



## Personlighetstyper

Vi er forskjellige personlighetstyper, sammensatt av ulike personlighetstrekk. Noen er innadvendte og noen er utadvendte. Noen tar initiativ og blir automatisk lederen, mens andre har en sterk omsorgsfølelse.

I samarbeid med andre er det viktig å ha en virkelighetsoppfatning av seg selv. Vi bør være klar over våre sterke sider, og våre ikke så sterke sider. Det går ofte bedre i et gruppesamarbeid hvis flere personlighetstyper er representert. For eksempel kan det være en utfordring i et prosjektarbeid hvis alle medlemmene er av den spontane, utadvendte typen som lar følelsene styre hele sitt liv. En gruppe vil også trenge personer som er ryddige og detaljorientert.

## «The big five»

En anerkjent måte å beskrive personligheten på, er ved hjelp av 5 personlighetstrekk – utadvendthet, varme, kontroll, følelsesmessig stabilitet og åpenhet. Disse kalles for «the big five».

### Utadvendthet

Utadvendthet (extraversion) omfatter energi og direktehet i tale og væremåte, mens motsatsen innebærer å være lukket og mer tilbaketrukket og forsiktig.

### Varme

Varme (agreeableness) omfatter egenskaper som omsorg for andre og empati, mens motsatsen innebærer at man lettere «kjører sitt eget løp», kan være stiv og derfor virke mer ufølsom for andre.

Emosjonell intelligens kan sies å være en kombinasjon av høy grad av utadvendthet og varme.

### Kontroll

Kontroll (conscientiousness) omfatter personlighetstrekk som ryddighet og pålitelighet. For mye kontroll kan slå over i konformitet og rigiditet, det vi kaller «stivbenthet». Lav grad av kontroll kan være forbundet med kreativitet og original væremåte. Dette kan slå over i upålitelighet og mangel på samvittighet.

### Følelsesmessig stabilitet

Følelsesmessig stabilitet (emotional stability) omfatter personlighetstrekk som indre ro, robusthet og trygghet selv under stort press. Motsatsen (som også ofte omtales som nevrotisme) innebærer engstelighet, nervøsitet og nærtagenhet.



## Åpenhet

Åpenhet (openness) for inntrykk og idéer inkluderer oppfinnsomhet, kulturinteresse og fleksibilitet så vel som toleranse for det som er annerledes og nytt. Motsatsen er ofte personer som er mer praktisk anlagt med mindre interesse for nye idéer og teorier

*Kilde: Store Norske Leksikon, 21. August 2014*

Du kan finne tester på nettet der du i en forenklet versjon kan teste hvordan du scorer på disse personlighetstrekkene (søk etter «Big five personality test»). Hvis du tester deg, så husk at du er ung og det er ikke sikkert at personligheten din er ferdig formet. Kanskje ser personligheten din litt annerledes ut når du er kommet et stykke opp i tjueårene.

Det finnes mange forskjellige tester og beskrivelser av personlighetstyper som du kan finne på Internett. **Husk at slike tester ikke nødvendigvis er troverdige og seriøse!**