

Teste de Personalidade Big Five

O Teste de Personalidade Big Five é um dos instrumentos psicológicos mais reconhecidos e utilizados para medir a personalidade. Baseia-se no modelo dos Cinco Grandes fatores de personalidade, que inclui:

1. **Extroversão**
2. **Abertura**
3. **Conscienciosidade**
4. **Amabilidade**
5. **Neuroticismo/Estabilidade Emocional**

A personalidade de cada pessoa é composta por dois traços de ordem superior. O primeiro traço de ordem superior é conhecido como **plasticidade** e pode ser entendido como a tendência para ser flexível, exploratório, curioso e rápido a adaptar-se.

O segundo traço de ordem superior é conhecido como **estabilidade** e pode ser entendido como a tendência para ser estruturado, organizado, emocionalmente estável e focado.

- **Plasticidade**

A plasticidade, o primeiro traço de ordem superior, pode ser subdividida em dois sub-traços: Extroversão (a tendência para ser entusiasta e dominante) e Abertura (a tendência para ser de mente aberta e inteligente).

-- **Extroversão (Sociável vs Reservado)**

Avalia a preferência por ambientes sociais, energia e emoções positivas. Extrovertidos são energéticos e sociáveis, enquanto introvertidos preferem solidão e atividades tranquilas.

Sociável
Ativo
Aventureiro
Positivo
Procura de Excitação
Gregário

-- **Abertura (Original vs Tradicional)**

Indivíduos com alta pontuação são curiosos, com uma ampla gama de interesses e abertos a novas experiências e ideias. Aqueles com pontuações baixas tendem a ser mais tradicionais.

Propenso a Fantasia
Com inclinação Estética
Filosófico
Criativo
Intuitivo
Intelectual

- **Estabilidade**

A estabilidade, o segundo traço de ordem superior, pode ser subdividida em três sub-traços: Conscienciosidade (a tendência para ser ordenado e diligente), Estabilidade Emocional (falta de volatilidade emocional negativa e a tendência para se retrair) e Amabilidade (educação e compaixão, em oposição à beligerância ou agressividade).

-- **Conscienciosidade (Consciencioso vs Despreocupado)**

Refere-se à organização, persistência, motivação no trabalho e responsabilidade. Pessoas organizadas e eficientes versus desorganizadas e menos focadas em metas.

Competente
Ordenado
Decidido
Orientado para a Realização
Auto-disciplinado
Deliberado
Diligente

-- ****Estabilidade Emocional/Neuroticismo (Calmo vs Nervoso)****

Mede a tendência a experimentar emoções negativas. Indivíduos com alta pontuação podem ser mais propensos a sentir stresse e instabilidade emocional.

Ansioso (inverso)
Irritado (inverso)
Hostil (inverso)
Deprimido (inverso)
Autoconsciente (inverso)
Vulnerável (inverso)

-- ****Amabilidade (Amável vs Assertivo/Aggressivo)****

Tendência para a compaixão e cooperação versus antagonismo para com os outros. Amigáveis e cooperativos contra competitivos ou hostis.

Acolhedor
Confiável
Franco
Altruísta
Modesto
Complacente
De mentalidade terna
Simpático

****Impacto dos Traços de Personalidade****

Existem vantagens e desvantagens em cada traço, particularmente nos extremos. Pessoas extremamente sociáveis e extrovertidas podem ser dominantes e impulsivas, enquanto pessoas introvertidas e calmas podem facilmente tornar-se isoladas e deprimidas. Pessoas extremamente abertas podem ser dispersas e sobrecarregadas pelos seus próprios pensamentos e ideias, enquanto pessoas de mente fechada podem tornar-se estreitas e inflexíveis. Pessoas excepcionalmente conscienciosas podem ser obsessivas quanto à ordem, críticas e rígidas, enquanto os seus homólogos mais despreocupados podem ser desordenados, indisciplinados e negligentes. Pessoas muito elevadas em estabilidade emocional podem envolver-se em comportamentos arriscados e perigosos, enquanto aquelas que são mais neuróticas podem tornar-se tão preocupadas com a ansiedade e a dor que são incapazes de funcionar. Finalmente, pessoas extremamente amáveis podem nunca defender-se por si mesmas, enquanto aquelas que são demasiado assertivas podem ser agressivas, insensíveis e intimidadoras.

Exercício de Auto-conhecimento simples inspirado no teste de personalidade Big five

Este exercício tem o objectivo de encontrarmos comportamentos que a nossa consciência pede para serem compreendidos ou transformados. Assim sendo para cada um dos aspectos da personalidade escolha aqueles que ressoam consigo.

Recomendamos que nesta primeira parte escolha todos os que ressoarem, mesmo que apenas superficialmente. Mais à frente iremos depois seleccionar os mais importantes para receberem um processo de transformação interior da personalidade.

Extroversão/Introversão

****Escolha os comportamentos que mais se aplicam a si:****

- Age por vezes sem pensar.
- Fala por vezes demasiado alto.
- Pode gastar demasiado dinheiro.
- Pode exagerar a verdade.
- Pode dominar excessivamente a conversa.
- Encontra dificuldade em passar tempo sozinho.
- Poderia ser um melhor ouvinte.
- Gasta demasiado tempo na busca de diversão e excitação.
- Atrai demasiada atenção para si mesmo.
- Não dá oportunidade para pessoas mais caladas falarem.
- Esforça-se demasiado para ser o centro das atenções.
- Pode ser demasiado teatral ou dramático.
- Depende demasiado da admiração ou atenção dos outros.
- É um pouco grandioso.
- Fala muito sobre si mesmo.
- Sente-se frequentemente desconfortável perto dos outros.
- Mantém-se ao fundo.
- Tem pouco a dizer.
- Perde oportunidades por estar demasiado isolado.
- É demasiado calado perto de estranhos.
- Encontra dificuldade em abordar os outros.
- Não ri muito ou diverte-se.
- Guarda os sentimentos para si.
- É uma pessoa muito reservada.
- Espera que os outros tomem a iniciativa.
- Sente-se esgotado por interações sociais.
- Não é muito entusiasmado.
- Poderia ser mais habilidoso socialmente.
- Tem dificuldade em começar conversas.
- Tem um círculo social demasiado pequeno.

Abertura/Tradicionalismo

****Escolha os comportamentos que mais se aplicam a si:****

- Envolve-se em demasiadas atividades ao mesmo tempo.
- Interessa-se por tantas coisas que não sabe em que focar-se.
- Tem dificuldade em planear o futuro porque interessa-se por tudo.
- Por vezes é atraído por ideias radicais mas não totalmente pensadas.
- Por vezes vê significado em coisas que provavelmente não o têm.
- Salta demasiado de tema em tema quando está a falar com pessoas.
- Tem dificuldade em decidir porque consegue ver todos os lados de um argumento.
- Está tão interessado em atividades criativas que é difícil concentrar-se em coisas práticas.
- Pode ser possuído por uma ideia.
- Sonha acordado em demasia.

Libertação das Cordas - Módulo III - Aprofundamento

- Por vezes, cada pensamento sugere imediatamente um número avassalador de ideias.
- Teve experiências ou pensamentos estranhos o suficiente para assustar-se.
- Teve dificuldade em formar uma identidade clara.
- Vê conexões entre coisas demasiado facilmente.
- Fez coisas loucas apenas por curiosidade sobre o que poderia acontecer.
- É bom em uma gama demasiado estreita de coisas.
- Raramente se interessa por ideias abstratas ou filosóficas.
- Evita ficção sofisticada e histórias.
- Não frequenta cinemas ou teatros.
- É pouco imaginativo.
- Não gosta de mudanças.
- Não se envolve em atividades criativas.
- Não gosta de ler material desafiador.
- Não compreende ou valoriza a arte.
- Raramente procura novas experiências.
- Tenta evitar pessoas complexas.
- Não se aprofunda muito em um assunto.
- É improvável que inicie um novo projeto.
- Tende a pensar que pessoas criativas são estranhas.
- Sempre faz as coisas da mesma maneira uma vez que aprendeu como fazê-las.

Conscienciosidade/Desleixo

Escolha os comportamentos que mais se aplicam a si:

- É demasiado perfeccionista.
- Fica obcecado com detalhes e perde a visão do conjunto.
- Insiste que tudo esteja em perfeita ordem.
- Não gosta de desvios das regras, mesmo quando necessário.
- Tem de planear tudo.
- Não gosta que a sua rotina ou horário sejam alterados.
- Não suporta estar atrasado para um compromisso.
- Sente-se improdutivo se relaxar.
- Pode ser muito crítico.
- Fica chateado consigo mesmo quando perde algo.
- Trabalha num projeto além do útil e necessário.
- Acredita que tem de ser impecável.
- Sempre acredita que o fracasso é consequência de esforço pessoal insuficiente.
- Não pode tolerar ter de concluir uma tarefa de forma imperfeita ou às pressas.
- Pode ser desdenhoso com outras pessoas e consigo mesmo.
- Faz as coisas de maneira incompleta.
- Não gosta de arrumar.
- Encontra dificuldade em começar a trabalhar.
- Complica as coisas.
- Deixa as suas coisas espalhadas.
- Navega na internet ou vê TV mesmo tendo projetos para concluir.
- Não tem muita ambição.
- Negligencia as suas obrigações.
- Frequentemente inventa desculpas.
- Costuma procrastinar.
- Desperdiça o seu tempo.
- Às vezes, está disposto a distorcer a verdade para se livrar de uma obrigação.
- Sente-se desmotivado para completar o seu trabalho.
- Tem poucos objetivos claramente definidos.
- Não tem uma rotina diária estável para dormir ou comer.

Estabilidade Emocional/Alta Sensibilidade

****Escolha os comportamentos que mais se aplicam a si:****

- Às vezes, não tem medo de coisas das quais deveria ter medo.
- Encontrou-se em situações perigosas por não estar atento.
- Poderia ter feito menos coisas estúpidas se sentisse mais vergonha.
- Coisas que deveriam incomodá-lo não parecem fazê-lo.
- É despreocupado em excesso.
- Às vezes, pensa que se preocupasse mais com as coisas, poderia ter mais sucesso na vida.
- Não parece aprender tão bem com os seus erros quanto os outros.
- Pode fazer coisas descuidadas ou inapropriadas sem parecer experimentar culpa.
- Não se preocupa com coisas que deveriam incomodá-lo.
- Não presta atenção suficiente aos custos e potenciais perigos futuros.
- Às vezes é demasiado calmo sobre as coisas.
- É frequentemente demasiado otimista.
- A crítica, mesmo quando justificada, não parece afetá-lo.
- Muitas vezes toma riscos contraproducentes ou desnecessários.
- Não parece beneficiar-se de feedback negativo.
- Fica facilmente perturbado e chateado.
- É frequentemente irritável ou zangado.
- É demasiado temperamental e emocionalmente instável.
- É demasiado auto-consciente para o seu próprio bem.
- Exagera pequenas coisas.
- Sente vergonha do seu corpo.
- Sente-se frequentemente magoado, mesmo por pequenas coisas.
- Sente-se inadequado quando conhece pessoas novas.
- Sente-se demasiado temeroso, assustado e ansioso.
- Compara-se de forma desfavorável com outras pessoas.
- Fica estressado facilmente.
- Queixa-se e lamenta-se sobre as coisas.
- Tem dificuldade em acalmar-se depois de ficar chateado.
- Deixa os seus medos impedirem-no de fazer coisas que quer fazer.
- Sente-se frequentemente deprimido e triste.

Amabilidade/Assertividade

****Escolha os comportamentos que mais se aplicam a si:****

- Evita conflitos, mesmo quando necessário.
- Encontra-se a fazer desculpas pelo comportamento inadequado dos outros.
- Não negocia bem por si mesmo.
- Sacrifica os seus próprios sentimentos pelo conforto dos outros.
- Pode acumular

- sentimentos até se tornar ressentido.
- Pode ser excessivamente sentimental.
- É educado em excesso.
- Sente pena de pessoas que podem não merecê-la.
- Fica demasiado chateado depois de ter um conflito com alguém.
- Poderia beneficiar se fosse mais competitivo.
- Às vezes é dominado por outras pessoas.

Libertação das Cordas - Módulo III - Aprofundamento

- Não sabe como lidar com pessoas maldosas.
- Confia demasiado facilmente nas pessoas.
- Acredita que as pessoas são basicamente boas, mesmo quando há evidências do contrário.
- É leal em excesso.
- Tem um temperamento explosivo.
- Pode ser indiferente aos sentimentos dos outros.
- Não se interessa pelos problemas dos outros.
- É demasiado desconfiado das motivações dos outros.
- Encanta as pessoas para conseguir o que quer.
- Pode ser distante e frio quando os outros estão magoados e chateados.
- É bastante crítico com os outros.
- Geralmente não demonstra gratidão.
- Pode ser vingativo.
- Está disposto a manipular os outros para ganho pessoal.
- Raramente ajuda os outros.
- Insulta as pessoas.
- Pode ser agressivo e dominador.
- Tende a colocar-se sempre em primeiro lugar.
- Poderia ser melhor a cooperar.

Próximos passos - Composição da Personalidade

- **Plasticidade**: Tendência para ser flexível, exploratório, curioso e rápido a adaptar-se. Subdivide-se em:
 - **Extroversão**: Envolvendo sociabilidade, atividade, aventura, positividade, busca por excitação e gregarismo.
 - **Abertura**: Incluindo propensão a fantasia, inclinação estética, filosofia, criatividade, intuição e intelecto.
- **Estabilidade**: Tendência para ser estruturado, organizado, emocionalmente estável e focado. Subdivide-se em:
 - **Conscienciosidade**: Envolve ser competente, ordenado, decisivo, orientado para a realização, auto-disciplinado e diligente.
 - **Estabilidade Emocional**: Indica falta de volatilidade emocional negativa.
 - **Amabilidade**: Representa educação e compaixão.

Mudança de Personalidade

A personalidade é estável ao longo da vida, mas pode expandir-se ou transformar-se. As pessoas tendem a se tornar mais amáveis, conscienciosas e emocionalmente estáveis à medida que envelhecem. Mudar a personalidade implica em alterar hábitos de ação, pressuposto e percepção, requerendo objetivos futuros claros, disciplina e prática.

Processo de Reflexão e Crescimento Pessoal

- Escolha de hábitos a transformar**: De todos os que selecionou, escolha agora um conjunto de hábitos para melhorar, recomendando-se escolher entre 6 a 9 itens.
- Ordenação por prioridade**: Após a seleção, os hábitos são ordenados por relevância ou importância.
- Reflexão e planeamento para apenas Um hábito**:
 - **O Erro**: Narrativa sobre como o hábito impactou negativamente a vida.
 - **Alternativa de Resultado**: Reflexão sobre o que poderia ter sido feito de forma diferente.
 - **Diretrizes para a Melhoria Geral**: Estratégias de longo prazo para desenvolvimento e aperfeiçoamento pessoal.