

Petri Kajonius | Anna Dåderman

Vem är du?

Den moderna
forskningen om Big Five



fri tanke

INNEHÅLL

1. Personlighet är intressant	7
2. Personlighet i fem stora drag	10
3. Personlighet som vetenskap	23
4. Personlighetens ursprung	38
5. Personlighet och hjärnan	53
6. Personlighet i praktiken	63
7. Personlighet i förändring	77
8. Avvikande personlighet	88
9. Personlighet och samhälle	97
10. Personlighetsmätning	107
11. Slutord och reflektioner	122
12. Sammanfattning	127

Länktips 129

Noter 130

Källförteckning 157

Personlighet är intressant

Personlighet definieras som de återkommande egenskaper i form av känslor, tankar, och beteenden som skiljer en person från andra. Personlighet är det som karakteriserar dig över tid i olika situationer. Vem är du?

Välkommen till denna bok som presenterar den moderna forskningen om personlighet. Vilka är du och jag? Boken är skriven till dig som vill förstå mer om vem och varför du är som du är. Innehållet riktar sig till de som söker vetenskapliga grunder för att förstå personlighet och hur denna kan mätas. Kunskapsutvecklingen har gått i mycket snabb takt. Människans gener var inte ens kartlagda för mindre än tjugo år sedan och mängden data och studier om personlighet har ökat de senaste åren. Big Five-modellen är i dag den självklara startpunkten för alla som forskar och jobbar med personlighetsbedömning. Denna bok riktar sig till alla som är intresserade av att förstå mänskligt beteende, både i yrkeslivet och privat, och kan med fördel användas som en handbok inför rekrytering eller utveckling av personal. Den är tillägnad dig som vill få ut mer av livet genom att förstå mer om dig själv och andra.

Personlighet definieras oftast som de återkommande egenskaper i form av känslor, tankar och beteenden som skiljer en person från andra. Personlighetsdrag är det som karakteriserar dig generellt över tid i olika situationer och är relevanta i alla

livets situationer, såväl privat som professionellt. När du träffar en partner på Tinder-date eller ska anställa någon på arbetsplatsen är upplevelsen av dennes personlighet en av de viktigaste faktorerna. Redan som barn lär vi oss att människor är olika. Några är otroligt roliga att vara med, andra är intressanta eller oförutsägbara. En del är trygga och stabila, medan andra är dramatiska och känslsamma. Boken kommer att förklara varför det är så. De flesta av oss har redan en känsla av vad personlighet är. Begreppet personlighet är både det mest självklara vi känner till, samtidigt som det är något av ett mysterium. Varför skiljer vi oss åt, och hur kan vi uppleva varandra så olika?

Hur man kan förbättra en arbetsplats är kanske den vanligaste tillämpade frågan som ställs till oss som forskare och arbetspsykologer – hur ökar man motivation och prestation? Vi tror att frågan i princip är felställd eftersom det bara är personer som kan förmedla dessa önskvärda kvaliteter, inte en arbetsplats. Generellt går det inte att åstadkomma en varaktig förändring på en arbetsplats utan att förstå och anpassa verksamheten efter personligheterna som jobbar där. Forskningen visar att det i princip inte går att förändra personlighet medvetet, varken egen eller andras. Har du med framgång försökt att förändra din käresta, eller din arbetskollega? Många av oss har erfarenheter av hur personligheters närvaro eller frånvaro påverkar hela hem- eller arbetsmiljön. Ofta uppskattar vi andra just på grund av deras personligheter. Personlighet är spännande och intressant. Personlighet är bland det mest stabila vi känner till inom psykologisk forskning. Grunden till att få bättre arbetsplatser och relationer är att lära sig mer om vad personlighet är och vilka faktorer som påverkar dess utveckling. Under senare år har personlighetstester alltmer fått medial uppmärksamhet, och inte minst har deras vetenskapliga grund ifrågasatts. Vissa har frågat om det ens går att mäta något så komplext som personlighet.

Personlighet är intressant

Med denna bok tillhandahåller vi en översikt på vad forskningen kommit fram till. Det visar sig att det finns mycket att erbjuda den som vill – eller behöver – lära sig mer om personlighet. Kanske den mest intressanta frågan du kommer att få svar på i denna bok är vem du är.