

## Big Five / Fünf Faktoren Modell

Das OCEAN-Modell:

- **Openness** (Offenheit für Erfahrungen)
- **Conscientiousness** (Gewissenhaftigkeit / Perfektionismus)
- **Extraversion** (Extraversion, Geselligkeit,
- **Agreeableness**  
(Verträglichkeit/Rücksichtnahme/Kooperationsbereitschaft/Empathie)
- **Neuroticism** (Neurotizismus / emotionale Labilität, Verletzlichkeit)

Das universelle Standard-Modell der Persönlichkeitsforschung.

Stichwort Heritabilität: ca. bei 50% je Faktor

Bei den **Big Five** (auch **Fünf-Faktoren-Modell**, FFM) handelt es sich um ein Modell der [Persönlichkeitspsychologie](#). Im Englischen wird es auch als **OCEAN-Modell** bezeichnet (nach den entsprechenden Anfangsbuchstaben **O**penness, **C**onscientiousness, **E**xtraversion, **A**greeableness, **N**euroticism). Die Big Five wurden durch eine Vielzahl von Studien belegt und gelten heute international als *das universelle Standardmodell* in der Persönlichkeitsforschung. Sie wurden innerhalb der letzten zwanzig Jahre in über 3.000 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Ihm zufolge existieren fünf Hauptdimensionen der [Persönlichkeit](#) und jeder Mensch lässt sich auf folgenden Skalen einordnen:

- [Offenheit für Erfahrungen](#) (Aufgeschlossenheit),
- [Gewissenhaftigkeit](#) (Perfektionismus),
- [Extraversion](#) (Geselligkeit; Extravertiertheit),
- [Verträglichkeit](#) (Rücksichtnahme, [Kooperationsbereitschaft](#), [Empathie](#)) und
- [Neurotizismus](#) (emotionale Labilität und Verletzlichkeit).

Die Entwicklung der Big Five begann bereits in den 1930er Jahren mit dem [lexikalischen Ansatz](#), den [Louis Thurstone](#), [Gordon Allport](#) und Henry Sebastian Odbert verfolgten. Diesem liegt die Auffassung zugrunde, dass sich [Persönlichkeitsmerkmale](#) in der Sprache niederschlagen; d. h., es wird angenommen, dass alle wesentlichen Unterschiede zwischen Personen bereits im Wörterbuch durch entsprechende Begriffe repräsentiert sind. Auf der Basis von Listen mit über 18.000 Begriffen wurden durch [Faktorenanalyse](#) fünf sehr stabile, unabhängige und weitgehend kulturstabile Faktoren gefunden: *die Big Five*.

## Übersicht

Kürzel	Faktor (englisch)	Faktor (deutsch)	schwach ausgeprägt	stark ausgeprägt
O	Openness to experience	Offenheit für Erfahrungen	konservativ, vorsichtig	erfinderisch, neugierig
C	Conscientiousness	Gewissenhaftigkeit	unbekümmert, nachlässig	effektiv, organisiert
E	Extraversion	Extraversion	zurückhaltend, reserviert	gesellig
A	Agreeableness	Verträglichkeit	wettbewerbsorientiert, antagonistisch	kooperativ, freundlich, mitfühlend
N	Neuroticism	Neurotizismus	selbstsicher, ruhig	emotional, verletzlich

## Positive Psychology: / Humanistische Psychologie:

Wusstet Ihr, dass der Begriff der **Positive Psychology** erstmals von Abraham Maslow ab 1954 geprägt wurde?

**Abraham Maslow / Martin Seligman:** Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich die Positive Psychologie mit den positiven Aspekten des Menschseins, so werden etwa **Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen**, individuelle Stärken, Verzeihen (**Vergebung**) oder auch **Solidarität** behandelt.

Der Begriff **Positive Psychologie** wurde 1954 von dem US-amerikanischen Psychologen **Abraham Maslow** erstmals verwendet und fand in den 1990er Jahren durch den US-amerikanischen Psychologen **Martin Seligman** breite Aufmerksamkeit. Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich die Positive Psychologie mit den positiven Aspekten des Menschseins, so werden etwa **Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen**, individuelle Stärken, Verzeihen (**Vergebung**) oder

auch [Solidarität](#) behandelt. Inzwischen benennt der Begriff eine Strömung (möglicherweise eine [Schule](#)) innerhalb der Psychologie.

Die Positive Psychologie knüpft mit ihrer Sichtweise an Ideen der [Humanistischen Psychologie](#) an. Viele ihrer Aspekte sind bereits in der ressourcenorientierten Psychotherapie zu finden. Der Blick auf die positiven Seiten der menschlichen Existenz ist in der Geschichte der wissenschaftlichen Psychologie nicht neu, jedoch das Bemühen um wissenschaftliche Fundierung auf breiter Basis. Im Jahr 1998 gewann der Begriff „Positive Psychology“ erneut an Popularität, als der US-amerikanische Psychologe [Martin Seligman](#) das Konzept der Positiven Psychologie aufgriff und als Thema für seine Amtszeit als Präsident der [American Psychological Association](#) wählte.

## **Henry Murray: Motivationspsychologie und Bedürfnis-Theorie**

### **Lust-Gewinn und Schmerzvermeidung**

**Henry Alexander Murray** (\* 13. Mai 1893 in New York City; † 23. Juni 1988 in Cambridge, Massachusetts) war ein US-amerikanischer Psychologe, der über dreißig Jahre lang an der [Harvard University](#) lehrte. 1935 wurde er in die [American Academy of Arts and Sciences](#) gewählt.

### **Bedürfnistheorie in TMA:**

- **Viszerogene** Bedürfnisse (wie Atmung, Wasser, Nahrung, sinnliche Wahrnehmungsbedürfnisse).
- **Psychogene** Bedürfnisse (wie Erwerb, Erhaltung, Ordnung, Überlegenheit, Macht, Aggression, Fürsorglichkeit...).