

Test di Personalità dei Big Five

Il Test di Personalità dei Big Five è uno degli strumenti psicologici più riconosciuti e utilizzati per misurare la personalità. Si basa sul modello dei Cinque Grandi fattori di personalità, che include:

1. **Estroversione**
2. **Apertura**
3. **Coscienziosità**
4. **Amabilità**
5. **Nevroticismo/Stabilità Emotiva**

La personalità di ogni persona è composta da due tratti di ordine superiore. Il primo tratto di ordine superiore è conosciuto come plasticità e può essere inteso come la tendenza ad essere flessibili, esplorativi, curiosi e veloci nell'adattarsi.

Il secondo tratto di ordine superiore è conosciuto come stabilità e può essere inteso come la tendenza ad essere strutturati, organizzati, emotivamente stabili e concentrati.

- **Plasticità**

La plasticità, il primo tratto di ordine superiore, può essere suddivisa in due sotto-tratti: Estroversione (la tendenza ad essere entusiasti e dominanti) e Apertura (la tendenza ad avere una mente aperta e ad essere intelligenti).

-- **Estroversione (Socievole vs Riservato)**

Valuta la preferenza per ambienti sociali, energia ed emozioni positive. Gli estroversi sono energetici e socievoli, mentre gli introversi preferiscono la solitudine e attività tranquille.

Socievole
Attivo
Avventuroso
Positivo
In cerca di Eccitazione
Gregarious

-- **Apertura (Originale vs Tradizionale)**

Individui con un punteggio alto sono curiosi, con un'ampia gamma di interessi e aperti a nuove esperienze e idee. Coloro con punteggi bassi tendono ad essere più tradizionali.

Inclinato alla Fantasia
Estetico
Filosofico
Creativo
Intuitivo
Intellettuale

- **Stabilità**

La stabilità, il secondo tratto di ordine superiore, può essere suddivisa in tre sotto-tratti: Coscienziosità (la tendenza ad essere ordinati e diligenti), Stabilità Emotiva (mancanza di volatilità emotiva negativa e tendenza al ritiro) e Amabilità (cortesia e compassione, in opposizione a belligeranza o aggressività).

-- **Coscienziosità (Coscienzioso vs Spreoccupato)**

Si riferisce all'organizzazione, persistenza, motivazione nel lavoro e responsabilità. Persone organizzate ed efficienti contro disorganizzate e meno focalizzate sugli obiettivi.

Competente
Ordinato
Deciso
Orientato al Raggiungimento
Auto-disciplinato
Deliberato
Diligente

-- ****Stabilità Emotiva/Nevroticismo (Calmo vs Nervoso)****

Misura la tendenza a sperimentare emozioni negative. Gli individui con un punteggio alto possono essere più inclini a sentire stress e instabilità emotiva.

Ansioso (inverso)
Irritabile (inverso)
Ostile (inverso)
Depresso (inverso)
Consapevole di sé (inverso)
Vulnerabile (inverso)

-- ****Amabilità (Amichevole vs Assertivo/Aggressivo)****

Tendenza alla compassione e cooperazione versus antagonismo verso gli altri. Amichevoli e cooperativi contro competitivi o ostili.

Accogliente
Affidabile
Franco
Altruista
Modesto
Compiacente
Di mentalità tenera
Simpatico

****Impatto dei Tratti di Personalità****

Ci sono vantaggi e svantaggi in ogni tratto, particolarmente agli estremi. Le persone estremamente socievoli ed estroverse possono risultare dominanti e impulsive, mentre quelle introversive e calme possono facilmente diventare isolate e depresse. Le persone estremamente aperte possono risultare disperse e sopraffatte dai propri pensieri e idee, mentre quelle chiuse di mente possono diventare rigide e inflessibili. Le persone eccezionalmente coscienziose possono diventare ossessive riguardo l'ordine, critiche e rigide, mentre i loro omologhi più spensierati possono essere disordinati, indisciplinati e negligenti. Le persone molto alte in stabilità emotiva possono impegnarsi in comportamenti rischiosi e pericolosi, mentre quelle più nevrotiche possono diventare così preoccupate per l'ansia e il dolore da essere incapaci di funzionare. Infine, le persone estremamente amabili possono non riuscire mai a difendersi da sole, mentre quelle troppo assertive possono risultare aggressive, insensibili e intimidatorie.

Esercizio di Autoconoscenza semplice ispirato al test di personalità dei Big Five

Questo esercizio ha l'obiettivo di identificare comportamenti che la nostra coscienza richiede di comprendere o trasformare. Pertanto, per ciascuno degli aspetti della personalità, scegli quelli che risuonano con te.

Si raccomanda di scegliere in questa prima parte tutti quelli che risuonano, anche solo superficialmente. Più avanti, selezioneremo quelli più importanti da sottoporre a un processo di trasformazione interiore della personalità.

Estroversione/Introversione

Scegli i comportamenti che si applicano di più a te:

- A volte agisci senza pensare.
- A volte parli troppo forte.
- Potresti spendere troppo denaro.
- Potresti esagerare la verità.
- Potresti dominare eccessivamente la conversazione.
- Trovi difficile trascorrere tempo da solo.
- Potresti essere un miglior ascoltatore.
- Trascorri troppo tempo in cerca di divertimento ed eccitazione.
- Attiri troppa attenzione su di te.
- Non dai opportunità a persone più tranquille di parlare.
- Ti sforzi troppo per essere il centro dell'attenzione.
- Potresti essere troppo teatrale o drammatico.
- Dipendi troppo dall'ammirazione o dall'attenzione degli altri.
- Sei un po' grandioso.
- Parli molto di te stesso.
- Spesso ti senti a disagio vicino agli altri.
- Ti mantieni sullo sfondo.
- Hai poco da dire.
- Perdi opportunità per essere troppo isolato.
- Sei troppo silenzioso vicino agli estranei.
- Trovi difficile avvicinarti agli altri.
- Non ridi molto o ti diverti.
- Tieni i sentimenti per te.
- Sei una persona molto riservata.
- Aspetti che gli altri prendano l'iniziativa.
- Ti senti esaurito dalle interazioni sociali.
- Non sei molto entusiasta.
- Potresti essere più abile socialmente.
- Hai difficoltà a iniziare conversazioni.
- Hai un circolo sociale troppo piccolo.

Apertura/Tradizionalismo

Scegli i comportamenti che si applicano di più a te:

- Ti impegni in troppe attività contemporaneamente.
- Ti interessi a così tante cose che non sai su cosa concentrarti.
- Hai difficoltà a pianificare il futuro perché tutto ti interessa.
- A volte sei attratto da idee radicali ma non completamente pensate.
- A volte vedi significato in cose che probabilmente non ne hanno.
- Salti troppo da un argomento all'altro quando parli con le persone.
- Hai difficoltà a decidere perché riesci a vedere tutti i lati di un argomento.
- Sei così interessato ad attività creative che è difficile concentrarti su cose pratiche.
- Puoi essere posseduto da un'idea.
- Sogni ad occhi aperti eccessivamente.
- A volte, ogni pensiero suggerisce immediatamente un numero schiacciante di idee.
- Hai avuto esperienze o pensieri strani abbastanza da spaventarti.
- Hai avuto difficoltà a formare un'identità chiara.

Libertação das Cordas - Módulo III - Aprofundamento

- Vedi collegamenti tra le cose troppo facilmente.
- Hai fatto cose pazze solo per curiosità di cosa potrebbe accadere.
- Sei bravo in una gamma troppo stretta di cose.
- Raramente ti interessi a idee astratte o filosofiche.
- Eviti narrativa sofisticata e storie.
- Non frequenti cinema o teatri.
- Sei poco fantasioso.
- Non ti piacciono i cambiamenti.
- Non ti impegni in attività creative.
- Non ti piace leggere materiale impegnativo.
- Non comprendi o apprezzi l'arte.
- Raramente cerchi nuove esperienze.
- Cerchi di evitare persone complesse.
- Non approfondisci molto un argomento.
- È improbabile che inizi un nuovo progetto.
- Tendi a pensare che le persone creative siano strane.
- Fai sempre le cose allo stesso modo una volta che hai imparato come farle."

Coscienziosità/Disordinato

Scegli i comportamenti che si applicano di più a te:

- Sei troppo perfezionista.
- Ti ossessioni sui dettagli perdendo di vista il quadro generale.
- Insisti che tutto debba essere in perfetto ordine.
- Non ti piacciono le deviazioni dalle regole, anche quando necessario.
- Devi pianificare tutto.
- Non ti piace che la tua routine o programma vengano alterati.
- Non sopporti di essere in ritardo per un appuntamento.
- Ti senti improduttivo se ti rilassi.
- Puoi essere molto critico.
- Ti arrabbi con te stesso quando perdi qualcosa.
- Lavori su un progetto oltre il necessario.
- Credi di dover essere impeccabile.
- Pensi sempre che il fallimento sia conseguenza di un insufficiente sforzo personale.
- Non puoi tollerare di dover completare un compito in modo imperfetto o frettoloso.
- Puoi essere sprezzante verso gli altri e te stesso.
- Fai le cose in modo incompleto.
- Non ti piace mettere in ordine.
- Trovi difficile iniziare a lavorare.
- Complichi le cose.
- Lasci le tue cose sparse.
- Navighi su internet o guardi la TV anche se hai progetti da completare.
- Non hai molta ambizione.
- Trascuri i tuoi doveri.
- Inventi spesso scuse.
- Tendi a procrastinare.
- Sprechi il tuo tempo.
- A volte, sei disposto a distorcere la verità per liberarti di un obbligo.
- Ti senti demotivato a completare il tuo lavoro.
- Hai pochi obiettivi chiaramente definiti.
- Non hai una routine giornaliera stabile per dormire o mangiare.

Stabilità Emotiva/Alta Sensibilità

****Scegli i comportamenti che si applicano di più a te:****

- A volte, non hai paura di cose di cui dovresti avere paura.
- Ti sei trovato in situazioni pericolose per non essere attento.
- Avresti potuto fare meno cose stupide se avessi provato più vergogna.
- Cose che dovrebbero disturbarti sembrano non farlo.
- Sei eccessivamente spensierato.
- A volte pensi che se ti preoccupassi di più delle cose, potresti avere più successo nella vita.
- Non sembri imparare dai tuoi errori tanto quanto gli altri.
- Puoi fare cose sconsiderate o inappropriate senza sembrare provare colpa.
- Non ti preoccupi di cose che dovrebbero disturbarti.
- Non presti abbastanza attenzione ai costi e ai potenziali pericoli futuri.
- A volte sei troppo calmo riguardo le cose.
- Sei spesso troppo ottimista.
- La critica, anche quando giustificata, non sembra influenzarti.
- Spesso prendi rischi controproducenti o non necessari.
- Non sembri beneficiare del feedback negativo.
- Ti disturbi facilmente e ti arrabbi.
- Sei spesso irritabile o arrabbiato.
- Sei troppo impulsivo ed emotivamente instabile.
- Sei troppo autoconsapevole per il tuo bene.
- Esageri le piccole cose.
- Ti vergogni del tuo corpo.
- Ti senti spesso ferito, anche per piccole cose.
- Ti senti inadeguato quando incontri persone nuove.
- Ti senti troppo timoroso, spaventato e ansioso.
- Ti confronti in modo sfavorevole con altre persone.
- Ti stressi facilmente.
- Ti lamenti e ti rammarichi per le cose.
- Hai difficoltà a calmarti dopo esserti arrabbiato.
- Lasci che le tue paure ti impediscano di fare cose che vuoi fare.
- Ti senti spesso depresso e triste.

Amabilità/Assertività

****Scegli i comportamenti che si applicano di più a te:****

- Eviti i conflitti, anche quando necessario.
- Ti ritrovi a fare scuse per il comportamento inadeguato degli altri.
- Non negozi bene per te stesso.
- Sacrifici i tuoi sentimenti per il comfort degli altri.
- Puoi accumulare sentimenti fino a diventare risentito.
- Puoi essere eccessivamente sentimentale.
- Sei eccessivamente cortese.
- Provi pena per persone che potrebbero non meritarsela.
- Ti disturbi troppo dopo aver avuto un conflitto con qualcuno.
- Potresti beneficiare se fossi più competitivo.
- A volte sei dominato dagli altri.
- Non sai come gestire persone malvagie.
- Ti fidi troppo facilmente delle persone.
- Credi che le persone siano fondamentalmente buone, anche quando ci sono prove del contrario.
- Sei eccessivamente leale.
- Hai un temperamento esplosivo.
- Puoi essere indifferente ai sentimenti degli altri.
- Non ti interessi ai problemi degli altri.
- Sei troppo sospettoso delle motivazioni altrui.
- Incanti le persone per ottenere ciò che vuoi.
- Puoi essere distante e freddo quando gli altri sono feriti e arrabbiati.
- Sei piuttosto critico con gli altri.

- Generalmente non mostri gratitudine.
- Puoi essere vendicativo.
- Sei disposto a manipolare gli altri per un guadagno personale.
- Aiuti raramente gli altri.
- Insulti le persone.
- Puoi essere aggressivo e dominante.
- Tendi a metterti sempre al primo posto.
- Potresti essere migliore nel cooperare."

Prossimi Passi - Composizione della Personalità

- **Plasticità**: Tendenza ad essere flessibili, esplorativi, curiosi e rapidi nell'adattarsi. Si suddivide in:
 - **Estroversione**: Include sociabilità, attività, avventura, positività, ricerca di eccitazione e gregarismo.
 - **Apertura**: Comprende la propensione alla fantasia, inclinazione estetica, filosofia, creatività, intuizione e intelletto.
- **Stabilità**: Tendenza ad essere strutturati, organizzati, emotivamente stabili e concentrati. Si suddivide in:
 - **Coscienziosità**: Implica essere competenti, ordinati, decisi, orientati al conseguimento, autodisciplinati e diligenti.
 - **Stabilità Emotiva**: Indica l'assenza di volatilità emotiva negativa.
 - **Amabilità**: Rappresenta cortesia e compassione.

Cambiamento della Personalità

La personalità è stabile nel corso della vita, ma può espandersi o trasformarsi. Le persone tendono a diventare più amabili, coscienti e emotivamente stabili con l'età. Cambiare la personalità implica modificare abitudini di azione, presupposti e percezioni, richiedendo obiettivi futuri chiari, disciplina e pratica.

Processo di Riflessione e Crescita Personale

- Scelta di abitudini da trasformare**: Tra tutti quelli selezionati, scegli ora un insieme di abitudini da migliorare, consigliando di sceglierne tra 6 e 9.
- Ordinamento per priorità**: Dopo la selezione, le abitudini vengono ordinate per rilevanza o importanza.
- Riflessione e pianificazione per soltanto Un'abitudine**:
 - **L'Errore**: Narrazione di come l'abitudine ha impattato negativamente sulla vita.
 - **Alternativa di Risultato**: Riflessione su cosa si sarebbe potuto fare diversamente.
 - **Linee Guida per il Miglioramento Generale**: Strategie a lungo termine per lo sviluppo e il perfezionamento personale."