BIG 5 – TRAÇOS DE PERSONALIDADE

O QUE É O BIG 5?

Um dos construtos mais conhecidos no estudo da personalidade é a teoria dos Cinco Grandes Fatores (Big-5 - OCEAN), que envolve cinco dimensões da personalidade: Neuroticismo, Conscienciosidade, Amabilidade, Abertura e Extroversão.

Trata-se de um instrumento com amplo uso em pesquisa, consistindo de 44 perguntas do tipo *Likert*, projetado para avaliar aqueles que são considerados os cinco principais fatores de personalidade. O BFT tem sido utilizado com muito sucesso em pesquisas em vários países, obtendo boas correlações e validação.

COMO DEVO INTERPRETAR OS RESULTADOS?

A ferramenta tem o objetivo de proporcionar a você um momento de reflexão. Todos nós temos um pouco de todos os traços de personalidade. O predomínio de tendências, pulsões, experiências pessoais e outras forças sempre estará submetido a algum momento de reflexão que precede a escolha.

A tabela abaixo vai ser útil para que você compreenda as faixas de pontuação, mas procure sempre se orientar com psicólogos/as habilitados/as para obter a melhor compreensão possível destas informações.

FAIXAS DE PONTUAÇÃO

0 – 24	muito baixa
25 – 49	baixa
50 – 69	moderada
70 – 100	alta

OS 5 TRAÇOS DE PERSONALIDADE DO BIG 5 – OCEAN

ABERTURA	COM MAIOR ÍNDICE DE ABERTURA: • São muito criativas; • Buscam novas experiências; • Se dispõem a enfrentar novos desafios; • Gostam de pensar em conceitos abstratos. COM MENOR ÍNDICE DE ABERTURA: • Não gostam e não desfrutam das de mudanças; • Resistem a novas ideias; • Não são muito imaginativas; • Não gostam de conceitos teóricos ou abstratos.
CONSCIENCIOSIDADE	COM ALTA CONSCIENCIOSIDADE: • Gastam tempo se preparando; • Terminam tarefas importantes imediatamente; • Prestam atenção aos detalhes; • Gostam de ter um horário definido. COM BAIXA CONSCIENCIOSIDADE; • Não gostam de estrutura e horários; • Fazem bagunça e não cuidam das coisas; • Falham ao devolver as coisas ou colocá-las de volta onde elas pertencem; • Procrastinam tarefas importantes; • Falham ao concluir as tarefas necessárias ou atribuídas.
EXTROVERSÃO	COM ALTA EXTROVERSÃO: • Gostam de ser o centro das atenções e de iniciar conversas; • Gostam de conhecer novas pessoas e ficam energizadas quando estão perto de outras pessoas; • Têm um amplo círculo social e acham fácil fazer novos amigos; • Dizem as coisas sem pensar muito. COM BAIXA EXTROVERSÃO: • Preferem ficar sozinhas e não gostam de ser o centro das atenções. • Sentem-se exaustas ao terem que socializar muito e acham difícil iniciar conversas; • Não gostam de conversa fiada; • Pensam cuidadosamente sobre as coisas antes de falar.
AMABILIDADE	COM MAIS AMABILIDADE: • Têm muito interesse e se importam com outras pessoas; • Sentem empatia e preocupação por outras pessoas; • Gostam de ajudar e contribuir para a felicidade de outras pessoas; • Ajudam outras pessoas que precisam de ajuda. COM MENOS AMABILIDADE: • Têm pouco interesse nos outros; • Não se importam com o que as outras pessoas sentem e podem insultar e menosprezar os outros; • Têm pouco interesse nos problemas de outras pessoas; • Costumam ser antagonistas.
NEUROTICISMO	COM ALTO NEUROTICISMO: • Sentem muito estresse e ansiedade; • Preocupam-se com muitas coisas diferentes; • Ficam aborrecidas facilmente e demoram a se recuperar após eventos estressantes; • Experimentam mudanças dramáticas de humor. COM BAIXO NEUROTICISMO: • Emocionalmente estáveis; • Lidam bem com o estresse; • Raramente se sentem tristes ou deprimidas; • Não se preocupam muito e mantém-se calmas.