

OCEAN model (Velká pětka)

OCEAN model (někdy uváděn jako Velká pětka) je široce používán v psychologii a při výzkumu osobnosti. Popisuje spektrum lidského chování a osobnostních rysů. Vytvoř si své modely. Na škále 1–10 se pokus vystihnout svou osobnost a také osobnost svého kamaráda. Ten se zase pokusí vystihnout svou a tvou osobnost. Škály převedte také do pětiúhelníkového diagramu. Poté si modely vyměňte a porovnejte, jak vnímáte sami sebe a jak se vnímáte navzájem.



Otevřenost vůči zkušenosti (Openness to experience)

Tento faktor popisuje míru zvědavosti, kreativity a představivosti. Lidé s vysokým skóre v této oblasti mají tendenci být více dobrodružní, zvědaví a otevření novým zkušenostem.



Svědomitost (Conscientiousness)

Vztahuje se na míru pečlivosti, organizovanosti a spolehlivosti. Lidé s vysokým skóre jsou obvykle důkladní, organizovaní a důslední.



Extravertnost (Extraversion)

Týká se míry toho, jak je člověk společenský, energický, nadšený. Extraverti mají tendenci být více otevření a vyhledávat lidskou společnost.



Přívětivost (Agreeableness)

Popisuje, jak je jedinec laskavý, přívětivý a empatický. Osoby s vysokým skóre jsou obecně milé, přátelské a snaží se vyhnout konfliktům.



Neuroticismus (Neuroticism)

Popisuje, jak lidé reagují na různé stresové situace. Osoby s vysokým skóre jsou obvykle citlivější a mohou snadněji prožívat negativní emoce, jako je úzkost, deprese nebo vztek.

