



Selbstfragebogen: OCEAN-Modell der fünf grossen Persönlichkeitsfaktoren (Big-five-Modell)

Vorwort

Das Modell zur Messung der Persönlichkeitsfaktoren ist das angelsächsische „Big-Five“-Modell oder auch OCEAN-Modell. OCEAN steht dabei in Englisch für **O**penness, **C**onscientiousness, **E**xtraversion, **A**greeableness und **N**euroticism. Auf Deutsch Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus.

Der OCEAN-Fragebogen ist ein Fragebogen, den jemand ausfüllt, der sich selbst einschätzen möchte. Er besteht aus 45 Elementen, die in der nachstehenden Tabelle aufgeführt sind. Die Person kann dann ihre Punktzahl in den 5 Dimensionen berechnen und sich anhand der Beschreibung der Dimensionen am Ende des Dokuments über die Merkmale der Eigenschaften informieren.



Anleitung (Selbstfragebogen) nach (Plaisant O. , 2010)

Es gibt eine Reihe von Kriterien, die auf Sie zutreffen können aber nicht müssen.

Stimmen Sie zum Beispiel zu, dass Sie jemand sind, der gerne Zeit mit anderen verbringt?

Schreiben Sie vor jede Aussage eine Zahl, die angibt wie sehr Sie der Aussage zustimmen oder nicht zustimmen.

1 stimme gar nicht zu	2 stimme nicht zu	3 teils/teils	4 stimme zu	5 stimme voll zu
--------------------------	----------------------	------------------	----------------	---------------------

	Ich sehe mich als jemanden der...	Note 1 bis 5
1	_ gesprächig ist	
2	_ dazu neigt andere zu kritisieren	
3	_ gewissenhaft arbeitet	
4	_ deprimiert, launisch ist	
5	_ kreativ, voller Ideen ist	
6	_ reserviert ist	
7	_ hilfsbereit ist und nicht egoistisch gegenüber anderen	
8	_ manchmal unvorsichtig ist	
9	_ „entspannt“ ist, gut mit Stress umgehen kann	
10	_ interessiert ist an vielen Themen	
11	_ voller Energie steckt	
12	_ leicht anfängt mit anderen zu streiten	
13	_ zuverlässig arbeitet	
14	_ ängstlich sein kann	
15	_ genial, ein grosser Kopf ist	
16	_ viel Begeisterung vermitteln kann	
17	_ von Natur aus nachsichtig ist	
18	_ zu Unordnung neigt	
19	_ sich grosse Sorgen macht	
20	_ eine grosse Vorstellungskraft hat	
21	_ dazu neigt ruhig zu sein	



	Ich sehe mich als jemanden der...	Note 1 bis 5
22	_ anderen im Allgemeinen vertraut	
23	_ dazu neigt faul zu sein	
24	_ ein Mensch ist der sich nicht leicht aus der Ruhe bringen lässt	
25	_ erfinderisch ist	
26	_ eine starke Persönlichkeit hat, sich selbstbewusst ausdrückt	
27	_ manchmal abweisend, verächtlich ist	
28	_ durchhält bis seine Aufgabe erfüllt ist	
29	_ launisch, wechselhaft sein kann	
30	_ Freude hat an künstlerischen und ästhetischen Tätigkeiten	
31	_ manchmal schüchtern, gehemmt ist	
32	_ rücksichtsvoll und freundlich ist zu fast allen	
33	_ effizient arbeitet	
34	_ in Stresssituationen ruhig bleibt	
35	_ gerne einfache, routinemässige Tätigkeit ausübt	
36	_ kontaktfreudig, aufgeschlossen ist	
37	_ manchmal unhöflich zu anderen ist	
38	_ Pläne macht und diese verfolgt	
39	_ leicht beunruhigt ist	
40	_ gerne nachdenkt und mit Ideen spielt	
41	_ wenig Interesse hat an künstlerischen Dingen	
42	_ gerne mit anderen zusammen arbeitet	
43	_ sich leicht ablenken lässt	
44	_ über gute Kenntnisse in Kunst, Musik oder Literatur verfügt	
45	_ die Geschichte von anderen untersucht	



Berechnung der Punktzahlen

Jedes Persönlichkeitsmerkmal ist der Durchschnitt der Summe dieses Merkmals. Punkte mit „umgedreht“ sind für die Berechnung vertauscht (5 wird zu 1; 4 wird zu 2; 3 bleibt 3; 2 wird zu 4 und 1 wird zu 5)

O (Offenheit Originalität, Aufgeschlossenheit)

Nr	Ihre Bewertung
5	
10	
15	
20	
25	
30	
35 umgedreht	
40	
41 umgedreht	
44	
Score (Ø Punktzahl)	

C (Gewissenhaftigkeit, Kontrolle, Zwang)

Nr	Ihre Bewertung
3	
8 umgedreht	
13	
18 umgedreht	
23 umgedreht	
28	
33	
38	
43 umgedreht	
Score (Ø Punktzahl)	



E (Extraversion, Energie, Enthusiasmus)

Nr	Ihre Bewertung
1	
6 umgedreht	
11	
16	
21 umgedreht	
26	
31 umgedreht	
36	
Score (Ø Punktzahl)	

A (Verträglichkeit, Altruismus, Zuneigung)

Nr	Ihre Bewertung
2 umgedreht	
7	
12 umgedreht	
17	
22	
27 umgedreht	
32	
37 umgedreht	
42	
45 umgedreht	
Score (Ø Punktzahl)	



N (Negative Gefühle, Neurotizismus, Nervosität)

Nr	Ihre Bewertung
4	
9 umgedreht	
14	
19	
24 umgedreht	
29	
34 umgedreht	
39	
Score (Ø Punktzahl)	



Kommentar zu den 5 Faktoren (Wikipédia)

Offenheit für Erfahrungen

Offenheit für Erfahrungen ist die Neigung einer Person, für Erfahrungen jeglicher Art offen zu sein. Offenheit hat sechs Facetten: Offenheit für Tagträume, Wertschätzung von Kunst und Schönheit (Ästhetik), Offenheit für Gefühle (Empfänglichkeit für Emotionen), Bereitschaft verschiedene und neue Aktivitäten auszuprobieren, intellektuelle Neugier und Offenheit für Werte, die es erlaubt die eigenen Werte und die von Autoritätspersonen zu hinterfragen.

Menschen, die eine niedrige Offenheit aufweisen, gelten als verschlossen gegenüber Erfahrungen. Sie neigen dazu konventionell und traditionell zu sein, was ihre Ansichten und ihr Verhalten angeht. Sie ziehen gewohnte Routinen neuen Erfahrungen vor und haben im Allgemeinen ein geringeres Interessensspektrum.

Offenheit für Erfahrungen wird oft mit guter geistiger Gesundheit und Reife in Verbindung gebracht. Allerdings haben sowohl „offene“ als auch „geschlossene“ Denkstile in einem bestimmten Kontext ihre Vorteile: der intellektuelle Aspekt der offenen Person kann für einen Lehrer von Vorteil sein, während sich das geschlossene Denken eher für berufliche Leistungen eignet, z.B. bei der Strafverfolgung, im Verkauf und bei einer Reihe von Dienstleistungen.

Gewissenhaftigkeit

Gewissenhaftigkeit bedeutet gründlich, vorsichtig und wachsam zu sein und beinhaltet den Wunsch seine Aufgaben gut zu erledigen. Gewissenhafte Menschen sind im Allgemeinen effizient und organisiert im Gegensatz zu anderen, die es vorziehen schnell und unorganisiert zu arbeiten. Sie neigen dazu sich selbst zu disziplinieren, loyal zu handeln und ein Ziel anzustreben. Sie sind eher vorausschauend als spontan, was sie im Allgemeinen vertrauenswürdig macht.

Gewissenhafte Personen zeichnen sich durch ordentliche und systematische Verhaltensweisen aus. Dazu gehören Dinge wie Vorsicht, Gründlichkeit und Überlegung (Tendenz zu denken bevor man handelt). Das Persönlichkeitsmodell umfasst sechs Unterskalen für Gewissenhaftigkeit: Kompetenz, Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Leistungsstreben, Selbstdisziplin und Besonnenheit.

Menschen, die gewissenhaft sind, sind im Allgemeinen fleissig und zuverlässig. Sie neigen auch zu einer gewissen Form der Konformität. Auf die Spitze getrieben können diese Personen als „Workaholics“, Perfektionisten mit manchmal zwanghaftem Verhalten wahrgenommen werden. Menschen, die auf der Gewissenhaftigkeitsskala niedrige Werte erreichen sind eher entspannt, weniger zielorientiert und weniger erfolgsorientiert. Ausserdem neigen sie eher zu anti-sozialem Verhalten.

Gewissenhaftigkeit beschreibt auch wie die Person ihre Impulse kontrolliert, reguliert und lenkt. Impulse sind nicht per se schlecht: Gelegentlich erfordern zeitliche Zwänge eine sofortige Entscheidung und unserem ersten Impuls zu folgen kann eine effektive Reaktion sein. Impulsive Menschen können als bunte, lebenslustige Menschen angesehen werden. Manche Menschen werfen ihnen jedoch mangelnden Ehrgeiz vor, sie seien unzuverlässig und wüssten Grenzen nicht zu respektieren.

Die Vorteile eines starken, gewissenhaften Charakters liegen auf der Hand. Gewissenhafte Menschen vermeiden Probleme und sind erfolgreich indem sie ihre Ziele festlegen, planen und auf dem richtigen Weg bleiben. Ausserdem werden sie von anderen als intelligent und zuverlässig wahrgenommen. Auf der negativen Seite können sie zwanghafte Perfektionisten und Workaholics sein. Äusserst gewissenhafte Personen können als langweilig und stumpf angesehen werden.

Extraversion

Die Begriffe Introvertiertheit und Extrovertiertheit unterscheiden den Charakter von Personen nach dem Merkmal, ob sie dazu neigen sich für ihre äussere Umwelt oder für ihre eigene, innere Welt, interessieren.

Eine hohe Punktzahl bei der Extraversion:

Eine extrovertierte Haltung ist durch eine nach aussen gerichtete Energie gekennzeichnet: „ein Interesse an, eine Beziehung zu oder sogar eine Abhängigkeit von Ereignissen, Menschen und Objekten“. Wenn diese Einstellung vorherrscht ist die Person kontaktfreudig und fühlt sich in jeder Situation wohl, egal ob vertraut oder nicht. Ihr Verhältnis zu Welt, zu anderen ist gut und ihre Reaktionen schnell und spontan. Selbst bei Meinungsverschiedenheiten bleibt die Person verbunden anstatt sich zurückzuziehen und zieht es vor zu streiten oder versucht gar den anderen oder die Welt umzugestalten.



Extraversion definiert „den Zustand, die Handlung oder die Gewohnheit, die auf Befriedigung ausserhalb der Persönlichkeit gerichtet ist“. Extrovertierte Menschen mögen soziale Interaktionen und neigen dazu enthusiastisch, gesprächig und durchsetzungsfähig zu sein. Sie nehmen gerne an Gruppenaktivitäten teil wie Partys, öffentliche Veranstaltungen, Politik, Lehre, Management und geschäftlichen Tätigkeiten. Ein extrovertierter Mensch zieht es vor sozial zu interagieren anstatt allein zu sein.

Die weniger positiven Eigenschaften des extrovertierten Typs haben mit der Unbeständigkeit ihres Interesses und ihrer Begeisterung zu tun, die schnell von einem neuen Reiz erfasst werden können. Eine gewisse Oberflächlichkeit ist die Folge. Hinzu kommt die Abhängigkeit vom Feedback anderer, das Bedürfnis ein Publikum zu haben. Sie mögen keine Einsamkeit und haben wenig Lust auf langes Nachdenken. Daher laufen sie Gefahr leicht kollektive Meinungen und Überzeugungen zu übernehmen.

Ein niedriger Wert für Extraversion:

Eine introvertierte Haltung lenkt die Energie vom Objekt auf das Subjekt: Das Interesse richtet sich auf subjektive Überlegungen. Wie auch immer die äußere Situation aussieht, "das Subjekt ist und bleibt das Zentrum des Interesses". Daher ist der introvertierte Mensch der Außenwelt gegenüber zurückhaltend und zieht es vor, sich auf seine eigenen Eindrücke, unabhängig von dem was draußen geschieht, zu konzentrieren. Er "zieht" sich sozusagen in seine Subjektivität zurück. Infolgedessen kann der Introvertierte zurückgezogen und schüchtern erscheinen, während der Extrovertierte als gesellig und reaktionsfreudig wahrgenommen wird.

Introversion bezieht sich auf "den Zustand oder die Tendenz, die auf die innere Befriedigung und das geistige Wohlbefinden der betreffenden Person gerichtet ist". Introvertierten Menschen wird nachgesagt, dass sie in Gruppen eher zurückhaltend und weniger gesprächig sind. Sie haben Freude an einsamen Aktivitäten wie Lesen, Schreiben, Computerarbeit oder Spazierengehen. Kunst, Musik, Technik, Bildhauerei und andere künstlerische Tätigkeiten sind sehr introvertierte Berufe. Introvertierte Menschen sind lieber allein als in einer Gruppe, obwohl sie auch Aktivitäten mit Freunden genießen können. Sie konzentrieren sich lieber auf eine einfache Tätigkeit und beobachten Situationen, bevor sie sich beteiligen. Introvertierte Menschen nehmen sich Zeit zum Analysieren, bevor sie handeln.

Der problematischste Aspekt für Introvertierte ist ihre Schwierigkeit, sich in der Gesellschaft zurechtzufinden: Sie sind oft überempfindlich und haben Angst, sich lächerlich zu machen, sodass sie sich in ihren Beziehungen zu anderen unwohl fühlen. Ihre Qualitäten bleiben oft unerkannt und sie werden oft missverstanden. Introvertiertheit ist nicht gleichbedeutend mit Schüchternheit oder sozialer Isolation. Diese Personen ziehen im Allgemeinen einsame Aktivitäten sozialen Aktivitäten vor, während schüchterne Personen (im Grunde ihres Herzens extrovertiert) soziale Interaktionen aufgrund von Furcht und Angst vermeiden.

Verträglichkeit

Die Facetten der Verträglichkeit (Freundlichkeit) sind Vertrauen, Geradlinigkeit, Altruismus, Compliance, Bescheidenheit und Sensibilität.

Verträglichkeit ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich in individuellen Verhaltensmerkmalen manifestiert, die als freundlich, sympathisch, kooperativ, warm und fürsorglich wahrgenommen werden. Menschen, die auf dieser Dimension hohe Werte erzielen, glauben eher, dass die meisten Menschen ehrlich, anständig und vertrauenswürdig sind.

Verträglichkeit spiegelt sich in dem Wunsch nach Zusammenarbeit und sozialer Harmonie wider. Verträgliche Menschen schätzen den Zusammenhalt mit anderen und sind rücksichtsvoll, freundlich, hilfsbereit, großzügig und kompromissbereit, um ihre Interessen mit denen anderer in Einklang zu bringen. Sympathische Menschen haben auch eine optimistische Sicht der menschlichen Natur. Sie glauben, dass Menschen von Natur aus ehrlich und zuverlässig sind.

Nicht-"verträgliche" Menschen stellen ihr eigenes Interesse über den Zusammenhalt mit anderen. Sie kümmern sich im Allgemeinen nicht um das Wohlergehen anderer und sind daher nicht bereit, sich für sie einzusetzen. Ihre Skepsis gegenüber den Motiven anderer macht sie manchmal misstrauisch, unfreundlich und unkooperativ.

Menschen mit einem niedrigen Wert auf der Verträglichkeitsskala sind in der Regel weniger auf zwischenmenschliches Wohlbefinden bedacht und zeichnen sich durch weniger einfühlsame Beziehungen zu ihren Mitmenschen aus. Infolgedessen neigen diese Menschen weniger zu altruistischen Verhaltensweisen. Geringe Verträglichkeit spiegelt oft Misstrauen und Skepsis gegenüber den wahren Motiven anderer wider und führt zu Misstrauen, Kälte und einer gewissen Distanz, die als Feindseligkeit empfunden werden kann. Die niedrigsten Werte auf dieser Dimension beschreiben Menschen, die in ihren sozialen Beziehungen zu Manipulationen neigen. Außerdem ist es wahrscheinlicher, dass sie eher wettbewerbsorientiert als kooperativ arbeiten.

Verträglichkeit ist offensichtlich ein Vorteil, um beliebt zu werden und zu bleiben. Verträgliche Menschen sind beliebter als unverträgliche Menschen. Andererseits ist Verträglichkeit in Situationen, die harte oder absolut objektive Entscheidungen erfordern, nicht günstig.



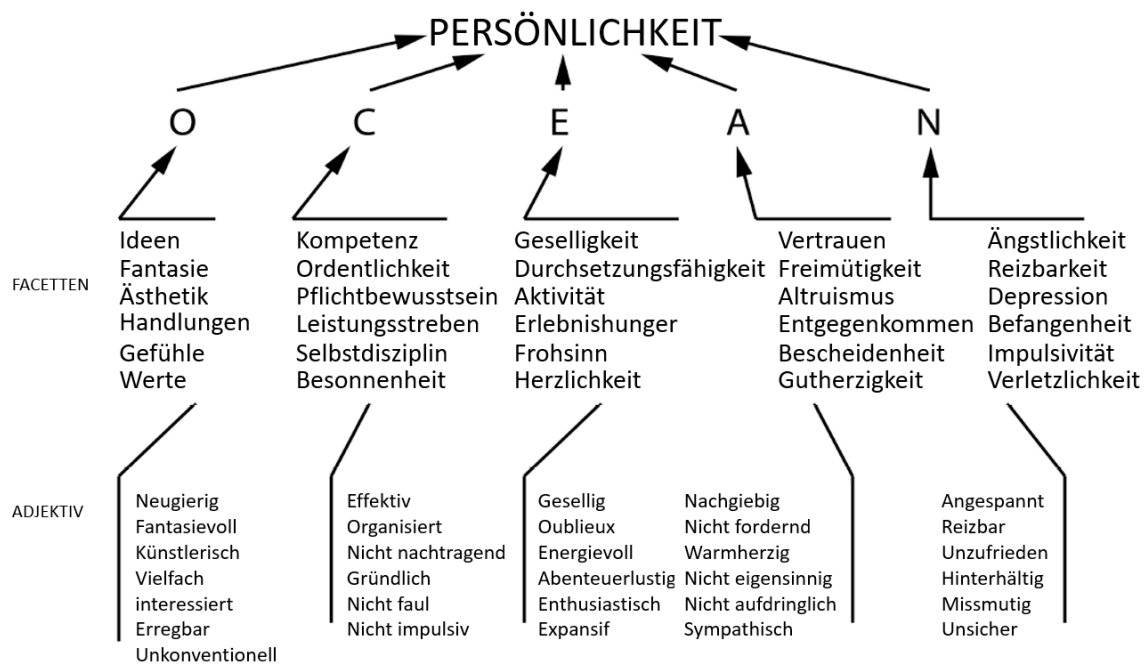
Neurotizismus

Neurotizismus kennzeichnet eine anhaltende Tendenz, negative Emotionen zu erleben. Personen mit einem hohen Grad an Neurotizismus können Emotionen wie Angst, Ärger, Schuldgefühle und Depressionen erleben. Diese Emotionen, die in der Regel eine Reaktion auf Stress sind, werden als Bedrohung für den emotionalen Zustand der Person interpretiert.

Menschen mit einem hohen Wert sind emotional reaktiv: Sie reagieren überdurchschnittlich emotional auf Ereignisse, die die meisten Menschen wenig oder gar nicht betreffen. Sie fühlen sich in alltäglichen Situationen eher bedroht und haben das Gefühl, dass kleinere Frustrationen schwerer zu bewältigen sind. Ihre negativen Reaktionen halten länger an und führen zu häufigerer schlechter Laune. Ihre Emotionen können ihre Fähigkeit beeinträchtigen, zu denken, Entscheidungen zu treffen und Stresssituationen zu bewältigen. Neurotizismus wird mit einer geringen emotionalen Intelligenz in Verbindung gebracht, was zu einem Rückgang der Motivation und der zwischenmenschlichen Aktivitäten führen kann. Neurotizismus ist auch ein Risikofaktor für einige psychische Störungen.

Ein niedriger Neurotizismus wird oft mit seinem Gegenteil beschrieben: emotionale Stabilität. Ein niedriger Neurotizismus steht dagegen für ruhige, emotional stabile Menschen, die nur selten anhaltende, negative Stimmungen erleben. Wenige negative Gefühle bedeuten nicht, dass man häufig positive Emotionen hat; dies ist ein Merkmal der Extraversion.

Diagramm zur Zusammenfassung der fünf Persönlichkeitsfaktoren des OCEAN-Modells nach (Plaisant, et al., 2010)



übersetzt nach Plaisant et al, 2000



Références

- Plaisant, O. (2010). Validation par Analyse Factorielle du Big Five Inventory français (BFI-Fr) Analyse Convergente avec le NEO-PI-R. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 168 (2), 97.
- Plaisant, O., Guertault, J., Courtois, R., Réveillère, C., Mendelsohn, G., & John, O. (2010). Histoire des "Big Five" : OCEAN des cinq grands facteurs de personnalité. Introduction du Big Five Inventory français ou BFI-FR. *Annales Médico-Psychologiques, Revue psychiatrique*, 168 (7), p. pp.481.
- Wikipédia. (s.d.). *Modèle des Big Five*. Récupéré sur fr.wikipedia.org:
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Mod%C3%A8le_des_Big_Five_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mod%C3%A8le_des_Big_Five_(psychologie))