	,677

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Føler meg sjelden trist	1,000	,558
Blir lett stresset	1,000	,477
Jeg bekymrer meg for ting	1,000	,689
Jeg blir lett urolig	1,000	,597
Jeg endrer humør ofte	1,000	,692
Har hyppige humørsvingninger	1,000	,735
Jeg blir lett irritert	1,000	,622
Jeg føler meg ofte deprimert	1,000	,676

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Føler meg sjelden trist	1,000	,615
Jeg bekymrer meg for ting	1,000	,687
Jeg blir lett urolig	1,000	,616
Jeg endrer humør ofte	1,000	,699
Har hyppige humørsvingninger	1,000	,737
Jeg blir lett irritert	1,000	,612
Jeg føler meg ofte deprimert	1,000	,698

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Åpenhet

Communalities

	Initial	Extraction
Har et rikt vokabular	1,000	,738
Jeg har en livlig fantasi	1,000	,654
Jeg har glimrende ideer	1,000	,684
Jeg er rask i oppfattelsen	1,000	,527
Jeg bruker vanskelige ord	1,000	,501
Bruker tid på å reflektere over ting	1,000	,263
Jeg er full av ideer	1,000	,686
Vanskelig å forstå abstrakte ideer	1,000	,673
Ikke interessert i abstrakte ideer	1,000	,711
Jeg har ikke en god fantasi	1,000	,607

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
Har et rikt vokabular	1,000	,720
Jeg har en livlig fantasi	1,000	,657
Jeg har glimrende ideer	1,000	,677
Jeg er rask i oppfattelsen	1,000	,532
Jeg bruker vanskelige ord	1,000	,518
Jeg er full av ideer	1,000	,685
Vanskelig å forstå abstrakte ideer	1,000	,727
Ikke interessert i abstrakte ideer	1,000	,759
Jeg har ikke en god fantasi	1,000	,607

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Stress

Communalities

	Initial	Extraction
1. Opprørt på grunn av uventede hendelser	1,000	,634
2. Ikke i stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt	1,000	,704
3. Følt deg nervøs og stresset	1,000	,653
4. Håndtert dagligdagse problemer tilfredsstillende	1,000	,598
5. Ting har gått din vei	1,000	,697
6. Ikke klarer å håndtere alle tingene du må gjøre	1,000	,534
7. I stand til å kontrollere irritasjoner i livet ditt	1,000	,225
8. Har du følt deg ovenpå	1,000	,462
9. Sint på ting som skjer utenfor din kontroll	1,000	,433
10. Problemer opphopet, klarer ikke komme over	1,000	,650

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
1. Opprørt på grunn av uventede hendelser	1,000	,631
2. Ikke i stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt	1,000	,706
3. Følt deg nervøs og stresset	1,000	,654
4. Håndtert dagligdagse problemer tilfredsstillende	1,000	,642
5. Ting har gått din vei	1,000	,721
6. Ikke klarer å håndtere alle tingene du må gjøre	1,000	,538
8. Har du følt deg ovenpå	1,000	,457
9. Sint på ting som skjer utenfor din kontroll	1,000	,429
10. Problemer opphopet, klarer ikke komme over	1,000	,672

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
1. Opprørt på grunn av uventede hendelser	1,000	,645
2. Ikke i stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt	1,000	,731
3. Følt deg nervøs og stresset	1,000	,681
4. Håndtert dagligdagse problemer tilfredsstillende	1,000	,640
5. Ting har gått din vei	1,000	,729
6. Ikke klarer å håndtere alle tingene du må gjøre	1,000	,569
8. Har du følt deg ovenpå	1,000	,454
10. Problemer opphopet, klarer ikke komme over	1,000	,665

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities

	Initial	Extraction
1. Opprørt på grunn av uventede hendelser	1,000	,633
2. Ikke i stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt	1,000	,731
3. Følt deg nervøs og stresset	1,000	,676
4. Håndtert dagligdagse problemer tilfredsstillende	1,000	,701
5. Ting har gått din vei	1,000	,767
6. Ikke klarer å håndtere alle tingene du må gjøre	1,000	,571
10. Problemer opphopet, klarer ikke komme over	1,000	,693

Extraction Method: Principal Component Analysis.

RELIABILITET

Ekstroversjon

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,848	,850	6

Omgjengelighet

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,841	,842	8

Bevissthet

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,703	,708	9

Nevrotisisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,834	,835	7

Åpenhet

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,677	,681	9

Stress

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,825	,819	7

KORRELASJON

Correlations

		Bevissthet	Nevrotisisme	Omgjengelighet	Ekstroversjon	Åpenhet	Stress
Bevissthet	Pearson Correlation	1	,193*	-,038	,169	,065	,348**
	Sig. (2-tailed)		,029	,668	,057	,469	,000
	N	128	128	128	128	128	128
Nevrotisisme	Pearson Correlation	,193*	1	,072	,199*	-,127	,683**
	Sig. (2-tailed)	,029		,419	,024	,152	,000
	N	128	128	128	128	128	128
Omgjengelighet	Pearson Correlation	-,038	,072	1	,325**	,164	,004
	Sig. (2-tailed)	,668	,419		,000	,064	,96.054 og9
	N	128	128	128	128	128	128
Ekstroversjon	Pearson Correlation	,169	,199*	,325**	1	,247**	,171
	Sig. (2-tailed)	,057	,024	,000		,005	,054
	N	128	128	128	128	128	128
Åpenhet	Pearson Correlation	,065	-,127	,164	,247**	1	,042
	Sig. (2-tailed)	,469	,152	,064	,005		,637
	N	128	128	128	128	128	128
Stress	Pearson Correlation	,348**	,683**	,004	,171	,042	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,969	,054	,637	
	N	128	128	128	128	128	128

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

REGRESJON

Ekstroversjon

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,171 ^a	,029	,022	,64931

a. Predictors: (Constant), Ekstroversjon

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,600	1	1,600	3,794	,054 ^b
	Residual	53,122	126	,422		
	Total	54,722	127			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Ekstroversjon

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,991	,272		7,307	,000
	Ekstroversjon	,135	,069	,171	1,948	,054

a. Dependent Variable: Stress

Omgjengelighet

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,004 ^a	,000	-,008	,65901

a. Predictors: (Constant), Omgjengelighet

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,001	1	,001	,002	,969 ^b
	Residual	54,721	126	,434		
	Total	54,722	127			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Omgjengelighet

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,497	,344		7,262	,000
	Omgjengelighet	,003	,085	,004	,039	,969

a. Dependent Variable: Stress

Bevissthet

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,348 ^a	,121	,114	,61773

a. Predictors: (Constant), Bevissthet

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,642	1	6,642	17,406	,000 ^b
	Residual	48,080	126	,382		
	Total	54,722	127			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Bevissthet

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,241	,309		4,016	,000
	Bevissthet	,355	,085	,348	4,172	,000

a. Dependent Variable: Stress

Nevrotisisme

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,683 ^a	,467	,462	,48134

a. Predictors: (Constant), Nevrotisisme

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25,529	1	25,529	110,183	,000 ^b
	Residual	29,193	126	,232		
	Total	54,722	127			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Nevrotisisme

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,801	,168		4,756	,000
	Nevrotisisme	,516	,049	,683	10,497	,000

a. Dependent Variable: Stress

Åpenhet

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,042 ^a	,002	-,006	,65843

a. Predictors: (Constant), Åpenhet

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,097	1	,097	,223	,637 ^b
	Residual	54,625	126	,434		
	Total	54,722	127			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Åpenhet

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,312	,424		5,457	,000
	Åpenhet	,052	,109	,042	,473	,637

a. Dependent Variable: Stress

Alle variablene kjørt sammen

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,728 ^a	,530	,511	,45896

a. Predictors: (Constant), Åpenhet, Bevissthet, Omgjengelighet, Nevrotisme, Ekstroversjon

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	29,023	5	5,805	27,556	,000 ^b
	Residual	25,699	122	,211		
	Total	54,722	127			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), Åpenhet, Bevissthet, Omgjengelighet, Nevrotisme, Ekstroversjon

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,274	,434		-,631	,530
	Bevissthet	,216	,066	,212	3,291	,001
	Nevrotisme	,501	,049	,664	10,136	,000
	Omgjengelighet	-,051	,063	-,053	-,802	,424
	Ekstroversjon	-,008	,055	-,010	-,150	,881
	Åpenhet	,153	,081	,124	1,893	,061

a. Dependent Variable: Stress

Velkommen til vår spørreundersøkelse om personlighet og stress!

Vi vil informere om at denne undersøkelsen er 100 % anonym.

Personlighet og stress

Personlighet Del 1

* 1. I hvilken grad passer disse påstandene deg?

	Uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Enig	Ønsker ikke svare
Jeg er festens midtpunkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler lite omtanke for andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er alltid forberedt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir lett stresset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har et rikt vokabular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg snakker ikke så mye	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er interessert i folk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg legger fra meg ting rundt omkring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er avslappet det meste av tiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vanskelig for å forstå abstrakte ideer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Personlighet Del 2

* 2. I hvilken grad passer disse påstandene deg?

	Uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Enig	Ønsker ikke svare
Jeg er komfortabel rundt andre mennesker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg fornærmer folk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg legger merke til detaljer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bekymrer meg for ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har en livlig fantasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg holder meg i bakgrunnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg sympatiserer med andres følelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg roter til ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg sjelden trist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke interessert i abstrakte ideer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Personlighet Del 3

* 3. I hvilken grad passer disse påstandene deg?

	Uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Enig	Ønsker ikke svare
Jeg starter samtaler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke interessert i andres problemer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør plikter med en gang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir lett distraheret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har glimrende ideer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har lite å si	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har et mykt hjerte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg glemmer ofte å legge tilbake ting der de hører hjemme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir lett urolig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har ikke god fantasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Personlighet Del 4

* 4. I hvilken grad passer disse påstandene deg?

	Uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Enig	Ønsker ikke svare
Jeg snakker med mange ulike mennesker på fester	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er egentlig ikke så interessert i andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker orden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg endrer humør ofte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er rask i oppfattelsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker ikke å tiltrekke meg oppmerksomhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tar meg tid til andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skulker mine plikter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har hyppige humørsvingninger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker vanskelige ord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Personlighet Del 5

* 5. I hvilken grad passer disse påstandene deg?

	Uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Enig	Ønsker ikke svare
Jeg plages ikke av å være i oppmerksomhetens sentrum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler andres følelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg følger en timeplan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir lett irritert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker tid på å reflektere over ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er stille rundt folk jeg ikke kjenner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får folk til å føle seg avslappet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er krevende i mitt arbeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg ofte deprimert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er full av ideer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress Del 1

I denne delen skal du ta utgangspunkt i opplevelser du har hatt og situasjoner du har vært i, i løpet av den siste måneden

*** 6. I løpet av den siste måneden:**

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Svært ofte	Ønsker ikke svare
Hvor ofte har du blitt opprørt på grunn av uventede hendelser?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at du ikke var i stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt deg nervøs og stresset?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du håndtert dagligdagse problemer på en tilfredsstillende måte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at ting har gått din vei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stress Del 2

* 7. I løpet av den siste måneden:

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Svært ofte	Ønsker ikke svare
Hvor ofte har du følt at du ikke klarer å håndtere alle tingene du må gjøre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at du har vært i stand til å kontrollere irritasjonsmomenter i livet ditt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt deg ovenpå?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du vært sint på grunn av ting som har skjedd utenfor din kontroll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at problemer har hopet seg opp så mye at du ikke klarer å overkomme dem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Generell informasjon

* 8. Hvilket kjønn er du?

- Mann
- Kvinne
- Vet ikke/ Ønsker ikke svare

* 9. Hva er din alder?

- 22 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- 46 - 55
- 56 - 66
- Ønsker ikke svare

* 10. Hvilken bransje/sector jobber du i?

- Bank og finans
- Butikk og varehandel
- Bygg og anlegg
- Forskning og utvikling
- Frivillighet/Interesseorganisasjoner
- Hotell/Restaurant/Turisme/Reiseliv
- Industri/Offshore/Maritimt
- IT/IKT
- Jordbruk/Skogbruk/Fiske/Dyrehold/Dyrehelse
- Kunst/Kultur
- Salg/Service/Marked
- Transport/Kommunikasjon/Lager/Logistikk
- Helse- og Sosialtjenester
- Offentlig administrasjon og forsvar (brann, politi, vakter, osv.)
- Undervisning
- Ønsker ikke svare
- Annet

* 11. Hvilken stillingstype og tittel har du? (Leder, mellomleder, ansatt, selger osv.)

* 12. Synes du denne undersøkelsen var vanskelig å svare på?

- Ja
- Nei
- Vet ikke