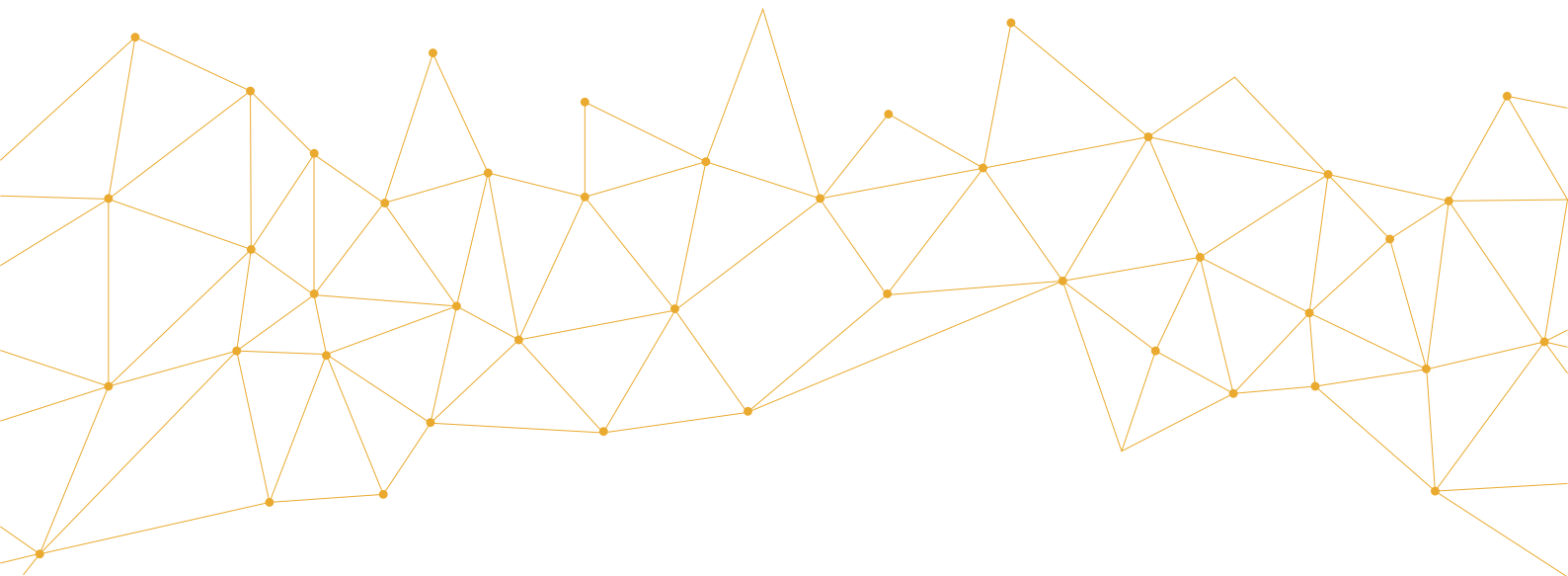


# MAP

## Deskriptiv rapport

Förnamn: Alex  
Efternamn: Tidgård  
Testdatum: 02-06-2020



 **ASCEND**  
by ASSESSIO

**Innehåll**

Din information .....	3
Inledning .....	4
Vad betyder mitt resultat? .....	5
Tänk på det här när du läser dina resultat .....	5
Social stil (AG) .....	6
Tillit (AG1) .....	7
Kommunikation (AG2) .....	7
Osjälviskhet (AG3) .....	8
Medkänsla (AG4) .....	8
Tillgivenhet (AG5) .....	9
Målmedvetenhet (CO) .....	10
Arbetsintensitet (CO1) .....	11
Samvetsgrannhet (CO2) .....	11
Ambition (CO3) .....	12
Självdisciplin (CO4) .....	12
Beslutsfattande (CO5) .....	13
Balans (ES) .....	14
Känslor (ES1) .....	15
Humör (ES2) .....	15
Självförtroende (ES3) .....	16
Självkontroll (ES4) .....	16
Stress (ES5) .....	17
Extraversion (EX) .....	18
Socialt behov (EX1) .....	19
Social framtoning (EX2) .....	19
Livstempo (EX3) .....	20
Spänningssökande (EX4) .....	20
Gladlythet (EX5) .....	21
Öppenhet (OP) .....	22
Fantasi (OP1) .....	23
Estetik (OP2) .....	23
Känsloliv (OP3) .....	24
Upplevelser (OP4) .....	24
Tankestil (OP5) .....	25
Profilöversikt .....	26

## Din information

Förnamn:.....	Alex
Efternamn: .....	Tidgård
E-post: .....	alex.tidgard@assessio.se
Födelseår: .....	Vill inte svara
Kön: .....	Man
Nationalitet:.....	Vill inte svara
Boendeland:.....	Vill inte svara
Modersmål:.....	Vill inte svara
Högsta avklarade utbildning: .....	Vill inte svara
Nuvarande yrkesområde:.....	Vill inte svara
Testdatum: .....	02-06-2020
Rapport beställd av: .....	Alex Tidgård
Normgrupp: .....	ENGLISH

Denna rapport innehåller copyright-skyddat material. Det är därmed ej tillåtet att mångfaldiga innehållet i denna rapport, helt eller delvis, utan tillstånd från Assessio International, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande och oavsett vilket medium det mångfaldigas i såsom exempelvis tryckning, kopiering, digitalisering, bandinspelning et cetera.

Assessio International AB ansvarar ej för andra sammanställningar, presentationer eller tolkningar av resultat på MAP som inte tillhör den officiella produkten MAP så som den specificeras i MAP Technical Manual.

## Inledning

Denna rapport innehåller dina resultat som sammanställts utifrån de svar du givit på påståendena i MAP. Påståendena, som är baserade på modern forskning inom arbetslivets psykologi, är framtagna för att mäta personlighet. Det är ett faktum att människor har olika personligheter och att dessa olikheter har betydelse i arbetsmanhang. Genom att kartlägga personligheten kan styrkor och utvecklingsområden identifieras.

Denna rapport är indelad efter fem personlighetsdimensioner som mäts med varsin skala: Social Stil (AG), Målmedvetenhet (CO), Balans (ES), Extraversion (EX) och Öppenhet (OP).Varje skala är sammansatt av fem underskalor, dessa är numrerade från 1 till 5 (till exempel är AG1 den första underskalan för Social Stil, AG2 den andra underskalan och så vidare).

I rapporten ges först en beskrivning av personlighetsegenskapen som mäts och hur den kan ta sig uttryck i beteenden.

Detta följs av en figur där ditt individuella resultat är markerat som ett av fyra intervall: låga testpoäng, genomsnittliga testpoäng som ligger under medelvärdet, genomsnittliga testpoäng som ligger över medelvärdet samt höga testpoäng.

Figuren följs av en beskrivande text som förklarar innebörden av resultatnivån, hur personlighetsegenskapen vanligtvis uttrycks i beteenden samt hur andra sannolikt uppfattar en person med detta resultat.

Rapporten avslutas med en profilöversikt där samtliga resultatnivåer finns sammanställda.

## Vad betyder mitt resultat?

ör att ditt resultat ska bli meningsfullt för dig jämförs det mot en grupp individer som också har genomfört MAP, en så kallad normgrupp. Normgruppen utgör en fördelning av poäng som delar in resultat i de fyra nivåerna utifrån normgruppens medelvärde. Den normgrupp som använts för tolkning av ditt resultat i denna rapport anges på första sidan. Utförligare information om normgruppen kan tillhandahållas av din testadministratör.

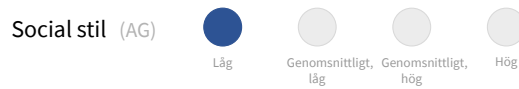
## Tänk på det här när du läser dina resultat

- I denna rapport presenteras inte några resultat som är ”bra” eller ”dåliga”, det finns oftast både fördelar och utmaningar med både höga och låga resultat.
- Även om de egenskaper som MAP mäter är viktiga så finns det andra egenskaper och omständigheter som kan påverka beteenden och prestation i arbetsrelaterade sammanhang.
- Resultaten ska inte tolkas i absoluta termer, de indikerar hur din personlighet sannolikt är strukturerad och på vilket sätt det kan påverka ditt beteende i olika sammanhang.
- Människans personlighet är komplex, kombinationer av resultat på olika skalor kan påverka beteenden. Detta tas ej hänsyn till i denna rapport.
- En resultatbeskrivning är en sammanfattning av flera poängnivåer, vilket innebär att du kanske inte känner igen dig i hela beskrivningen.
- Testresultat är aldrig exakta; det finns många omständigheter som kan påverka träffsäkerheten och giltigheten i mätningen. Till exempel så kan missförstånd av instruktioner eller brist på motivation för att avge uppriktiga svar på frågorna påverka resultatet.

Om du har frågor gällande ditt testresultat, hur resultatet kommer att användas, hanteras eller sparas, vänligen kontakta Rapportbeställaren som finns angiven på första sidan i denna rapport.

## Social stil (AG)

Skalan Social Stil avspeglar hur man samspelar med andra människor. Detta visar sig i graden av tillit, uppfattningen om andra människor som i grund och botten goda, förmågan att vara inkännande och viljan att hjälpa och att finnas till för andra. I skalan avspeglas en genuin sympatiskhet i den meningen att man är rättfram och uppriktig mot andra, även om detta skulle innebära att man framstår som mindre följsam. Något som är centralt för skalan är vilken känslomässig prägel som är typisk för personens relationer, samt förmågan att uttrycka kärleksfullhet och ömsinhet gentemot omgivningen.



Personer med låga poäng på skalan Social Stil kan uppfattas som något vaksamma och distanserade. De litar inte per automatik på andra utan är på sin vakt gentemot andra och deras avsikter. Det leder till att de sällan blir lurade eller förda bakom ljuset. Personer med låga poäng har lätt för att anpassa sin kommunikation i syfte att undvika omgivningens negativa reaktioner. Genom sitt smidiga sätt att kommunicera kan omgivningen uppfatta dessa personer som både behagliga och socialt välanpassade. I ett längre perspektiv kan dock andra känna sig manipulerade av det sympatiska sättet och uppleva brist på uppriktighet. Personer med låga poäng har ofta ett begränsat behov av andras närhet och ser vanligtvis sitt känslomässiga oberoende som en styrka. Somliga kan ha svårt att uttrycka kärlek och ömhet i sina relationer och ser själva inga större fördelar med starkare känslouttryck av det slaget. De kan snarare bli besvärade av personer som uttrycker starka känslor och tolka det som ett tecken på svaghet hos den andre. Personer med låga poäng ser ofta sig själva som tuffa, okänsliga, uppmärksamma, uthålliga och tävlingsinriktade, medan omgivningen kan uppfatta dem som hårdhudade, reserverade och stridslystna.

## Tillit (AG1)

Underskalan Tillit avspeglar vilken tilltro man har till andra människor och hur lätt man har för att lita på andra. Här avspeglas även vilken syn man har på mänskligheten och omgivningens avsikter – om man för det mesta tror gott om andra människor eller om man är mer skeptisk och reserverad.



Personer med låga poäng på Tillit tenderar att, i jämförelse med de flesta andra, ha en relativt låg tilltro till andra människor och deras avsikter. De tenderar att vara mer reserverade än de flesta andra. De tenderar att vara på sin vakt gentemot andra människor och deras avsikter. Omgivningen kan ibland uppfatta dem som cyniska och utan tilltro till den mänskliga naturen medan de själva upplever sig vara hälsosamt skeptiska. De här personerna har nära till antagandet att andra kan vara oärliga och är skeptiska till andras avsikter. Detta förhållningssätt gör samtidigt att de sällan blir lurade eller förda bakom ljuset.

## Kommunikation (AG2)

Underskalan Kommunikation avspeglar på vilket sätt man formar sin kommunikation med andra. Kommunikerar man på ett uppriktigt och rättframt sätt eller föredrar man att vara mer försiktig och kanske inte lika tydlig? Sättet att kommunicera präglar relationerna med andra och ger information om den mellanmänskliga karaktären över kortare och längre tid.



Personer med låga poäng på underskalan Kommunikation prioriterar ett smidigt och behagligt sätt att kommunicera, som inte äventyrar omgivningens intryck av den egna personen som sympatisk och följsam. De anpassar budskapet eller innehållet i det som kommuniceras till den aktuella situationen eller till att passa de egna målen. De här personerna framstår ofta som mer försiktiga i sin kommunikation än personer med höga poäng, vilket ofta innebär att de har ett vinnande sätt och gör sig bra i sociala sammanhang. I kortvariga kontakter uppfattas de här personerna vanligtvis som trevliga, behagliga och smidiga. De har en mjuk framtoning och går långt för att undvika konflikter. Att anpassa sig till situationen och till omgivningen går vanligtvis bra, men i mer kritiska situationer, som kräver att man tar ställning, så kan omgivningen uppfatta de här personerna som en smula manipulativa eller undandligande då de inte tydligt uttrycker och står för sina åsikter. Till skillnad från personer med höga poäng så har de inte samma behov av att i alla lägen framföra vad just de betraktar som sanningen. Personer med låga poäng är oftast villiga att påverka omgivningen med smicker eller list för att få sin vilja igenom. Själva betraktar de dessa strategier inte bara som nödvändiga, utan som önskvärda delar av den sociala kompetensen. De kan anse att mer rättframma personer är naiva, onödigt uppriktiga och ibland obehagligt tydliga.

### Osjälviskhet (AG3)

Underskalan Osjälviskhet avspeglar vilket behov man har av att finnas till för och hjälpa andra. Här fångas benägenheten att sätta sina egna behov åt sidan, för att istället ge av sig själv till andra och ställa upp för den som behöver det.



Personer med låga poäng på underskalan Osjälviskhet har ett begränsat behov av att finnas till för och hjälpa andra. Att ständigt finnas till för och ställa upp för andra är inte stark drivkraft för dessa personer. Snarare kan dessa personer dra sig för att bli inblandade i andras problem och undviker helst den sortens situationer. Andra kan tycka att de är egocentriska för att de i första hand tänker på sig själva och sitt eget välbefinnande. Själva betraktar de ofta sig som hälsosamt självfokuserade överlevare, som har förmågan att ta vara på sig själva och som inte låter sig dras med i andras problem. De kan tycka att personer med höga poäng inte tar hand om sig själva och att dessa är onödigt givmilda, frikostiga och ibland självexploaterande.

### Medkänsla (AG4)

Underskalan Medkänsla avspeglar den grad av sympati och medkänsla man har för andra. Detta tar sig uttryck i hur lätt man har för att bli berörd av andras problem och behov, samt i vilken utsträckning man tenderar att engagera sig i andra. Medkänsla handlar om genuin omtanke och omsorg om andra.



Personer med låga poäng på underskalan Medkänsla känner och visar empati och omsorg i mindre utsträckning än de flesta andra. Dessa personer är mer praktiskt lagda och är inte lika uppmärksamma på andras behov av sympati. De påverkas heller inte i lika hög grad av andras vädjanden om medlidande. De kan uppfattas som hårda och okänsliga, men ser snarare sig själva som realisterna som fattar rationella och logiska beslut. De kan tycka att personer med höga poäng är överdrivet känsliga och blödiga.



## Tillgivenhet (AG5)

Underskalan Tillgivenhet avspeglar i vilken utsträckning de egna relationerna präglas av tillgivenhet, kärlek, ömhet och vänskap i motsats till återhållsamhet och reservation.



Personer med låga poäng på underskalan Tillgivenhet är mer återhållsamma och visar sällan känslor som kärlek och ömhet gentemot andra. De är vanligtvis mer reserverade i förhållande till omgivningen och kan ibland uppträda litet formellt, även i relationer av mer vänskaplig karaktär. De här personerna har ofta en större känslomässig distans i sina relationer än personer med höga poäng. Andra kan uppfatta dessa personer som professionella, stabila och behärskade, men även som känslofattiga och avskärmade i den meningen att de inte intresserar sig för eller verkar behöva andra människor.

## Målmedvetenhet (CO)

Skalan Målmedvetenhet beskriver vilket förhållningssätt man har till sina uppgifter och åtaganden. Skalan förknippas med prestationer och beskriver på vilket sätt man föredrar att arbeta –systematiskt, metodiskt och målmedvetet eller spontant, flexibelt och oplanerat. Skalan representerar även den underliggande drivkraften att uppnå något och mäter egenskaper som är nödvändiga för detta, såsom förmågan att vara organiserad, pliktrogen, effektiv och handlingskraftig.



Personer med låga poäng på Målmedvetenhet förhåller sig till omvärlden på ett spontant, öppet och flexibelt sätt. De föredrar att följa stundens ingivelser och tar hellre dagen som den kommer än befinner sig i en tillvaro med mycket struktur och planering som de upplever begränsar deras spontanitet. De finner inte något självändamål i hårt arbete och har lätt för att skjuta upp saker och ting. Omgivningen kan uppfatta dessa personer som lättsamma och spontana men också som oförsiktiga, ostrukturerade, ineffektiva, och ibland som litet oberäknliga. Det behöver inte vara så att personer med låga poäng saknar moraliska principer, bara att de tillämpar dem mindre strängt än de flesta andra. De är ofta okänsliga inför regler och förväntningar, ogillar ofta samhällsnormer och auktoriteter. Andra kan uppfatta det som att de inte förstår effekterna av sina handlingar då de tar lättare på förpliktelser och sällan blir bekymrade om de inte kan följa förutbestämda planer eller leva upp till överenskommelser. De har också en mer avslappnad och lättsam inställning till prestation jämfört med de flesta andra. De tycker varken om att utmana auktoriteter eller att lösa konflikter med dessa. Det kan hända att de fattar snabba och ibland förhastade beslut, eftersom de går mer på känsla än på logik.

## Arbetsintensitet (CO1)

Underskalan Arbetsintensitet speglar den intensitet med vilken man ger sig i kast med uppgifter och åtaganden. Här visas hur uthållig man är och hur hårt och enträget man anstränger sig för att vara så effektiv som möjligt, i motsats till att vara mer avslappnad och inte lika angelägen om att få mycket gjort. I underskalan avspeglas även personens egenupplevda känsla av att vara effektiv och kompetent i fråga om den egna prestationen och hur viktigt man tycker att det är. Observera att låga poäng på skalan inte innebär att man har ett lågt självförtroende, utan enbart att man har en mer avslappnad inställning till effektivitet.



Personer med låga poäng på underskalan Arbetsintensitet har ett lägre arbetstempo jämfört med de flesta andra. De ser inte effektivitet som ett självändamål, utan är nöjda med att utföra arbetsuppgifter och åtaganden i en lugn takt. De har ofta en avslappnad inställning till det som ska göras och har inget behov av att framstå som duktiga eller extremt effektiva. Uthållighet är inte deras starkaste sida och de kan ge upp om saker och ting går emot dem. De överdriver inte vikten av att alltid slutföra arbetsuppgifter eller åtaganden utan är bekväma med att avbryta, skjuta upp eller senarelägga. De här personerna tar en sak i taget, har sällan bråttom eller uppträder forcerat. Personer med höga poäng på denna underskala kan ha uppfattningen att de här personerna brister i effektivitet, är långsamma och ibland litet lata.

## Samvetsgrannhet (CO2)

Underskalan Samvetsgrannhet består av två lika viktiga delar. Den ena är graden av ordningsamhet och den andra är skötsamheten och plikttroheten. Här avspeglas dessutom hur viktigt man anser det är att uppfylla förpliktelser och åtaganden.



Personer med låga poäng på underskalan Samvetsgrannhet har en nivå av samvetsgrannhet och ordningsamhet som är lägre än de flesta andra. Dessa personer framstår ofta som relativt oorganiserade och de tycker i allmänhet inte att det är så viktigt med ordning och reda. De lägger sällan tid på förberedelser, utan tar hellre saker som de kommer. De har en friare inställning till att följa regler, att leva upp till överenskommelser och att passa tider och deadlines. De tar helt enkelt inte lika hårt på sådana saker. De föredrar att arbeta ostrukturerat och kan tycka att struktur och systematik är begränsande. Regler och strukturer kan få dem att känna sig instängda och tillbakahållna. I och med att de ofta tar lättsamt på förpliktelser så kan omgivningen uppfatta dem som nonchalanta och ibland lite opålitliga och bristen på ordningsamhet gör att de kan uppfattas som slarviga men också som avslappnade, lättsamma och flexibla.

### Ambition (CO3)

Underskalen Ambition avspeglar vilken strävan man har att prestera, vilken ambitionsnivå man har och vilka krav man ställer på sig själv. Här avspeglas hur målinriktad man är, hur långt man är villig att gå och hur hårt man är beredd att satsa för att nå sina mål. Graden av uthållighet och ihärdighet är ett par av underskalans viktiga aspekter. Notera att skalan inte avspeglar huruvida man de facto presterar, enbart om det finns en ambition att prestera.



Personer med låga poäng på underskalen Ambition har vanligtvis ett begränsat behov av och önskan om att prestera mer än de redan gör. Följaktligen ställer de vanligtvis låga krav på sig själva och har sällan några explicita eller tydliga mål. De är tillfreds med den prestationsnivå de uppåddar och känner sällan behovet att sträva efter något mer eller att bli bättre på det de redan kan. De här personerna är inte prestationsdrivna och kan uppfattas av omgivningen som avslappnade personer som tar dagen som den kommer, men kan samtidigt uppfattas som att de saknar ambition och viljan att komma framåt.

### Självdisciplin (CO4)

Underskalen Självdisciplin avspeglar i vilken utsträckning man har förmågan att påbörja och slutföra uppgifter eller åtaganden, även när man blir uttråkad eller utsätts för distraktioner. Förmågan att motivera sig själv är central, även när det gäller monotona och rutinmässiga uppgifter.



Personer med låga poäng på underskalen Självdisciplin har en nivå av självdisciplin som är något lägre än de flesta andra. De har lätt för att skjuta upp saker och lägger gärna det som ska göras åt sidan. Speciellt svårt kan det vara att slutföra åtaganden om uppgifterna är monotona och rutinmässiga eller upplevs som tråkiga. De kan ha svårt med motivationen när det handlar om nödvändiga uppgifter, då blir de lätt distraherade och kan ha svårt att behålla fokus på uppgiften. De kan då behöva hjälp från andra med att hitta meningsfullhet i det som ska göras. De kan bli avskräckta av ökande anhopning av uppgifter och blir då angelägna om att avsluta dem, ibland kanske litet för hastigt. Andra kan uppfatta dem som ofokuserade och lätt distraherade personer, men också som lättsamma personer som gör vad som faller dem in och som lever efter minsta motståndets lag.

## Beslutsfattande (CO5)

Underskalan Beslutsfattande beskriver vilken strategi man har när man fattar beslut. I underskalan sammanfattas tendensen att vara eftertänksam och analyserande i motsats till att vara mer spontan och impulsiv.



Personer med låga poäng på underskalan Beslutsfattande är mer spontana och impulsiva när de fattar beslut jämfört med de flesta andra. De tenderar att basera beslut på stundens ingivelse och magkänslan snarare än på noggrant övervägda logiska resonemang. De kan uppleva det som tålamodsprövande och ibland onödigt att inhämta alltför mycket information (som personer med höga poäng kan tycka är nödvändig). De känner sig vanligtvis bekväma med sitt beslutsfattande, även när de upplever att de inte har all relevant information tillgänglig. Deras förhållningssätt till beslutsfattande gör att de har förmågan att fatta snabba beslut när situationen så kräver. Baksidan är att snabbheten och spontaniteten ibland leder till förhastade och ogenomtänkta beslut, de kan till exempel ha för vana att tala eller agera utan att på förhand tänka igenom alla konsekvenser. Omgivningen kan uppfatta dessa personer som spontana och dynamiska men kan ha svårt att förstå och acceptera dessa personers beslut eftersom de kan sakna en tydlig logik och rational.

## Balans (ES)

Skalan Balans avspeglar det allmänna känslomässiga tillståndet. Med detta avses med vilken styrka och hur ofta man upplever framför allt känslor som ilska, oro, skuld och nedstämdhet. Intensiteten och frekvensen är viktiga eftersom de lägger grunden för de sinnestillstånd som påverkar hur man uppträder i vardagen. Här innefattas huruvida man har ett jämnt humör, ett gott självförtroende och hur effektiv man är i att hantera de egna impulserna. Av central betydelse är också hur känslig man är och hur konstruktiv man upplever att man är när det gäller att hantera motgångar och de stressande situationer man möter i livet. I skalan avspeglas också vilka känslomässiga resurser man har för att lösa de problem och konflikter som uppstår i vardagen.



Personer med låga poäng på skalan Balans tenderar att uppleva känslor som oro, irritation och osäkerhet något oftare, mer ihållande och något intensivare än de flesta andra. Personer med låga poäng framstår ofta som både livfulla och energiska med mycket temperament vilket på kort sikt väcker engagemang och uppmärksamhet hos andra. Den känslomässiga intensiteten kan på lång sikt resultera i att andra upplever att dessa personer överreagerar eller är lite väl intensiva. Dessa personer tenderar att vara alerta och på sin vakt vilket leder till att de sällan blir överrumplade eller förvånade över de situationer som uppstår. Av andra kan de uppfattas som oroliga, spända eller rastlösa och men också som att man är uppmärksam på och intresserad av det som händer i omgivningen. Personer med låga poäng dras lätt med av sina känslor och ger också uttryck för dessa i större utsträckning än personer som är mer känslomässigt återhållsamma (höga poäng). Att agera på sina impulser och göra det som faller en in gör att de kan uppfattas som modiga och fascinerande men det kan också leda till att de hamnar i situationer som de sedan ångrar. Tendensen att vara ombytlig gör att de kan uppfattas som nyckfulla när gamla överenskommelser plötsligt rivs upp och nya planer sätts i verket. Personer med låga poäng är vanligtvis känsliga för yttre påfrestningar och det krävs ibland inte alltför mycket för att skapa känslor av stress eller överbelastning. Personer med låga poäng kan ibland svikta i tron på sig själva och de kan oroas sig för att göra fel eller misslyckas. I svåra situationer söker de därför gärna stöd och råd från andra. En konsekvens av det är att de kan uppfattas som osjälvständiga och veliga när de söker råd och stöd hos andra eller har svårt för att fatta beslut. Samma egenskap kan å andra sidan ge intrycket av att man är uppmärksam, lyhörd och tar andras synpunkter och åsikter på allvar. Att man tillåter sig att ändra redan fattade beslut och ställningstaganden efter påverkan från andra kan ses som en styrka. Personer med låga poäng kan ha svårt ta plats i sociala sammanhang, och kan känna sig obekväma med att exempelvis tala inför större grupper eller småprata med folk de inte känner.

## Känslor (ES1)

Underskalan Känslor är kärnan i den övergripande skalan Balans. Underskalan avspeglar den grundläggande känslomässiga stabiliteten. Detta tar sig uttryck bland annat i den grad av tillförsikt man känner inför andra människor, i vilken omfattning man vårdas när man fattar beslut, om man oroar sig för att misslyckas, ångrar saker man gjort eller ältar saker och ting, i motsats till att lägga dem bakom sig och gå vidare.



Personer med låga poäng på underskalan Känslor är mer bekymrade, oroliga och ängsliga än de flesta andra. De är vanligtvis uppmärksamma, men känner och uttrycker emellanåt en oro över småsaker och även möjliga samt orealistiska faror. De kan känna obehag och rädsla för det nya och okända. Omgivningen uppfattar dem ofta som ivriga, spända, oroliga och rastlösa, men även som engagerade och alerta personer som är på sin vakt och beredda att agera.

## Humör (ES2)

Underskalan Humör avspeglar benägenheten att känna och uttrycka irritation och hur lätt man har för att bli provocerad och tappa humöret. Förutom benägenheten att känna och uttrycka ett allmänt missnöje mäts också tendensen att reagera med irritation, besvikelse och bitterhet. Observera att höga poäng på denna skala inte mäter graden av gott humör, utan enbart avsaknaden av irritationsbenägenhet.



Personer med låga poäng på underskalan Humör har en benägenhet att känna och uttrycka irritation, både i allmänhet och gentemot omgivningen, jämfört med de flesta andra. De har en benägenhet att låta sig provoceras och kan då tappa humöret vilket tar sig uttryck i frustration och irritation. Det ojämna sinnelaget gör att de emellanåt kan uppfattas som lynniga och lättretliga, framförallt i pressande situationer, men även som temperamentsfulla och färgstarka personer som är lätta att läsa av.

## Självförtroende (ES3)

Underskalan Självförtroende avspeglar graden av grundläggande självförtroende och påverkar bland annat bekvämligheten i sociala situationer, förmågan att fatta beslut och fömedlandet av dessa beslut och åsikter till omgivningen. Här avspeglas också lyhördheten inför andras åsikter och det utrymme man ger dessa och vilken påverkan de har på den egna personen.



Personer med låga poäng på underskalan Självförtroende är inte alltid övertygade om den egna dugligheten och söker gärna stöd hos andra. De är mer lyhörda inför andras åsikter och kan oroa sig för vad folk ska tycka om dem, vilket vanligtvis gör dem mer känsliga och påverkbara. En sviktande tilltro till den egna förmågan att hantera uppkomna problem och till det egna omdömet kan göra det svårt att fatta och kommunicera sina beslut. Dessa personer kan uppfattas som lite veliga och osjälvständiga när de söker stöd, råd och bekräftelse hos omgivningen, men också som lyhörda och inlyssnande. Osäkerheten påverkar deras möjligheter att känna sig bekväma i sociala situationer. De kan bli generade och känna sig underlägsna andra vilket gör att andra kan uppfatta dem som blyga, osäkra och tillbakadragna.

## Självkontroll (ES4)

Underskalan Självkontroll avspeglar graden av kontroll över plötsliga ingivelser och begär. Här mäts graden av självbehärskning och förmågan att hålla tillbaka sina impulser. Impulsiviteten påverkar tendensen att agera spontant, ta risker och fatta snabba beslut.



Personer med låga poäng på underskalan Självkontroll har en begränsad förmåga till självbehärskning och impuls kontroll jämfört med de flesta andra. De faller ofta till föga för sina begär, även när de är medvetna om att det kan få långsiktiga negativa konsekvenser. Impulsstyrda och spontana reaktioner kan resultera i plötsliga och ibland lite väl starkta känslomässiga utspel och mindre väl underbyggda beslut. Det i sin tur kan leda till frustration hos omgivningen eftersom man kan ha svårt att förstå vad som föranlett personens beteenden och lett fram till dennes beslut. Andra kan därför uppfatta personer med låga poäng som ombytliga och nyckfulla men också som spontana och flexibla.



## Stress (ES5)

Underskalan Stress mäter hur tålig man är inför stress och påfrestningar och vilka resurser man har för att hantera dessa situationer. Hur känslig en person är för påfrestningar avgör i vilket skede man reagerar känslomässigt gentemot omgivningen. Här ges en antydning om vilken grad av belastning man tål och mår bra av. Underskalan visar även hur man reagerar i situationer med hög belastning och hur detta uttrycks genom beteendet och känslorna.



Personer med låga poäng på underskalan Stress är känsliga för olika former av stress och påfrestningar. De har en lägre stresströskel och mindre resurser för att hantera påfrestningar och för att reda upp de situationer som gett upphov till stressen. När dessa personer utsätts för stress och påfrestning kan de drabbas av en känsla av hopplöshet och känna att de har svårt att hantera situationen. I dessa situationer söker de gärna hjälp och stöd och blir därmed också mer beroende av andra. Stress och påfrestningar tar mycket energi i anspråk och denna energi behöver få chansen att återskapas. Med rätt stöd kan personer med låga poäng må bra även i arbeten som medför en del påfrestningar, men det bör finnas gott om tid för återhämtning och känslomässig bearbetning efter perioder av stress och belastning.

## Extraversion (EX)

Skalan Extraversion mäter den grad av energi man tar sig an tillvaron med och beskriver på så sätt den sociala position man vanligtvis intar. Skalan beskriver graden av sällskaplighet och vilket behov man har av att omge sig med andra människor. Skalan ger en bild av hur man framställer sig själv i sociala situationer och hur man upplevs av andra. I skalan innefattas inte enbart behovet av att ta plats och att synas utan även om man faktiskt tar plats. I skalan avspeglas således behovet av att stå i centrum för andras uppmärksamhet och även hur bekväm man känner sig med andra människors förväntningar. Skalan avspeglar även i vilken utsträckning man känner sig bekväm med, och rör sig obehindrat med, andra människor, även bland människor man inte känner. Att söka efter upplevelser som skänker stimulans är, tillsammans med nivån på personens livstempo, kärnan i denna skala.



Personer med poäng något under genomsnittet på skalan Extraversion har en energinivå och ett socialt behov som är något lägre än de flesta andra. Behovet av sociala aktiviteter är inte lika utpräglat som hos personer med höga poäng, detta ska dock inte tolkas som att de inte tycker om att umgås och tillbringa tid med andra. Vanligtvis föredrar de och känner de sig mer bekväma i mindre sociala sammanhang. De har sällan ett utpräglat behov av att stå i centrum för andras uppmärksamhet och de utmärker sig sällan genom att ta stor plats i en grupp. Att ta plats i större sociala sammanhang kräver ofta en medveten ansträngning och tar på deras inneboende resurser. Emellanåt kan de känna behov av att dra sig tillbaka och sänka tempot för att återhämta sig. De här personerna utmärker sig inte i sin aktivitetsnivå; de är varken extremt passiva eller extremt aktiva. De håller vanligtvis ett ganska makligt tempo, men kan växla upp om situationen kräver det.

## Socialt behov (EX1)

Underskalan Socialt behov mäter hur sällskaplig man är. Intresset av att vara med andra och att söka sig till sammanhang med mer än en person motsvarar samtidigt behovet av att ha andra människor i sin närhet.



Personer med låga poäng på underskalan Socialt behov tenderar att ha ett begränsat behov av sociala kontaktytor och är något mindre sällskapliga jämfört med de flesta andra. De uppfattas ofta som tillbakadragna och känner sig vanligtvis mer tillfreds på egen hand eller tillsammans med ett fåtal andra som de känner väl. De har sällan ett starkt behov av eller intresse för mycket social interaktion och söker sig därmed sällan till sociala situationer. Stora och intensiva sociala sammanhang kan få dessa personer att känna sig obekväma och tar mycket av deras energi i anspråk. De är ofta nöjda och tillfreds med ett mindre utbrett socialt kontaktnät och framstår därför ofta som lite reserverade.

## Social framtoning (EX2)

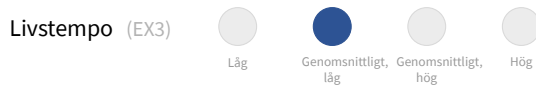
Underskalan Social framtoning beskriver hur man tar sig an det sociala utrymmet, om man är mer dominant och framträdande eller mer nedtonad och tillbakadragen.



Personer med poäng något under genomsnittet på underskalan Social framtoning har ett begränsat behov av att stå i centrum för andras uppmärksamhet. Speciellt i större sociala sammanhang håller de sig helst i bakgrunden. De har framför allt inte något utpräglat behov av att ta stor plats eller inta en framträdande roll i umgänget med andra. Det gör att de tenderar att vara ganska återhållsamma med åsikter och ställningstaganden jämfört med personer som har höga poäng. Personer med låga poäng föredrar och trivs vanligtvis bättre med att vara en i gruppen snarare än att leda den. Detta betyder dock inte att de är oförmögna att hantera situationer där de blir exponerade för andra, hamnar i centrum för uppmärksamhetens eller behöver leda andra, enbart att de sällan söker sig aktivt till den typen av situationer och att sådana tar mycket av deras energi i anspråk.

### Livstempo (EX3)

Underskalan Livstempo beskriver vilken energinivå man har i sitt liv och därmed vilken grad av livlighet, livskraft och kraftfullhet man uttrycker med sitt livstempo. Denna underskala avspeglar huruvida man mår bättre i ett högt tempo, fullt av aktiviteter, eller om man trivs bättre i ett lugnare och mer avslappnat tempo.



Personer med poäng något under genomsnittet på underskalan Livstempo har ett livstempo som är något lugnare än de flesta andra. De föredrar och trivs oftast bättre med ett lugnt och avslappnat livstempo och att inte ha alltför många aktiviteter. Deras energiresurser är inte anmärkningsvärt låga men de har heller inte obegränsat med energi och kraft. De behöver hushålla med sina energiresurser genom att prioritera de aktiviteter som är viktigast för dem. Dessa personer är ofta själva medvetna om deras energiresurser är begränsade och ser därmed i regel till att inte binda upp sig på alltför många aktiviteter eller åtaganden.

### Spänningssökande (EX4)

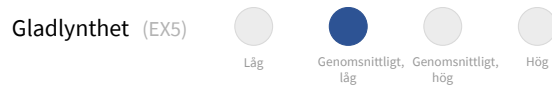
Underskalan Spänningssökande handlar om behovet av yttre stimulans, starka intryck och spänning. Här avspeglas behovet av dramatik och nya utmaningar, i motsats till att vara lugn och nöjd med tryggheten i bekanta miljöer.



Personer med poäng något under genomsnittet på underskalan Spänningssökande föredrar i regel ett tryggare och lugnare liv. De söker sig till spänningsfyllda situationer och aktiviteter i något mindre utsträckning än de flesta andra. De har inte något utpräglat behov av att ständigt jaga dessa upplevelser eller att ta risker enbart för spänningens skull. De har dock inte samma beägenhet att aktivt undvika tillfällen att uppleva dramatik eller utsätta sig för måttliga risker så som personer med låga poäng.

## Gadlynthet (EX5)

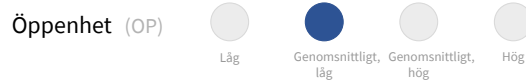
Underskalan Gladlynthet fångar tendensen att uttrycka positiva känslor, såsom glädje, lycka och kärlek. Detta visar sig i graden av gott humör, belåtenhet, munterhet och sinnesrörelse. Personer som för det mesta är uttryckligt glada och lättsamma får höga poäng och personer som är mindre sprudlande och uttrycksfulla får låga.



Personer med poäng något under genomsnittet på underskalan Gladlynthet har, jämfört med de flesta andra, en något mer begränsad benägenhet att uppleva och ge uttryck för starka positiva känslor. Dessa personer är något mer nedtonade i sina uttryck för känslor så som kärlek, glädje och lycka, jämfört med de som har höga poäng. Dessa personer upplever de här känslorna, de upplever dem inte bara lika starkt och frekvent som personer med höga poäng. Framför allt så uttrycker de inte dessa känslor med samma frekvens och intensitet gentemot sin omgivning. Vanligtvis är de något mindre sprudlande till sättet och inte lika uttryckligt glada och livliga som personer med höga poäng. Andra uppfattar dem ofta som lite återhållsamma och nedtonade utan att vara negativa eller buttra.

## Öppenhet (OP)

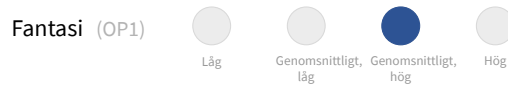
Skalan Öppenhet avspeglar behovet av inre upplevelser, det vill säga känslomässiga upplevelser som uppträder inom personen. Dessa stimuleras ibland av yttre händelser eller aktiviteter, men kan lika gärna skapas av individen själv med hjälp av den egna fantasin. Öppenhet täcker in egenskaper som livlig fantasi, estetisk känslighet, lyhördhet för det inre känslolivet, en förkärlek för variation, intellektuell nyfikenhet och att vara oberoende av andras synpunkter och omdömen. Här avspeglas om man föredrar variation, komplexitet och kreativitet, eller om man är mer intresserad av specifik kunskap och väljer det välbekanta och traditionella framför det utforskande och okonventionella.



Personer med poäng något under genomsnittet på skalan Öppenhet har en öppenhet för och ett behov av inre upplevelser som är något mer begränsat jämfört med de flesta andra. Att ständigt söka nya upplevelser är inte deras starkaste drivkraft, de kan snarare aktivt undvika tillfällen att prova nya aktiviteter eller att skaffa sig nya erfarenheter. Dessa personer tenderar att förmedla något nedtonade känslouttryck, det är åtminstone inte vanligt att de uttrycker sig på ett kraftfullt eller dramatiskt sätt gentemot sin omgivning. De har vanligtvis förmågan att uttrycka sig på ett adekvat sätt som står i paritet med situationen och som inte får andra att känna obehag eller olust. Det kan hända att de själva blir illa berörda av andras uttryck, speciellt om dessa är kraftiga eller häftiga. De föredrar vanligtvis det som redan är känt och att arbeta med redan beprövade metoder, det får dem att känna sig bekväma och trygga. Det är således förhållandevis ovanligt att de väljer att ge sig ut i det okända och obekanta. Till skillnad från personer med höga poäng så söker de oftast en mer praktisk och konkret mening med sina göromål, de vill att dessa ska leda till något som är meningsfullt och användbart även för andra. Det hör till ovanligheten att de helt bortser från vad som är realistiskt eller praktiskt genomförbart. Nya idéer och förslag på okonventionella arbetssätt har oftast en ganska klar och tydlig koppling till praktiken, vilket gör att andra människor får lättare att förstå och bevara intresset. Även om de vanligtvis är måttligt intresserade av vetenskap, och även om det händer att de reflekterar över nya etiska, sociala och politiska idéer så intellektualiserar de sällan för sakens egen skull. De är således inte på ständig jakt för att omvärdera sin omvärld utan uppskattar vanligtvis och trivs med det traditionella och för dem välkända.

## Fantasi (OP1)

Underskalan Fantasi avspeglar huruvida man har ett aktivt fantasiliv eller om man är mer jordnära och fokuserad på det praktiska och vardagliga. Dagdrömmar och verklighetsfrämmande abstrakta tankelekar hör också till underskalan Fantasi.



Personer med poäng något över genomsnittet på underskalan Fantasi har ett förhållandevis rikt fantasiliv som de ägnar en hel del tid, engagemang och uppmärksamhet. Det händer att de ägnar en del tid och en del av sina intellektuella resurser åt att skapa intressanta och detaljrika inre världar genom dagdrömmar. Även om det sker mer sällan än för personer med höga poäng så händer det att de dras med i sina fantasier och kan då få svårt att fokusera på det som sker här och nu. Andra uppfattar dem varken som anmärkningsvärt originella och fascinerande eller disträa och verklighetsfrånvända.

## Estetik (OP2)

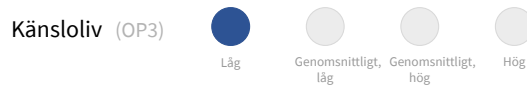
Underskalan Estetik avspeglar intresset för konstnärliga och estetiska uttryck. Intresset för det kulturella bottnar i behovet av inre stimulans och därmed benägenheten att vara öppen för och söka intryck som skänker den inre känslomässiga världen nya upplevelser. Här ingår uttryckssätt som poesi, musik, färg och form.



Personer med poäng något under genomsnittet på underskalan Estetik har ett begränsat intresse för konst och estetiska värden och uttryck. De har vanligtvis ett mer begränsat behov av inre emotionell stimulans och söker sig i regel därmed inte heller till denna form av uttryckssätt i samma utsträckning som personer med höga poäng. De kan uppfatta och uppskatta estetiska detaljer och bli berörda men oftast inom ramen för ett visst typ av uttryck, t ex musik, men har sällan ett allmänt och starkt intresse för alla estetiska uttryck såsom personer med höga poäng har. Andra kan uppleva de här personerna som lite okänsliga och svåra att beröra.

## Känsloliv (OP3)

Underskalan Känsloliv avspeglar hur mottaglig och uppmärksam man är på de egna känslöstämningarna och för stämningar i omgivningen. Här avspeglas också i vilken utsträckning man uppfattar känslolivets variationer i styrka och rikedom och hur viktigt man anser att känslolivet är.



Personer med låga poäng på underskalan Känsloliv har, jämfört med de flesta andra, en mindre mottaglighet för och benägenhet att uppmärksamma egna och andras känslöstämningar. Dessa personer lägger inte så stor vikt vid egna och andras känslomässiga upplevelser och tillstånd och ger sällan dessa något större utrymme eller någon större betydelse. De är helt enkelt sparsamma med att ge uppmärksamhet, utrymme och betydelse åt sinnesstämningar och känslor, och låter sällan dessa påverka det egna beteendet. Personer med låga poäng kan uppleva att känslomässiga personer (hög poäng) är överdrivna och dramatiska. Det finns ofta ett medvetet skäl till att dessa personer inte visar sina känslor, men det kan även vara så att de helt enkelt har svårt att visa dem, även om de skulle vilja göra det. Dessa personer kan upplevas som hårdhudade och känslomässigt distanserade.

## Upplevelser (OP4)

Underskalan Upplevelser visar hur villig man är att prova nya aktiviteter för att stimulera den inre känslövärlden. Sökandet efter inre upplevelser gör att vissa personer är öppnare för alla nya upplevelser som står till buds, medan andra personer är mer trogna sina vanor och inte i behov av lika mycket känslomässig stimulans.

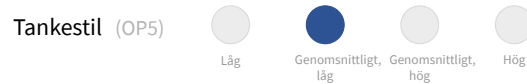


Personer med låga poäng på underskalan Upplevelser har inte lika stort behov av känslomässig stimulans som de flesta andra, behöver helt enkelt inte lika många nya upplevelser för att känna sig tillfreds. Att ständigt söka känslomässig stimulans genom nya upplevelser är således inte deras starkaste drivkraft. Detta tar sig vanligtvis uttryck i att de föredrar det välkända, beprövade och rutinartade framför det oprövade och okända. Andra kan uppleva personer med låga poäng som fyrkantiga och ovilliga till utveckling och innovation, men oftast kan de vara mycket effektiva i sina göromål, eftersom litet av energin går åt i jakten på nya upplevelser. Själva kan de uppleva förändringar som utmanande och kan ibland undvika att utsätta sig själva för den typen av påfrestningar.



## Tankestil (OP5)

Underskalan Tankestil avspeglar graden av intellektuell nyfikenhet. Här ingår även mottagligheten för nya och ibland okonventionella idéer och villigheten att överväga dessa. Den intellektuella nyfikenheten uttrycks genom abstrakta filosofiska diskussioner, teoretiska resonemang och andra aktiviteter som stimulerar det egna intellektet.



Personer med poäng något under genomsnittet på underskalan Tankestil har en intellektuell nyfikenhet och ett intresse för intellektuella aktiviteter som är något mer begränsat jämfört med de flesta andra. De har sällan något emot att ägna sig gärna åt aktiviteter som stimulerar dem intellektuellt men de har inte samma behov av det som personer med högre poäng. De saknar inte en mottaglighet och beredskap för att ompröva och överväga fenomen genom teoretiska diskussioner och abstrakta resonemang men de ser helst en koppling till något konkret och verklighetsförankrat. Att ägna sig åt intellektuella aktiviteter eller generera okonventionella idéer enbart för sakens skull är således inte något de prioriterar eller värdesätter för sakens egen skull.

## Profilöversikt

