



Universidade de Brasília

Instituto de Psicologia

Departamento de Psicologia Clínica

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura

"Torna-te o que tu (não) és": Mudança intencional de traços da  
personalidade, expectativas percebidas e planos de implementação

NATÁLIA ALVARENGA DE AMORIM

Brasília, 2023.



Universidade de Brasília

Instituto de Psicologia

Departamento de Psicologia Clínica

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura

"Torna-te o que tu (não) és": Mudança intencional de traços da  
personalidade, expectativas percebidas e planos de implementação

"Become such as you are (not)": Volitional personality trait change, perceived  
expectations, and implementation plans

NATÁLIA ALVARENGA DE AMORIM

ORIENTADOR: Prof. Dr. Fabio Iglesias

Dissertação apresentada ao  
Programa de Pós-graduação  
em Psicologia Clínica e  
Cultura do Instituto de  
Psicologia da Universidade  
de Brasília como requisito  
parcial para obtenção do  
título de mestre.

Brasília, 2023.



Universidade de Brasília  
Instituto de Psicologia  
Departamento de Psicologia Clínica  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO APROVADA PELA SEGUINTE BANCA  
EXAMINADORA:

Prof. Dr. Fabio Iglesias – Presidente  
Instituto de Psicologia – Universidade de Brasília – UnB

Prof. Dr. Sérgio Eduardo Silva de Oliveira – Membro Interno  
Instituto de Psicologia – Universidade de Brasília – UnB

Prof. Dr. Daniela Sacramento Zanini – Membro externo  
Escola de Ciências Sociais e da Saúde – Pontifícia  
Universidade de Goiás– PUCGO

Profa. Dra. Amalia Raquel Pérez-Nebra - Membro suplente  
Departamento de Psicología y Sociología  
Universidad de Zaragoza, Espanha

## Agradecimentos

A caminhada dentro do mestrado só foi possível porque foi composta de pessoas gentis e acolhedoras. É com muita gratidão e estima que deixo registrado aqui o meu apreço por todos que de forma direta ou indireta estiveram envolvidos neste projeto.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus pela vida, por sempre estar presente em cada detalhe e me dar forças para honrar meus objetivos.

À família, em especial, a minha mãe Giane Cristina, que é meu referencial de amor, cuidado e dedicação total. Agradeço pelos valores transmitidos ao longo da vida, persistência e determinação. Esses foram fundamentais para ultrapassar os obstáculos que foram surgindo ao longo do caminho. A minha irmã caçula, Michely que sempre esteve me incentivando e colaborando com o que eu precisasse. Aos meus avós (*In memoriam*) que sempre foram muito lutadores.

Ao meu companheiro, namorado e parceiro de vida, Alexandre, que sempre esteve ao meu lado e me apoiou antes mesmo do início. Agradeço por acreditar e admirar tudo o que faço, por me ajudar a não desistir, me fazer companhia nos momentos difíceis e me ajudar na construção de novos planos e sonhos.

Agradeço carinhosamente ao meu orientador, Dr. Fabio Iglesias, por ter acreditado em mim, me incentivado e caminhado ao meu lado nessa jornada. Sua competência, ética, sabedoria, disponibilidade e cuidado me conduziram por esse caminho fascinante da pesquisa e do conhecimento. Obrigada pelos momentos de aprendizado, paciência e compreensão!

Agradeço à CAPES, pela bolsa concedida durante uma parte do mestrado.

Prof. Dr. Sérgio Oliveira, Profa. Dra. Daniela Zanini e Profa. Dra. Amalia Pérez-Nebra, agradeço pelo aceite do convite e por comporem a banca examinadora. A avaliação dos senhores será de suma importância para evolução este trabalho.

Finalmente o meu muito obrigado a todos os estudantes que se disponibilizaram e colaboraram para a concretização desta pesquisa, pois sem eles este trabalho não seria possível.

## Resumo

O modelo dos cinco fatores (*big five*) é hoje dominante na psicologia da personalidade, mostrando que abertura à experiência, conscienciosidade, extroversão, agradabilidade e neuroticismo são bastante estáveis. Quando pequenas mudanças ocorrem, são geralmente atribuídas ao próprio ciclo de vida (p.ex. casamento, maternidade, velhice), enquanto as grandes são atribuídas a eventos extremos (p.ex. acidente, neurocirurgia, psicopatologia), no entanto, no geral, são mudanças esperadas e não significativas considerando traços de personalidade. Na última década, entretanto, um conjunto robusto de trabalhos tem mostrado que a mudança volitiva (intencional) da personalidade é não somente possível dentro de certos limites, como também implementável no curto prazo. Considerando a quase inexistência de dados no Brasil, esta pesquisa teve como objetivo identificar quantitativamente as intenções de mudança de personalidade e como as pessoas estimam que outros significativos esperam que elas mudem. Foram também investigados qualitativamente os planos que as pessoas concebem se fossem implementadas as mudanças indicadas. Os participantes ( $n = 414$ ) responderam a instrumentos de intenções e expectativas de mudança baseados em 25 marcadores reduzidos para o big five, além de questões abertas para os planos. ANOVAs para medidas repetidas mostraram, com diferenças específicas de sexo, que reduzir neuroticismo (p.ex., ansiedade), aumentar abertura (p.ex., criatividade) e aumentar conscienciosidade (p.ex., dedicação) foram os maiores objetivos de mudança. Apesar de reduzir neuroticismo também ter sido a maior mudança entre as expectativas percebidas nos outros, se diferenciaram por incluir o aumento da agradabilidade (p.ex., gentileza) e da extroversão (p.ex., comunicação). Pessoas mais jovens relataram sistematicamente mais objetivos de mudança do que as mais

adultas. Análises de conteúdo revelaram ainda que os planos de mudança são frequentemente vagos e de difícil operacionalização, como desenvolver habilidades sociais, estabelecer novas rotinas e não se importar com a opinião alheia, enquanto outros envolvem buscar ajuda profissional. Esses resultados são discutidos com base na literatura recente sobre mudança volitiva e nas características culturais do brasileiro. Ainda, discute-se o seu papel como uma etapa preliminar, mas fundamental, para a pesquisa sobre desenvolvimento de estratégias eficazes para a mudança de traços de personalidade na psicologia clínica.

Palavras-chave: Mudança intencional de personalidade; traços de personalidade; modelo dos cinco grandes fatores.

## Abstract

The big five model is currently dominant in personality psychology, showing that openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, and neuroticism are quite stable. When small changes occur, they are generally attributed to the life-cycle itself (e.g., marriage, motherhood, old age), while large ones are attributed to extreme events (e.g., accident, neurosurgery, psychopathology) however, in general, these are expected changes and do not consider personality traits. In the last decade, however, a robust body of work has shown that intentional (volitional) personality change is not only possible within certain limits, but also achievable in the short term. Considering the almost non-existence of data in Brazil, this research aimed to quantitatively identify intentions of personality change and how people estimate how significant others expect them to change. Plans people conceive if they were to implement the indicated changes were also qualitatively investigated. Participants ( $n = 414$ ) answered instruments of intentions and expectations of change based on 25 reduced markers for the big five, along with open questions for the plans. Repeated measures ANOVAs showed, with some specific gender effects, that reducing neuroticism (e.g., anxiety), increasing openness (e.g., creativity), and increasing conscientiousness (e.g., dedication) were the biggest change goals. Although reducing neuroticism was also the biggest change in the perception of significant others' expectations, it distinctly included the increase of agreeableness (e.g., kindness) and extroversion (e.g., communication). Younger people systematically reported more change goals than older people. Content analyses also revealed that change plans are frequently vague and hard to operationalize, like developing social skills, implement new routines and not caring about people's opinions, while some involve seeking

professional help. These results are discussed in light of the recent literature on volitional change and of the cultural characteristics of Brazilians. Also, its role as a preliminary, but fundamental step for research on the development of effective strategies for changing personality traits in clinical psychology, is discussed.

Keywords: Volitional personality change; personality traits; big five model.



## Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> Escores dos Fatores de Personalidade para Menores e Maiores de 30 anos nas Expectativas Percebidas de Mudança em Outros Significativos.....	45
--	----

## Lista de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Análise Fatorial dos Eixos Principais para os Itens de Intenção de Mudança da Personalidade.....	36
<b>Tabela 2.</b> Análise Fatorial dos Eixos Principais para os Itens de Expectativas de Intenção de Mudança da Personalidade Percebida em Outros Significativos.....	38
<b>Tabela 3.</b> Médias, Desvios-Padrão e testes <i>t</i> de Welch para Diferenças de Sexo nas Intenções de Mudança dos Fatores de Personalidade.....	40
<b>Tabela 4.</b> Médias, Desvios-Padrão e testes <i>t</i> de Welch para as Intenções de Mudança dos Marcadores da Personalidade por Sexo.....	42
<b>Tabela 5.</b> Médias, Desvios-Padrão e teste <i>t</i> de para as Intenções de Mudança nos fatores e as Expectativas percebidas em outros significativos.....	46
<b>Tabela 6.</b> Codificações Conceituais para os Objetivos de Mudança.....	47
<b>Tabela 7.</b> Categorização e Porcentagem dos Planos de Redução dos Escores nos Fatores de Personalidade.....	49
<b>Tabela 8.</b> Categorização e Porcentagem dos Planos de Aumento dos Escores nos Fatores de Personalidade.....	50

### Lista de siglas e abreviaturas

CGF	Cinco Grande Fatores
ANOVA	Análise de Variância
OCEAN	<i>Openness to experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness e Neuroticism</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## Sumário

Agradecimentos .....	iv
Resumo .....	v
Abstract.....	vii
Lista de Figuras.....	ix
Lista de Tabelas .....	x
Lista de siglas e abreviaturas .....	xi
Introdução .....	13
O Modelo dos Fatores de Personalidade .....	14
A Plasticidade dos Traços de Personalidade Durante a Vida.....	16
Desenvolvimento da Personalidade ao Longo da Vida.....	19
Estabilidade e Mudanças de Traços de Personalidade.....	21
A Mudança Natural e Mudança Volitiva de Personalidade.....	23
Desejar a Mudança não é Suficiente.....	25
Como as Mudanças Ocorrem.....	28
Planos para Atingir a Mudança de Traços.....	29
Objetivos.....	21
Estrutura da Pesquisa Empírica.....	32
Método .....	32
Resultados.....	36
Discussão .....	50
Considerações Finais.....	56
Referências.....	60
Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....	70
Anexo B - Questionário de Intenção de Mudança de Personalidade .....	71

## Introdução

Personalidade é um tema que se apresenta com bastante recorrência dentro da ciência psicológica quanto fora dela. Ele se traduz na busca de respostas para algumas das perguntas mais relevantes sobre a vida subjetiva, como, por exemplo, “Quem somos?”, “Por que somos como somos?”, “Como somos percebidos?” e, mais ainda, “Somos capazes de mudar?”. Os estudos sobre a personalidade tiveram início nos primórdios da história médica e permanecem até os tempos atuais (Costa et al., 2001). A personalidade ainda manifesta um conceito amplo e diversificado, abordada de variadas maneiras (McAdams, 2019).

Ela pode ser compreendida como uma variação individual, expressa por padrões de desenvolvimento, traços disposicionais, características de adaptação e de autodefinição de vida, sendo complexa e diferencialmente situadas diante da cultura e do contexto social (McAdams & Pals, 2006). Assim, a definição mais recente e global do construto de personalidade é de que ela é um sistema que engloba cinco grandes fatores (Costa & McCrae, 2017). Essa estrutura resulta da convergência de estudos reportando análises fatoriais, realizadas de forma independente e em diferentes culturas. Por isso, os “traços” são nomeados de “fatores” de personalidade, na prática servindo quase como sinônimos. Trata-se de um modelo que busca representar a personalidade humana de uma forma simples, elegante e econômica (Nunes et al., 2010).

Os traços de personalidade são características gerais e disposicionais, investigadas amplamente em várias culturas e com alto valor preditivo (Costa & McCrae, 2007). Eles se referem a padrões no funcionamento (cognitivo, comportamental e emocional), já que se mantêm com alguma estabilidade ao longo do tempo nos indivíduos e costumam ser reconhecidos por terceiros

(Hudson et al., 2019). Assim, a personalidade é formada a partir de diversos fatores, incluindo fatores sociais, culturais, biológicos e experiências de vida. Seu desenvolvimento é também influenciado por uma variedade de fatores, como a genética, o meio ambiente, as experiências e as relações interpessoais (Widiger et al., 2018).

### **O Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade**

A estrutura da personalidade mais dominante no cenário atual é a do modelo de Cinco Grandes Fatores (CGF) que conta com cinco grandes traços conhecidos como *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness* e *neuroticism* (Costa et al., 2019). No Brasil são frequentemente traduzidos como abertura a novas experiências, conscienciosidade (ou realização), extroversão, agradabilidade (ou amabilidade) e neuroticismo (ou instabilidade emocional) (Nunes et al., 2018). Diversos estudos empíricos conduzidos ao longo dos anos confirmam essa estrutura, sendo inclusive encontradas evidências em estudos brasileiros (Hutz et al., 1998). A taxonomia do "Big Five" (Modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade - CGF) tem alcançado um grande consenso mundial nos últimos anos (Xie & Cobb, 2020), ao ponto de personalidade ser quase tratada como sinônimo de traços de personalidade (Roberts & Yoon, 2022).

O modelo CGF envolve uma organização hierárquica da personalidade, já que os cinco fatores gerais admitem fatores inferiores, nomeados como facetas (Hauck et al., 2012). Cada fator (ou dimensão) ocupa papel fundamental para a descrição básica das diferenças individuais em personalidade (McCrae & Costa, 2013). Também são conhecidos pela sigla OCEAN (as letras iniciais dos fatores

em inglês) (Goldberg, 1993). As cinco dimensões da personalidade não representam uma perspectiva teórica particular, mas são derivadas de análises dos termos da linguagem que os indivíduos usam em seus ambientes naturais para descrever eles próprios e os outros (John & Srivastava, 1999). Parecem sofrer influência direta da biologia e oferecem uma forma específica e precoce de interação com o mundo. Isso acontece tanto em termos do ambiente físico quanto do social (Costa & McCrae, 2017). Mais ainda, são tratados como dimensões, que admitem, portanto, que os indivíduos se diferenciem justamente porque uns têm escores baixos numa dimensão, mas altos em outra, médios numa outra, muito baixos em outra e assim por diante, em combinações potencialmente infinitas.

A “Abertura para a Experiência” ou também conhecida como "*Openness to experience*" (Abertura) revela a disponibilidade de uma pessoa para vivenciar novas situações, ter acesso a novos conhecimentos e receber, de forma positiva, ideias mais inovadoras e originais (McCrae, 2006). Indivíduos com escores maiores de abertura tendem a ser curiosos, mais liberais, imaginativos e intelectuais (McCrae & Sutin, 2009).

Já a “Amabilidade” (também chamada comumente de “Agradabilidade” ou “Sociabilidade”) indica a qualidade das relações interpessoais presentes no momento da interação de uma pessoa com outra (McCrae, 2006). Indivíduos com altos escores nesse traço tendem a ser percebidos como agradáveis, amáveis, cooperativos e afetuosos (Benet-Martínez & John, 1998). Tem como facetas a confiança, a franqueza, o altruísmo, a complacência, a modéstia e a sensibilidade (Costa & McCrae, 2010).

No caso da “Conscienciosidade”, caracteriza um indivíduo mais focado em suas metas, seguidor de normas, que busca ter controle sobre seus impulsos

(McCrae, 2006). Escores mais altos tipicamente se manifestam como realização, um perfil empreendedor e direcionado para implementar ações que contribuam para o cumprimento de metas pessoais (Roberts et al., 2009). As facetas desse traço são: a competência, a manutenção da ordem, o senso de dever, o esforço por realizações, a autodisciplina e a ponderação (Costa & McCrae, 2010).

A “Extroversão” é característica de pessoas que tendem a apresentar facilidade para interação com outras, expor pensamentos e construir novos vínculos (McCrae, 2006). Está ligada à alta motivação e ao afeto positivo (Wilt & Revelle, 2009). Como descreve McCrae (2006), os mais extrovertidos buscam maior agitação e têm características tipicamente mais alegres. Os introvertidos, por sua vez, têm escores mais baixos nesta dimensão e são tipicamente sérios, inibidos e demonstram certa preferência ou mesmo necessidade de solidão.

Por último, o “Neuroticismo” se refere a um traço de personalidade que, em altos escores, gera vivências mais negativas de estados emocionais (Passos, 2014). Indivíduos com altos escores estão mais suscetíveis a apresentar sentimentos como ansiedade, irritabilidade e depressão (Widiger, 2009) e respondem aos eventos estressores de forma pouco proativa. Segundo Benet-Martínez e John (1998), o traço “Neuroticismo” contrasta estabilidade emocional com afetos negativos, incluindo ansiedade, tristeza, irritabilidade, tensão nervosa, melancolia e vergonha (McCrae, 2006). As facetas desse traço são: a ansiedade, a raiva/hostilidade, a depressão, o embaraço/constrangimento, a impulsividade e a vulnerabilidade (Costa & McCrae, 2010).

## **A Plasticidade dos Traços de Personalidade Durante a Vida**



Bleidorn (2021) e uma ampla equipe de pesquisadores têm reunido evidências de que as diferenças individuais nos traços de personalidade são relativamente estáveis ao longo de muitas décadas. A estabilidade é maior durante a meia idade, mas menor na idade adulta jovem e na também menor na velhice, embora a estabilidade da personalidade, em ordem de classificação, aumente com a idade (Roberts & DeVecchio, 2000). Ocorre, no entanto, que essa estabilidade é apenas modesta quando se consideram intervalos mais longos, deixando espaço para mudanças de traços de personalidade ao longo da vida. Embora a estabilidade da ordem de classificação cresça da infância para a idade adulta, é bastante alta mesmo na primeira infância. Dos cinco grandes traços, o neuroticismo tende a mostrar a menor estabilidade de ordem de classificação na idade adulta com relação às características encontradas na infância (Roberts & DeVecchio, 2000).

Meninos e meninas mostram na infância graus semelhantes de neuroticismo, todavia, ao final dessa etapa e início da adolescência, o sexo feminino se torna mais propenso a apresentar essa dimensão (Soto, 2015). A tendência se inicia a partir do final da adolescência e persiste na idade adulta (Soto & Tackett, 2015). Níveis médios de amabilidade, conscienciosidade e abertura tendem a diminuir do final da infância até o início da adolescência. Por exemplo, Haan et al., (1986) descobriram que a personalidade era mais estável durante a infância e adolescência e era menos estável durante o intervalo de tempo entre a adolescência e o início da idade adulta. Também foi marcadamente instável durante o período de transição do meio para o final da idade adulta. Outro período de grande mudança é o período de transição entre ser velho e ser muito velho, que pode ser especialmente difícil e repleto de experiências de vida negativas.

O aumento veloz do neuroticismo ao final da adolescência para o início da idade adulta é de suma importância. Tais traços sofrem rebaixamento do início da idade adulta até a meia-idade (Soto et al., 2011). Um aspecto a ser destacado é que o início da adolescência parece ser o ápice da presença de características que envolvem resultados baixos de amabilidade, conscienciosidade e abertura (Denissen et al., 2013). Embora a maioria das pessoas aumente os níveis de consciência durante a transição da adolescência para o início da idade adulta, alguns indivíduos permanecem estáveis ou até mesmo relatam diminuições significativas (Schwaba & Bleidorn, 2018). Tal fato se alinha à teoria da idade adulta emergente, que propõe que a faixa etária de 18 a 28 anos é de instabilidade emocional e tentativas de autocontrole (Arnett, 2004).

Terracciano et al. (2006) afirmaram que há uma diversidade de evidências indicando mudanças normativas na personalidade ao final da adolescência e aos 30 anos, com declínio do neuroticismo e extroversão, e aumento de amabilidade e conscienciosidade. Arnett (2000) mostrou que a maturidade emergente é uma fase entre adolescência e vida adulta plena (entre 18 e 30 anos) onde os indivíduos geralmente ainda não moram em casa própria ou não têm renda suficiente para tornar-se totalmente independentes. De acordo com a autora, a idade adulta emergente é o período mais volitivo da vida. Os jovens adultos tendem a aumentar os níveis de traços que refletem maior maturidade psicológica, como estabilidade e amabilidade, padrão se encaixa no princípio da maturidade do desenvolvimento da personalidade (Bleidorn et al., 2013).

No estudo de Hudson e Roberts (2014) estudantes universitários queriam aumentar cada dimensão da personalidade dos Cinco Grandes Positivos - extroversão, amabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional (o oposto do

neuroticismo) e abertura à experiência. Embora os adultos mais velhos não expressem tanto desejo de mudança quando comparados aos mais jovens, até setenta anos se verifica a tendência de mudança. Atherton et al. (2020) analisaram várias pesquisas e descobriram que os indivíduos ao longo da vida aumentam em amabilidade e consciência, diminuíram em neuroticismo e mostraram pouca mudança em abertura à experiência e extroversão dos 18 aos 40 anos. Os achados são baseados principalmente em estudos longitudinais de mudança de nível médio (com alguns estudos transversais de diferenças de idade).

Fato é que à medida que se avança na velhice, a extroversão tende a diminuir (Oliveira, 2008). O estudo de Maiden et al. (2003) constatou que os traços de personalidade são também modificáveis na velhice, algo justificado pela necessidade de adaptações aos eventos da vida. De forma ampla, há possibilidades de mudança nos traços de personalidade em todas as fases da vida, embora em algumas seja menos provável.

### **Desenvolvimento da Personalidade ao Longo da Vida**

Acredita-se que os traços de personalidade mudam durante o ciclo vital pelo próprio processo de desenvolvimento dos mecanismos biológicos de maturação e pelas experiências vividas (Kandler & Zapko-Willmes, 2017). Vale ressaltar que essas mudanças são em função do quanto as pessoas conseguem se manter em sua pontuação relativa na distribuição dos traços ao longo do tempo (McAdams & Olson, 2010). O que se traduz no princípio da continuidade cumulativa.

Empiricamente, essas mudanças podem ser compreendidas com base no nível médio dos traços e pela consistência no ranqueamento dos traços (Specht et al., 2011). A mudança de nível médio pode ser expressa como a diferença de nível

médio padronizada ao longo do tempo ou grupos etários. Ela reflete o grau em que os níveis de características diminuem ou aumentam em média, considerando todas as pessoas na população (Bleidorn et al., 2021). Por exemplo, à medida que os indivíduos vão envelhecendo, eles tendem a se tornar mais agradáveis, conscientes e emocionalmente estáveis (Lucas & Donnellan, 2011).

Uma especificação de alguns intervalos de idade para a mudanças nos traços de personalidade foi proposta por Soto e Tackett (2015): a primeira infância, aproximadamente dos 3 aos 5 anos; a meia infância, dos 6 aos 9 anos; o final da infância, de 10 aos 12 anos; o início da adolescência, nos 13 e 14 anos; o final da adolescência, dos 15 aos 17 anos; e o início da idade adulta, dos 18 aos 20 anos. Essas mudanças podem ser explicadas pela interação complexa de biologia (maturidade), ambiente (papéis sociais e experiências) e identidade (como se percebem) (Hudson, et al., 2020).

Três modelos podem embasar o desenvolvimento da personalidade ao longo do tempo (Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006): a) a teoria dos traços; b) a ideia de protótipo social; e c) a interação desses dois. No modelo de traços, os cinco fatores de personalidade são considerados estáveis na vida adulta, representados por padrões de funcionamento encontrados nas diferentes culturas. Eles podem ser reconhecidos por familiares e por terceiros, sendo originados pelos temperamentos infantis e fatores genéticos. Assim, mudanças no funcionamento individual podem ser atribuídas à premissa de que fatores biológicos e genéticos direcionam o desenvolvimento (Roberts et al., 2006).

Na segunda perspectiva, do “protótipo social”, a ênfase é no ambiente, portanto as mudanças na personalidade são efeitos das contingências do meio e dos papéis sociais assumidos (Roberts et al., 2006). As questões cognitivas sociais

envolvendo fatores como habilidades sociais, competências e metas, ganham força nessa perspectiva. Porém, diante das mudanças ambientais que o indivíduo pode se expor, reconhecem-se maiores índices de mudança do que estabilidade no padrão de funcionamento. Por exemplo, locais de trabalho que estimulam e reforçam a responsabilidade podem acarretar mudanças comportamentais ao longo do tempo (Hudson, et al., 2020).

Já na terceira perspectiva, mais interacionista, as compreensões de desenvolvimento dos dois primeiros modelos são claramente conciliadas. O destaque é para a interação de fatores biológicos e ambiente como a que explica o desenvolvimento da personalidade ao longo do ciclo vital (Roberts et al., 2006). Tanto as influências genéticas quanto as ambientais contribuem ao mesmo tempo para a estabilidade e para a mudança dos traços de personalidade (Bleidorn et al., 2021). Esta última perspectiva é reforçada por outros autores que acreditam fortemente que na idade adulta os traços se desenvolvem por meio da interação de mecanismos biológicos e experiências de vida (Kandler & Zapko-Willmes, 2017).

### **Estabilidade e Mudança de Traços de Personalidade**

Antes de compreender sobre a mudança volitiva de personalidade, é preciso ter em mente dois conceitos relevantes quando se fala de traços de personalidade: estabilidade e mudança. Embora a psicologia da personalidade tenha se esforçado para garantir uma previsibilidade confiável de traços, isso não significa que são simplesmente estáticos e imutáveis. Pelo contrário, parece haver uma plasticidade considerável nos traços de personalidade, como revela um conjunto mais recente de dados (Bleidorn et al., 2021).

Soto e Tackett (2015) descreveram que a estabilidade e a mudança dos traços podem ser sustentadas por três princípios. O princípio cumulativo está relacionado ao conceito de estabilidade da personalidade, ou seja, a criança e o adulto apresentam certas características que se mantêm ao longo do tempo. Já o princípio da maturidade é o nível médio de uma característica específica em diferentes idades. Por exemplo, os traços “amabilidade” e “conscienciosidade” tendem a aumentar ao longo do tempo e o traço neuroticismo tende a diminuir. Por último, o princípio da ruptura ou interrupção indica oscilações em alguns aspectos da maturidade da personalidade (Soto & Tackett, 2015). Uma outra visão considera a maturidade como um o fator implícito às mudanças que ocorrem nas pessoas ao longo do ciclo vital (Bleidorn et al., 2019). Amadurecer nos CGF pode significar redução nos escores de neuroticismo, portanto com o passar dos anos reduzem ansiedade, depressão, instabilidade emocional e a vulnerabilidade. Isso também significa aumentar os níveis de amabilidade, abertura à experiência e conscienciosidade, de forma que o indivíduo vai se tornando mais curioso, vive emoções mais positivas e mais compaixão, tornando-se mais amável e altruísta.

Os traços podem ser considerados amplamente estáveis para prever diversos comportamentos ao longo da vida, mas também são voláteis para situações ou intervenções (Bleidorn et al., 2020). Alguns autores afirmam que eventos significativos na vida (morte de um ente, casamento, emprego) podem causar mudanças sobre os traços da personalidade (Roberts et al., 2006). Apesar de ser coerente que os eventos significativos da vida e papéis sociais possam gerar mudanças na personalidade, em algum grau, evidências também têm indicado que pouco influenciam na média dos traços de personalidade (Chopik, 2018).

Descobertas recentes mostram que mesmo em intervalos muito longos a classificação dos traços por meio do autorrelato de adultos é bem semelhante (Damian et al, 2019). No entanto, há fortes evidências de que a estabilidade é maior durante a vida adulta e menor durante a adolescência ou vida adulta jovem (Bleidorn et al, 2021). Dessa forma, faz-se necessária uma revisão sobre como se desenvolve a personalidade ao longo da vida.

### **Mudança Natural e Mudança Volitiva de Personalidade**

As cinco dimensões dos traços representam a personalidade no nível elevado de abstração e cada dimensão resume um grande número de características distintas e específicas da personalidade (John & Srivastava, 1999). A pressuposição típica na literatura é que os traços geram padrões bastante estáveis na forma de pensar, sentir e se comportar. Uma publicação de 2015 no *Annual Review of Psychology*, tendo como autores os maiores expoentes do modelo na atualidade, destacou o problema da mudança dos traços de personalidade (Hudson & Fraley, 2015). Obviamente mudanças mais radicais podem ocorrer em razão de patologias, cirurgias, abuso de drogas e outros eventos não desejáveis. Mas segundo eles, quando mudanças "normais" ocorrem, por outro lado, são muito mais fruto de processos de maturação no ciclo de vida ou então um resultado de problemas metodológicos na área (Costa et al., 2019). Em suma, o argumento mais comum é quase sempre o de que personalidade nada muda substancialmente.

Apenas nos últimos anos a literatura tem conferido real espaço a possibilidades de mudanças. Seus defensores têm mostrado como tanto os traços gerais de personalidade quanto os traços de personalidade patológicos podem ser

alterados por meio de intervenções (Roberts et al., 2006). Mas será que os traços podem ser mudados apenas pela intenção da mudança? Estudos ainda mais recentes têm finalmente examinado se as pessoas podem mudar voluntariamente seus próprios traços de personalidade, o que parece estar gerando evidências favoráveis (p.ex., Hudson & Fraley, 2015; 2016). Nota-se, entretanto, que essas evidências são ainda modestas e não explicitam se as pessoas tendem a mudar de acordo com aquilo que se alinha com seus próprios objetivos e desejos (motivações).

Em um estudo com estudantes universitários sobre a intenção volitiva de mudança dos traços de personalidade, Hudson e Roberts (2014) criaram um Inventário dos Cinco Grandes Objetivos de Mudança com 44 itens (C-BFI). Ele foi utilizado para que estudantes manifestassem até que ponto queriam aumentar, diminuir ou permanecer iguais em cada um dos itens do Inventário Big Five (BFI) de John e Srivastava (1999). Os resultados apontaram tendência a expressar desejos de mudança e até de se comportar para aumentar traços. Por exemplo, aqueles que no início do semestre indicaram metas para se tornar mais extrovertidos tenderam a aumentar seus comportamentos diários extrovertidos em um ritmo mais rápido ao longo do semestre.

Em contrapartida, na pesquisa de Robinson et al. (2015) estudantes no Reino Unido, Irã e China também expressaram metas para aumentar em relação a cada dimensão de personalidade por meio do Inventário de Metas de Mudança de Traço dos Cinco Grandes Fatores (BF-TGI). Esta medida inclui apenas cinco itens (um por dimensão) e os traços de personalidade dos participantes foram medidos duas vezes, quando os estudantes se formaram e outra após um ano. Verificou-se que as metas de mudança de traço dos participantes previam nenhuma mudança



de traço ou até mudanças de traço oposto à direção desejada. Os autores discutiram esse ocorrido como um “O tiro saiu pela culatra”, o que confirma descobertas posteriores de Hudson et al. (2019) anteriores onde apenas desejar a mudança não a prediz, ou seja, indicar a meta não significa progresso.

Nesta pesquisa citada anteriormente, os participantes forneceram avaliações de auto-relato de seus traços de personalidade e aceitavam “desafios” semanais. Eles incluíram metas comportamentais pré-escritas a serem executadas de acordo com os traços desejados. Os resultados indicaram que somente aceitar os desafios comportamentais não prediz mudanças de traços, mas cumprir os desafios sim. Entende-se que apenas desejar a mudança para aumentar determinado traço não é suficiente, porque é preciso efetivamente se comportar naquela direção. Assim, nota-se a relevância de ampliar e explorar as intervenções comportamentais que podem estimular as mudanças de traços e generalizá-las (Hudson et al., 2018).

### **Desejar a Mudança não é Suficiente**

Sabendo que a maioria das pessoas tem o desejo de mudar seus traços de personalidade, bem como a existência da possibilidade de mudança dos traços, faz-se necessário compreender como planejam isso. Afinal, querer mudar não é suficiente para evocar a alteração dos traços: é preciso uma mudança comportamental e de pensamento ativa para aquilo que se deseja (Hudson et al., 2018). Da mesma forma, somente ter a crença de que a personalidade pode mudar não se relaciona a uma mudança real nos traços de personalidade (Hudson et al., 2020). É fundamental que os indivíduos consigam se comportar (e pensar) de maneira diferente em um determinado período de tempo para, de fato, atingir

uma mudança de traços (Hudson & Fraley, 2015). Além disso, traços de personalidade mudam em função de experiências relevantes, quando exercem influências fortes e consistentes que evocam certos padrões de pensamentos, sentimentos e comportamentos em nível de estado (Hennecke et al, 2014). Por exemplo, pessoas que investem em uma relação romântica tendem a ter uma maior estabilidade emocional do que os solteiros (Lehnart et al., 2010).

Os traços que as pessoas mais querem mudar estão intimamente ligados à insatisfação pessoal com eles (Hudson & Roberts, 2014). Traços socialmente relevantes são os mais desejados, como a conscienciosidade (Hudson & Fraley, 2017). Por ser caracterizada por responsabilidade, organização e cumprimento de normas sociais, a conscienciosidade é um dos fatores de personalidade mais aptos a explicar o nível de adequação de indivíduos à vida em sociedade e conseqüentemente, a prosperidade (Roberts, 2009). Dessa forma, entende-se que a mudança, quando bem sucedida, tem o potencial de amenizar os problemas dos indivíduos, melhorando sua qualidade de vida e o bem-estar psicológico (Hudson & Fraley, 2016).

A pesquisa em seis continentes desenvolvida por Barinski et al. (2021) também reforça o contexto de que a intenção de mudança se direciona a traços socialmente desejáveis. Com dados de 13.278 estudantes universitários, de 55 países, usando 42 diferentes idiomas, concluiu-se que 60,4% dos participantes relataram estar tentando mudar suas personalidades. Os objetivos mais comuns foram aumentar estabilidade emocional (29,73%), conscienciosidade (19,71%), extroversão (15,94%) e amabilidade (13,53%).

Hudson e Fraley (2014) também encontraram resultados semelhantes. A maioria dos estudantes universitários desejavam aumentar traços de extroversão, amabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional (o oposto do neuroticismo) e abertura à experiência. Nota-se que os objetivos de mudança são motivados, principalmente, por fatores extrínsecos, para atingir outros objetivos externos e valorizados pela sociedade. No entanto, algumas pessoas também podem ser intrinsecamente motivadas a crescer em traços socialmente desejáveis que lhes são ausentes (Hudson & Roberts, 2014).

Wagner et al., (2015) investigaram os traços de personalidade em jovens estadunidenses e detectaram que o primeiro relacionamento romântico está relacionado a aumentos na estabilidade emocional e na extroversão, assim como a transição do ensino médio para a faculdade (ou trabalho) tem sido associada a aumentos de amabilidade, consciência, abertura e diminuição do neuroticismo (Bleidorn, 2012). Mesmo cientes de que exercer certos papéis sociais possa justificar por mudanças e desenvolvimentos de traços (Jackson et al., 2012), pouco se sabe sobre a forma como os indivíduos concebem seus esforços para mudar a si mesmos. Assim, Barinski et al. (2016) resolveram compreender com mais profundidade como os indivíduos que desejavam a mudança de personalidade se organizam para executar a mudança. Sabe-se, por exemplo, que a psicoterapia pode diminuir o autorrelato de estresse e ansiedade (Bleidorn et al., 2019). No entanto, além dessas intervenções já bem consolidadas, na área de mudança volitiva, as intenções mudanças tem sido acompanhadas de desafios a serem cumpridos, ou mesmo planos cognitivos ou comportamentais propostos por aqueles que tem intenção de mudar (ex. Hudson et al., 2021; Hudson et al., 2019; Hudson et al., 2018).

## **Como as Mudanças Ocorrem**

O conhecimento sobre os processos pelos quais os traços de personalidade mudam é também fundamental para a compreensão do desenvolvimento dos traços (Bleidorn et al., 2021). Há diversas teorias que definem os processos de personalidade como uma série de etapas interconectadas pelas quais os traços de podem mudar ou ficam estáveis, por exemplo (Baumert et al., 2017; Geukes et al., 2018). Elas se baseiam na diferenciação entre traços de personalidade latentes e suas manifestações, muitas vezes referidas como estados (estar). Entende-se que a expressão de estados relevantes para a personalidade novos ou modificados, se repetidos constantemente, se transformam em hábitos, generalizam-se para o contexto do indivíduo e, eventualmente, levam a mudanças duradouras nos traços (Bleidorn et al., 2020). Na pesquisa de Hudson e Fraley (2015) muitas pessoas desejavam se tornar mais conscientes e algumas podiam realmente ser capazes de mudar efetivamente seus níveis de estado momentâneos de pensamentos, sentimentos, esforços e comportamentos que são relevantes para a consciência.

De acordo com a literatura, a mudança de traços acontece quando pensamentos, sentimentos e comportamentos em nível momentâneo são alterados por um período de tempo suficientemente longo para induzir o desenvolvimento de traços correspondentes (Hudson & Fraley, 2015). Ou seja, com o passar do tempo, estados emocionais, comportamentais e cognitivos consistentemente modificados podem se transformar em hábitos e naturalmente se generalizar para outras situações (Bleidorn et al., 2021). Algumas pesquisas apontam que as pessoas são capazes de alterar de forma voluntária seus pensamentos, sentimentos e comportamentos até por períodos maiores de tempo, com o intuito de mudar seus traços da maneira desejada (ex. Hennecke et al., 2014; Hudson & Roberts, 2014).

Baranski et al. (2017) replicaram conceitualmente o trabalho de Hudson e Roberts (2014), que verificou as relações entre os vários desejos dos participantes e as estratégias para atingir seus objetivos. Obtiveram os seguintes resultados principais: participantes que desejavam aumentar seus níveis de Extroversão relataram menos o uso de estratégias cognitivas (p.ex., “Estou sendo mais consciente”) e mais uso de estratégias comportamentais (p.ex., “Tentando me esforçar para falar”), bem como aqueles que tentavam aumentar seus níveis de Conscienciosidade. Em contrapartida, os que desejavam aumentar os fatores Amabilidade e Estabilidade Emocional usavam mais estratégias cognitivas.

### **Planos para Atingir a Mudança de Traços**

No estudo longitudinal de Hudson et al. (2018) os participantes foram expostos a desafios em 15 semanas. Aqueles que se envolveram numa maior quantidade de comportamentos típicos de determinado traço experimentaram maiores mudanças. No entanto, também se verificou que quando o participante não conseguia cumprir o desafio (plano para mudança) o traço poderia até mesmo diminuir. Entende-se que definir mudanças atingíveis pode ser não somente valioso como estritamente necessário para a mudança do traço ocorrer como o esperado. Barinski et al. (2016) foram além desse desafio e solicitaram que os participantes descrevessem qual característica gostariam de mudar. Em torno de 88% das respostas continham desejos de aumentar extroversão, amabilidade, conscienciosidade e estabilidade emocional. Em seguida exploraram a relação entre as mudanças de personalidade desejadas e as estratégias que foram relatadas. Verificaram que o desejo de aumentar a extroversão e a conscienciosidade se devia mais ao uso de estratégias comportamentais,

enquanto o uso de estratégias cognitivas se relacionou mais com desejo de aumentar a amabilidade e a estabilidade emocional.

Para compreender melhor esses planos de mudanças, deve-se também definir e diferenciar entre estratégias cognitivas e estratégias comportamentais. A primeira refere-se a uma maneira particular de pensar diante de algum evento, compatível com a palavra crença (p.ex., acreditar que é possível).. Já a segunda envolve uma ação diante de uma situação específica, ou seja, se comportar de uma determinada maneira (p.ex., uma meta como convidar dois amigos para almoçar na terça-feira) (Hudson, et al. 2018).

Uma revisão meta-análise de Roberts et al. (2017) investigou até que ponto os traços de personalidade mudaram como resultado de intervenção clínica e verificou que as intervenções comportamentais e com uso complementar de psicofármacos, estão associadas a ganhos duradouros na estabilidade emocional (diminuição do neuroticismo) e na extroversão. Isso confirma que as intervenções profissionais podem ser eficazes para ajudar as pessoas a alcançar as mudanças de personalidade desejadas. Os objetivos de mudança descritos, no entanto, são vagos e difíceis de avaliar objetivamente em termos de implicações comportamentais concretas, como por exemplo "ser mais social" (Barinski et al., 2021).

Em suma, sabendo que a mudança intencional de personalidade pode ocorrer e que ocorre quando há mudança consistente em um período de tempo, percebe-se que pode ser equivalente a algumas intervenções clínicas (Hudson et al. 2018). A terapia cognitivo-comportamental, destacadamente, ensina o paciente a ter autoconsciência de seus pensamentos e sentimentos com fins terapêuticos

(Costa & Rocha, 2022). Assim, Hudson et al. (2018) notaram que em algum nível, os objetivos e mecanismos da terapia que produzem mudanças comportamentais duradouras são semelhantes à intenção de mudança de personalidade. No entanto, mesmo com evidências de que essas intervenções mudem os traços, geralmente se concentram na mudança de pensamentos, sentimentos ou comportamentos direcionados em populações específicas. Já a mudança de personalidade volitiva envolve traços gerais, em amostras não clínicas (Roberts et al., 2017).

De modo geral, a mudança volitiva da personalidade é um tópico ainda pouco ou nada abordado na ciência psicológica do Brasil, com exceções que se detiveram, por exemplo, sobre a mudança em traços patológicos e fatores associados ao desejo de mudança (Bispo, 2021). No contexto brasileiro, ainda não se sabe como as pessoas desejam (e se desejam) mudanças de personalidade, em quais direções e em quais traços. Menos ainda se conhece sobre quais estratégias pretendem utilizar no interesse de realizar as mudanças desejadas.

### **Objetivos da Dissertação**

Considerando todos esses elementos, a presente dissertação de mestrado teve o objetivo geral de investigar a intenção de mudança volitiva de fatores de personalidade no contexto brasileiro. Como objetivos específicos, buscou também identificar e categorizar os planos de mudança daqueles que manifestam intenção de redução e de aumento de escores em traços de personalidade. Por fim, teve como outro objetivo específico testar diferenças entre a autopercepção dos participantes sobre esses objetivos de mudança e sua percepção sobre as

expectativas de mudança que outras pessoas significativas têm sobre eles em função do sexo e faixa etária.

### **Estrutura da Pesquisa Empírica**

Este trabalho foi organizado na forma de um estudo empírico que operacionaliza seus diferentes objetivos. Possui elementos de natureza mais quantitativa, que envolveram a adaptação e o desenvolvimento de medidas de intenção de mudança nos traços de personalidade, assim como dos planos para atingi-la. Outros, de natureza mais qualitativa, envolveram uma análise de conteúdo dos planos que foram indicados para implementar as mudanças nas direções escolhidas.

## **Método**

### **Participantes**

A amostra foi constituída de forma não aleatória por 414 estudantes universitários de disciplinas nos cursos de psicologia de duas universidades do Estado de Goiás e de disciplinas de uma do Distrito Federal. A média de idades foi de 24 anos ( $DP = 7,5$ ), variando de 18 a 57 anos. A maioria dos participantes foi do sexo feminino (63,78%). Não foram consideradas relevantes outras variáveis sociodemográficas para a caracterização da amostra.

### **Instrumentos**

Foram elaboradas principalmente três medidas que fizeram parte do questionário respondido pelos participantes. A primeira parte objetivou verificar os objetivos de mudança e foi composta de 25 características para a auto-avaliação da personalidade no modelo dos CGF. Os itens foram baseados nos marcadores para o big five investigados por Hauck et al., (2012). A instrução geral era para que



marcassem a opção que melhor representava os próprios objetivos de mudança com base em cada um dos marcadores, sendo: 1 = *ser menos assim*; 2 = *não querer mudar*; e 3 = *ser mais assim*.

No segundo instrumento o objetivo foi averiguar planos de mudança da personalidade, com quatro questões abertas. Os participantes deveriam destacar uma das características que no primeiro instrumento marcaram como "ser mais" e uma que marcaram como "ser menos". Em seguida, deveriam descrever os planos de como implementar cada um desses objetivos (ou deixar em branco, caso não houvesse qualquer intenção de mudança). As questões sobre os objetivos de mudança foram elaboradas com base no *Big Five Trait-Change Goal Inventory* (BF-TGI), desenvolvido por Robinson et al. (2015), nelas existiam duas opções descritivas, o respondente deveria selecionar uma "característica" dos marcadores para se tornar menos e outra para se tornar mais, posteriormente havia uma caixa de texto que solicitou informações abertas sobre os planos de como alcançar seu objetivo diante da característica escolhida. Ainda nessa segunda parte, havia questões referentes à caracterização da amostra, solicitando dados como idade e sexo do participante.

Já no terceiro instrumento os participantes deveriam pensar numa pessoa que os conhecessem bem na atualidade (outro significativo) e selecionar a categoria de relacionamento pessoal com ela, de acordo com sete opções: mãe/pai; irmã(o); amiga(o); esposa(o); colega de trabalho; namorada(o); parente. Com base no primeiro instrumento os participantes responderam em seguida como achavam que a pessoa indicada esperaria que eles mudassem nos 25 marcadores reduzidos da personalidade, com a mesma escala de resposta. Antes de iniciar os

instrumentos de medida, os participantes leram e assinaram a um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **Procedimentos**

Primeiramente foi realizado um estudo piloto com 39 participantes foi desenvolvido com aplicações individuais e coletivas em diferentes salas de aula. Após ele, foi feita uma melhoria nos instrumentos, para isso contou-se com cinco especialistas em psicologia social, em psicologia da personalidade e em psicometria (sendo estes professores e alunos de pós-graduação), que avaliaram qualitativamente os instrumentos e sugeriram pequenas alterações para garantir maiores evidências de validade de conteúdo. Foram modificados eventuais termos que gerassem dificuldades de compreensão pelos participantes, garantindo-se evidências de validade semântica para as instruções e para todos os itens e depois iniciou-se as aplicações oficiais.

Todas as coletas foram feitas em salas de aula, de forma coletiva e seguindo procedimentos padronizados. Os participantes foram recrutados em duas universidades privadas da região metropolitana em Goiânia (GO) e uma pública em Brasília (DF), após a autorização concedida por departamentos e professores. Os instrumentos foram preenchidos individualmente e em silêncio, com a pesquisadora presente para dirimir eventuais dúvidas e prover, ao final, feedback detalhado sobre os objetivos da pesquisa. O preenchimento dos instrumentos teve uma duração média de 15 minutos.

Todos os dados coletados foram passados a para o SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para análise de dados. Com os dados já importados no SPSS, as codificações e recodificações dos marcadores foram realizadas, especialmente daqueles marcadores opostos.

Para análise dos resultados da intenção de mudança e expectativa percebida foi feita a análise exploratória do banco de dados, dessa forma, inicialmente o banco foi inspecionado e corrigido para casos faltosos e erros de digitação. Nos casos faltosos em que não foi possível a correção, as análises posteriores adotaram o critério *pairwise*. Todos os itens com valência negativa foram invertidos (p.ex., impulsivo, inseguro e tímido), para garantir a padronização das análises. Não foram identificados quaisquer casos extremos que pudessem influenciar as distribuições nos itens de mudança de personalidade. Na variável idade, gráficos boxplot e outros critérios tampouco apontaram a existência de casos extremos. Logo após, foi feita a validade fatorial das medidas, embora os itens para mensuração dos traços de personalidade tenham sido baseados em marcadores reduzidos que têm apresentado evidências robustas de validade e fidedignidade para o big five, os dados foram submetidos a análises fatoriais exploratórias dos eixos principais com rotação promax.

Para categorização dos planos de mudança, foram agrupadas em 10 categorias diante das descrições (respostas abertas) mais presentes que representam os desejos de aumentar e de diminuir cada um dos CGF. Ou seja, cada fator foi representado por duas categorias: uma de querer aumentar, outra de querer diminuir. Para efeitos de simplicidade, foram representados pela sigla OCEAN (+O; +C; +E; +A; -N). Esses foram selecionados de acordo com a característica escolhida pelo participante dentre os 25 marcadores disponíveis. Entretanto, não foram utilizados "mais neuroticismo", "menos amabilidade" e "menos abertura à experiência" (-N; -A; -O), pois não houve qualquer resposta nessas direções.

## **Resultados**

As análises revelaram a mesma organização pentafatorial da medida de marcadores reduzidos (Hauck et al., 2012), tanto para as intenções de mudança quanto para a percepção da expectativa de outras pessoas significativas. As correlações entre os fatores variaram entre -0,05 (Extroversão e Agradabilidade) e 0,25 (Extroversão e Neuroticismo, sendo este último invertido). Como única exceção, o item Cuidadoso apresentou carga fatorial menor que 0,30 e não foi utilizado na composição dos escores do fator Conscienciosidade para as intenções de mudança (mas permaneceu nas expectativas percebidas). As Tabelas 1 e 2 descrevem a organização dos itens por fator, suas cargas fatoriais e comunalidades nas intenções de mudança e nas expectativas de outros significativos.

**Tabela 1**

*Análise Fatorial dos Eixos Principais para os Itens de Intenção de Mudança da Personalidade*

	Fator					$h^2$
	Extro	Agrad	Cons	Abert	Neuro	
Comunicativa(o)	0,71					0,40
Tímida(o) (recode)	0,70					0,38
Quieta(o) (recode)	0,69					0,39
Extrvertida(o)	0,58					0,28
Inibida(o) (recode)	0,33					0,16
Gentil		0,84				0,37

Amável	0,66		0,48
Simpática(o)	0,57		0,32
Bondosa(o)	0,53		0,29
Compreensiva(o)	0,35		0,17
Dedicada(o)		0,80	0,54
Esforçada(o)		0,79	0,53
Responsável		0,55	0,29
Organizada(o)		0,46	0,21
Cuidadosa(o)			0,08
Artística(o)		0,79	0,20
Criativa(o)		0,59	0,26
Aventureira(o)		0,45	0,29
Filosófica(o)		0,44	0,25
Audaciosa(o)		0,41	0,22
Deprimida(o) (recode)			0,60 0,35
Ansiosa(o) (recode)			0,55 0,41
Pessimista (recode)			0,50 0,21
Insegura(o) (recode)			0,49 0,30
Aborrecida(o) (recode)			0,46 0,28

---

**Tabela 2**

*Análise Fatorial dos Eixos Principais para os Itens de Expectativas de Intenção de Mudança da Personalidade Percebida em Outros Significativos*

	Fator					$h^2$
	Consc	Neuro	Agrad	Extro	Abert	
Esforçada(o)	0,84					0,27
Dedicada(o)	0,84					0,33
Responsável	0,73					0,37
Organizada(o)	0,55					0,19
Cuidadosa(o)	0,31					0,20
Ansiosa(o) (recode)		0,81				0,43
Insegura(o) (recode)		0,75				0,56
Deprimida(o) (recode)		0,67				0,35
Aborrecida(o) (recode)		0,60				0,38
Pessimista (recode)		0,49				0,27
Gentil			0,83			0,67
Amável			0,65			0,67
Bondosa(o)			0,63			0,51

Simpática(o)	0,62	0,31
Compreensiva(o)	0,49	0,24
Quieta(o) (recode)	0,69	0,31
Tímida(o) (recode)	0,66	0,42
Comunicativa(o)	0,53	0,48
Inibida(o) (recode)	0,45	0,52
Extrovertida(o)	0,44	0,38
Artística(o)	0,73	0,47
Criativa(o)	0,71	0,50
Aventureira(o)	0,50	0,24
Filosófica(o)	0,47	0,29
Audaciosa(o)	0,43	0,31

---

### **Intenções de Aumento e Redução dos Fatores de Personalidade**

Com base nas soluções fatoriais foram calculadas médias representando cada um dos cinco grandes traços de personalidade. ANOVAs para medidas repetidas mostraram diferenças entre as médias nos fatores pelo critério de Pillai,  $F(4, 407) = 66,54$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2_{parcial} = 0,39$ . Quando as respostas foram consideradas como variáveis contínuas, os maiores escores de intenções de mudança expressaram a diminuição do neuroticismo ( $M = 2,68$ ;  $DP = 0,31$ ) e os menores expressaram o aumento da agradabilidade ( $M = 2,31$ ;  $DP = 0,37$ ). Foi

verificado também um efeito de interação com o sexo, mas que revelou globalmente um  $\eta^2$  parcial = 0,01. Como isso pode ter sido resultado da alto desequilíbrio na porcentagem de homens e mulheres na amostra, foram também utilizados  $t$  de Welch para testar univariadamente o efeito do sexo nas intenções de mudança por fator. Mulheres relataram maiores intenções de aumento da agradabilidade e da abertura, assim como redução do neuroticismo. Homens relataram maiores intenções de aumentar a conscienciosidade. O fator extroversão foi o único que não apresentou diferenças de sexo. A Tabela 3 descreve as médias, desvios e valores dos testes para essas análises. Quanto à idade, os respondentes com até 29 anos de idade relataram maiores escores para aumentar a extroversão,  $F$  Brown-Forsyth(1, 69) = 6,07,  $p$  = 0,016, aumentar a conscienciosidade,  $F(1, 66) = 4,82$ ,  $p$  = 0,03 e reduzir o neuroticismo,  $F(1, 64) = 8,46$ ,  $p$  = 0,005, do que os respondentes com 30 anos ou mais.

**Tabela 3**

Médias, Desvios-Padrão e testes  $t$  de Welch para Diferenças de Sexo nas Intenções de Mudança dos Fatores de Personalidade

	Sexo	M	DP	N	$t$ de Welch	$p$
Extroversão	Mulher	2,37	0,44	345		
	Homem	2,31	0,40	67		
	Total	2,36	0,44	412	0,92	0,34
Agradabilidade	Mulher	2,34	0,36	345		
	Homem	2,22	0,37	67		



	Total	2,31	0,37	412	5,05	0,23
Conscienciosidade	Mulher	2,56	0,40	345		
	Homem	2,68	0,36	67		
	Total	2,58	0,40	412	6,13	0,01
Abertura	Mulher	2,61	0,34	345		
	Homem	2,51	0,38	67		
	Total	2,59	0,35	412	3,37	0,05
Neuroticismo	Mulher	2,70	0,30	345		
	Homem	2,60	0,34	67		
	Total	2,68	0,31	412	5,29	0,02

---

### **Intenções de Aumento e Redução dos Marcadores Reduzidos**

No nível dos marcadores reduzidos da personalidade os objetivos de mudança com maiores escores foram ser menos ansioso e menos inseguro (itens invertidos), enquanto as menores foram ser menos quieto (item invertido) e mais bondoso. Assim como para os fatores, teste *t* de Welch foram utilizados para diferenças de sexo. Nos casos em que foram detectadas diferenças, mulheres relataram maiores intenções de ser mais amáveis e gentis (itens de agradabilidade), além de menos inseguras e ansiosas (itens de neuroticismo invertidos). Já os homens relataram maiores intenções de ser mais dedicados, esforçados e responsáveis (itens de conscienciosidade). A Tabela 4 descreve apenas os resultados dos descritores que se destacaram dentre os 25.

**Tabela 4**

Médias, Desvios-Padrão e teste *t* de Welch para as Intenções de Mudança dos Marcadores da Personalidade por Sexo.

		N	M	DP	<i>t</i> de Welch	<i>p</i>
Quieta(o) (recode)	Mulher	342	2,15	0,69		
	Homem	67	2,01	0,56		
	Total	409	2,13	0,67	3,05	0,08
Amável	Mulher	344	2,36	0,52		
	Homem	67	2,24	0,49		
	Total	411	2,34	0,52	3,47	0,06
Gentil	Mulher	344	2,34	0,51		
	Homem	67	2,18	0,49		
	Total	411	2,32	0,51	6,19	0,01
Simpática(o)	Mulher	345	2,33	0,50		
	Homem	67	2,21	0,44		
	Total	412	2,31	0,49	4,00	0,05
Dedicada(o)	Mulher	345	2,64	0,52		
	Homem	67	2,79	0,41		
	Total	412	2,67	0,50	6,62	0,01

Esforçada(o)	Mulher	345	2,61	0,52		
	Homem	67	2,75	0,43		
	Total	412	2,63	0,51	5,38	0,02
Responsável	Mulher	344	2,36	0,55		
	Homem	67	2,57	0,52		
	Total	411	2,39	0,55	8,41	0,01
Insegura(o) (recode)	Mulher	345	2,85	0,38		
	Homem	67	2,69	0,49		
	Total	412	2,82	0,40	6,17	0,01
Ansiosa(o) (recode)	Mulher	346	2,87	0,34		
	Homem	67	2,76	0,43		
	Total	413	2,85	0,35	3,63	0,06
Filosófica(o)	Mulher	342	2,47	0,56		
	Homem	67	2,33	0,58		
	Total	409	2,44	0,56	3,20	0,08

---

Considerando as respostas no nível nominal de medida, os marcadores reduzidos com as maiores diferenças de porcentagem nas intenções de mudança foram: ser menos ansioso (85%) e não mudar (15%); ser menos inseguro (82,6%) e não mudar (15,9%); e ser mais criativo (75,8%) e não mudar (22,2%). As diferenças

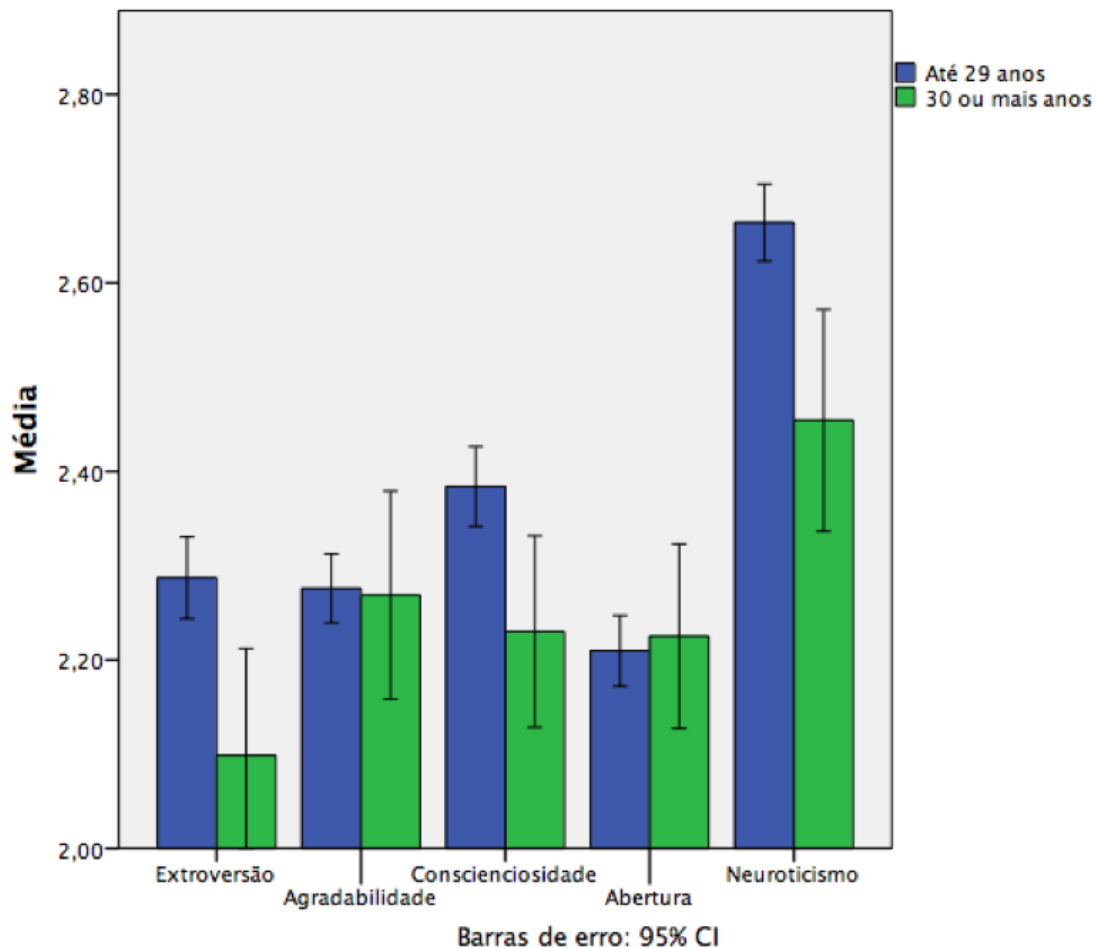
de proporção para os outros marcadores foram ora mais equilibradas entre mudança e não mudança, ora mais distribuídas entre mudanças para mais e para menos.

### **Expectativas de Mudanças Percebidas em Outros Significativos**

ANOVAs para medidas repetidas no nível dos fatores também revelaram diferenças entre as médias pelo critério de Pillai,  $F(4, 388) = 48,91$ ,  $p < 0,001$ , eta parcial<sup>2</sup> = 0,33. Neuroticismo foi o fator com as maiores expectativas percebidas de mudança, enquanto abertura teve as menores expectativas. Também foi verificado um efeito de interação do sexo,  $F(4, 388) = 3,84$ ,  $p = 0,04$ , eta parcial<sup>2</sup> = 0,04. Tal como nas intenções de mudança, testes *t* de Welch foram utilizados para compensar o desequilíbrio de porcentagens na amostra. Novamente apenas o fator conscienciosidade mostrou diferenças, com homens relatando maiores expectativas percebidas do que as mulheres,  $F(1, 80) = 8,53$ ,  $p = 0,005$ .

No nível dos marcadores reduzidos, os cinco itens com maiores expectativas foram exatamente os que compõem o fator neuroticismo. Aqueles com as menores expectativas incluíram marcadores variados de abertura, agradabilidade e extroversão. Testes *t* de Welch mostraram que na extroversão [ $F(1, 62) = 7,84$ ,  $p = 0,007$ ], na conscienciosidade [ $F(1, 65) = 6,19$ ,  $p = 0,01$ ] e no neuroticismo [ $F(1, 59) = 11,66$ ,  $p = 0,001$ ] os participantes com até 29 anos de idade indicaram menores expectativas percebidas nos outros significativos, do que aqueles com 30 anos ou mais. A Figura 1 descreve as médias e intervalos de confiança para esses valores.

**Figura 1.** Escores dos Fatores de Personalidade para Menores e Maiores de 30 anos nas Expectativas Percebidas de Mudança em Outros Significativos



Mãe/pai foi a categoria mais indicada como outro significativo (28,3%), seguida de namorada(o) (25,6%) e amiga(o) (18,8%). Com frequências menos expressivas também foram indicados irmã/irmão (9,4%), esposa(o) (9,4%), parente (2,7%) e colega de trabalho (0,7%). Optou-se, no entanto, por um agrupamento sumário que preservou de modo geral esses papéis, mas gerando porcentagens mais comparáveis entre familiares (37,7%), amigos (19,6%) e pares românticos (35%). Como houve quebra da homogeneidade da variância na comparação dos fatores por categoria de outros significativos, optou-se por utilizar testes de Brown-Forsythe. Eles revelaram que apenas no fator conscienciosidade a expectativa

mudou conforme a categoria,  $F(2, 291) = 12,29, p < 0,001$ . Neste caso, uma análise polinomial de contrastes confirmou uma tendência linear, com expectativas maiores (ou mais exigentes) dos familiares, seguidos de amigos e pares românticos,  $F(1, 369) = 24,37, p < 0,001$ .

Testes  $t$  para amostras pareadas revelaram que as intenções de mudança nos fatores foram sistematicamente maiores do que as expectativas percebidas em outros significativos (Tabela 5). Destaca-se que abertura à experiência mostrou a maior diferença nessas avaliações, enquanto a agradabilidade mostrou a menor diferença, ainda assim com um tamanho de efeito revelante ( $d = 0,19$ ). Com poucas exceções, a mesma tendência de escores para intenções maiores do que escores de expectativas foi verificada no nível dos marcadores reduzidos.

**Tabela 5**

Médias, Desvios-Padrão e testes  $t$  de para as Intenções de Mudança nos fatores e as Expectativas percebidas em outros significativos

		M	DP	$t$	$p$
Extroversão	Intenção	2,36	0,44	4,35	< 0,001
	Expectativa	2,27	0,41		
Agradabilidade	Intenção	2,31	0,36	1,81	0,07
	Expectativa	2,28	0,35		
Conscienciosidade	Intenção	2,59	0,39	10,39	< 0,001

	Expectativa	2,37	0,40		
Abertura	Intenção	2,59	0,34	19,22	< 0,001
	Expectativa	2,21	0,35		
Neuroticismo	Intenção	2,69	0,31	2,76	0,006
	Expectativa	2,64	0,39		

### Planos de Implementação das Mudanças

Todas as respostas textuais nas questões abertas da segunda parte do instrumento passaram por uma codificação categórica. A codificação foi baseada em características das mudanças desejadas, como estratégias mais qualitativas de análise. As descrições das principais mudanças desejadas foram agrupadas em 10 categorias, que representaram os desejos de aumentar e de diminuir cada um dos CGF que foram representados pela sigla OCEAN. E compreendidas como: "mais conscienciosidade", "mais extroversão", "menos neuroticismo", "mais amabilidade" e "mais abertura à experiência" (+C; +E; -N; +A, +O). A Tabela 6 apresenta a codificação realizada.

### Tabela 6

Codificações Conceituais para os Objetivos de Mudança

Descrições gerais	Categoria	OCEAN
Usar medicação/da forma correta	Saúde	+C
Buscar ajuda profissional (Psicológica/ Psiquiátrica)	Acompanhamento profissional - Cuidar da Saúde Mental	+C/+E

Interagir mais socialmente, Expressar opiniões e ideias, comunicar mais	Habilidades Sociais	+E
Ser menos ansiosa/preocupada, deixar preocupações e medos de lado. Ser menos apreensiva, nervosa ou tensa.	Estabilidade Emocional	-N
Ser organizada, planejar, estabelecer e seguir rotina, Diminuir tempo na internet, Cumprir objetivos, evitar procrastinar.	Planejamento e execução	+C
Ter novas experiências e fazer coisas que gosta.	Abertura à Experiência	+O
Ser mais segura das próprias opiniões	Ter autoconfiança	+E/-N
Deixar as pessoas serem elas mesmas, ser mais gentil com os outros	Amabilidade	+A
Ser saudável, praticar esportes	Saúde Física	+C
Ser menos responsável, perfeccionista, rígida e exigente, se cobrar menos	Flexibilidade	-C

Com base naquela categorização, a Tabela 7 descreve os planos de mudança para os fatores de personalidade que os participantes relataram querer reduzir. Isso significou que muitas vezes o plano envolvia justamente aumentar determinada característica. Destacam-se, sobretudo, os planos de maior extroversão (+E), com 50% de frequência, assim como de menor neuroticismo (-N), com 29,2%. Menor conscienciosidade (-C) foi o fator que apareceu com menor frequência nos planos de redução (3,4%). Esses dados estão detalhados na Tabela 6.

### **Tabela 7**

Categorização e Porcentagem dos Planos de Redução dos Escores nos Fatores de Personalidade.



Plano de Redução	OCEAN	Frequência	%
Mais conscienciosidade	+C	26	2,7%
Menos conscienciosidade	-C	04	8,9%
Menos neuroticismo	-N	121	29,2%
Mais extroversão	+E	207	50%
Mais amabilidade	+A	06	1,4%
Mais abertura à experiência	+O	12	2,9%
Sem plano	-	27	6,5%

Do mesmo modo foram categorizados os planos de mudança para aumentar os fatores de personalidade. Também alguns planos envolveram o aumento direto das características. Eles envolveram mais frequentemente ter mais conscienciosidade (+C) com 39,6%, mais extroversão (+E), com 26,1% e mais amabilidade (+A), com 10,6%. A Tabela 7 detalha essas frequências e porcentagens.

### **Tabela 8**

Categorização e Porcentagem dos Planos de Aumento dos Escores nos Fatores de Personalidade.

Plano de Aumento	OCEAN	Frequência	%
Mais conscienciosidade	+C	164	39,6%
Menos conscienciosidade	-C	14	3,4%
Menos neuroticismo	-N	11	2,7%
Mais extroversão	+E	108	26,1%
Mais amabilidade	+A	44	10,6%
Mais abertura à experiência	+O	40	9,7%

Plano de Aumento	OCEAN	Frequência	%
Mais conscienciosidade	+C	164	39,6%
Menos conscienciosidade	-C	14	3,4%
Menos neuroticismo	-N	11	2,7%
Mais extroversão	+E	108	26,1%
Mais amabilidade	+A	44	10,6%
Não tenho plano		30	7,2%

### Discussão

O objetivo desta pesquisa foi investigar as intenções de mudança de personalidade em uma amostra de estudantes universitários brasileiros, do Distrito Federal e de Goiás, assim como identificar os principais traços, analisar os planos de mudança e, ainda, avaliar como percebem que pessoas significativas esperam que eles mudem. Para tanto, foram consideradas principalmente o modelo dos cinco grandes fatores de personalidade e abordagens recentes sobre mudança de personalidade.

Os resultados desta pesquisa indicam que a maior parte dos respondentes apresentaram a intenção de mudar seus traços de personalidade, algo compatível com a literatura internacional (Barinski et al. 2017; Hudson & Roberts, 2014; Robinson et al., 2015). Embora a intenção apareça em diferentes fases da vida, os jovens adultos desejam e idealizam mais mudanças. Também esses resultados foram aqui confirmados, tendo em vista que os respondentes mais jovens indicaram maiores escores de intenção de mudança, bem como em expectativas percebidas. Sobretudo, isso ficou evidente entre aqueles que tinham até 29 anos de idade. Além do critério de conveniência para essas análises, considerando que

a amostra tinha idades relativamente mais jovens, a transição da terceira para a quarta década de vida guarda características bastante significativas. Por exemplo, a marca mais provávelmente consolidação da carreira, constituição de família, independência financeira e uma maturação natural dos traços.

Costa e McRae (2006) de fato mostraram que com o passar das décadas as pessoas aumentam naturalmente (embora argumentem ser pouco), a agradabilidade, a conscienciosidade e a estabilidade emocional, reduzindo o neuroticismo. Independentemente do quanto efetivamente aumentam ou diminuem no ciclo de vida, é razoável interpretar os dados da presente pesquisa como uma tendência lógica: as pessoas relativamente mais adultas relatam menor intenção de mudança porque já têm características de personalidade mais consolidadas. Isso pode ocorrer porque os papéis sociais que assumem vão demandando mudanças em suas personalidades (p.ex., maior responsabilidade no trabalho) ou porque esses papéis vão influenciando suas auto-percepções (Burke, 2006). Sumariamente os jovens querem mudar mais e de forma mais intensa.

Reduzir o neuroticismo apareceu como uma intenção destacada de mudança nos traços de personalidade, seja como um fator, seja pelos escores específicos dos marcadores que o compõem, principalmente "ansiosa (o)" e "insegura(o)". De acordo com Barinski et al. (2021), grande parte dos indivíduos deseja ou está tentando aumentar sua estabilidade emocional. Afinal, o traço neuroticismo ou instabilidade emocional está ligado a experimentar estados emocionais desagradáveis que interferem na adaptação e na funcionalidade da vida diária (Pires et al., 2019). Isso explica a alta busca, também no contexto brasileiro, de livros de auto-ajuda e outros recursos, bem fundamentados ou não, que possam promover esse tipo de mudança.

O aumento da abertura à experiência também foi evidente, assim como da conscienciosidade, indicados também especificamente por marcadores como "criativa (o)" e "dedicada (o)". Considerar o perfil da amostra dá sentido a essa tendência, que envolve maior curiosidade intelectual, artística e cultural, além de maior flexibilidade - características tipicamente demandadas (ou mesmo fomentadas) no meio acadêmico. Como a conscienciosidade envolve autocontrole, postergação da gratificação, planejamento, orientação a objetivos e o cumprimento de normas, são obviamente a receita mais desejável para a prosperidade na vida (Roberts et al., 2009).

Vale ressaltar que ambos fatores destacados pelos participantes são socialmente desejados, ou seja, a intenção de mudança parece ser motivada, em grande parte, extrinsecamente. Contudo, as pessoas também podem ser motivadas intrinsecamente a aumentar traços socialmente desejáveis que lhe são ausentes ou ainda não estão bem desenvolvidos (Barinski et al., 2021). Essas perguntas não podem ser respondidas nesta pesquisa, mas as diferenças verificadas entre as intenções e as expectativas percebidas em outros significativos já apontam a possibilidade de simetrias e assimetrias. Por exemplo, enquanto extroversão e agradabilidade são naturalmente mais sociais, os fatores de conscienciosidade, neuroticismo e abertura podem ter motivação mais intrínseca. As pessoas podem desejar mudar traços que acreditam terão utilidade para melhorar suas vidas (por exemplo, estudantes universitários podem desejar aumentos de conscienciosidade para melhorar o desempenho acadêmico, Hudson & Fraley, 2016).

Com relação às percepções das pessoas sobre como os outros significativos esperam que elas mudem, deve-se destacar que é um elemento mais

inovador desta dissertação, pouco investigado mesmo na literatura internacional. Como nos estudos de psicologia transcultural a cultura brasileira é tipicamente qualificada como coletivista (Hofstede et al., 2010). Outra justificativa pode estar relacionada ao impacto na vida do indivíduo, já que para aumentar a amabilidade talvez o indivíduo tenha que ter um nível baixíssimo desta a ponto de incomodar sua vida e isso efetivamente é mais raro de acontecer – desejo relacionado a insatisfação com a vida (Hudson e Roberts, 2014).

No nível dos marcadores, os cinco itens com maiores expectativas foram exatamente os que compõem o fator neuroticismo. Aqueles com as menores expectativas incluíram facetas variadas de abertura, agradabilidade e extroversão. As intenções de aumentar ou diminuir traços de personalidade são mais prováveis em culturas que têm uma expectativa maior de conformidade com a personalidade "externa" e, portanto, um objetivo mais prevalente para mudar para um nível real percebido (Robinson et al., 2015).

Nos fatores extroversão, conscienciosidade e neuroticismo, os participantes com até 29 anos de idade indicaram maiores expectativas percebidas nos outros significativos do que aqueles com 30 anos ou mais. Tal dado é concordante com Arnet (2000) pela idade adulta emergente, entre os 18 até 30 anos, uma fase onde geralmente os indivíduos não têm casa própria, não têm filhos e nem renda suficiente para tornar-se totalmente independente, sendo considerado o período mais volitivo da vida. Isso também pode ser explicado pela evidência de que existe maior estabilidade durante a vida adulta e menor durante a adolescência ou vida adulta jovem (Bleidorn et al., 2021). Os estudos sobre a plasticidade da personalidade depois dos 30 anos parecem discordar quanto ao ponto em que os

traços atingem um ponto em que não mudam mais (Terracino et al., 2006). Mas há concordância no sentido da estabilidade de traços aumentar com a idade.

No que se refere à avaliação das expectativas percebidas em outros significativos, quando comparadas as intenções de mudança, houve uma prevalência clara das auto-avaliações. Isso indica, de modo geral, que as pessoas são mais exigentes do que as expectativas percebidas nos outros. É um dado de relevância estratégica, sobretudo frente à literatura que revela tanta intenção de diminuir o neuroticismo. Parece que a intenção deve ser mais motivada intrinsecamente pelas insatisfações pessoais, embora não se possa descartar influências extrínsecas, motivadas por fatores sociais (Hudson & Fraley, 2016). Obviamente existe risco de uma certa circularidade nessas avaliações, afinal os próprios respondentes é que estimaram as expectativas, não outros significativos de fato.

Já quanto às diferenças de sexo, os resultados da presente pesquisa também se alinham com o da literatura da área (Costa et al., 2001). As mulheres demonstram maiores intenções de mudança para agradabilidade, abertura e neuroticismo. Papéis de gênero conferem melhor entendimento a esses resultados, já que há cobranças sociais para que mulheres sejam quase sempre mais amáveis e gentis (itens de agradabilidade), além de menos inseguras e ansiosas (itens de neuroticismo). Os homens, por outro lado, apresentaram maiores intenções de mudar apenas o traço de conscienciosidade. Isso inclui serem mais dedicados, esforçados e responsáveis (itens de conscienciosidade, também relacionados a papéis de gênero). Todavia, encontra-se de forma consistente na literatura que as mulheres pontuam mais do que os homens em facetas interpessoais (emocionalidade, inteligência emocional, percepção e gestão de emoções) e os

homens pontuam mais em componentes intrapessoais (autocontrole emocional) (Siegling, et al., 2012, Lima et al., 2014).

As discussões quanto ao motivo desse resultado típico entre homens e mulheres têm envolvido duas teorias opostas. A primeira, com ênfase no modelo sociocultural, dá ênfase a como a cultura influencia fortemente os modos de sentir, pensar e agir diferentes de homens e mulheres. De acordo com Schmitt et al. (2008) isso equivale ao "protótipo social" de Roberts et al. (2006), com ênfase no ambiente. Assim, as mudanças na personalidade são efeitos das contingências do meio e dos papéis sociais assumidos. A alta pontuação em amabilidade nas mulheres, segundo Costa et al. (2001), se daria pela sobrevivência da espécie, pois ao longo da história são mais responsáveis por criar e educar os filhos. Já a segunda teoria dá ênfase a fatores biológicos, com influências hormonais e tendências psicopatológicas (Costa et al., 2001). Independentemente da teoria, diferenças nos traços de personalidade entre os sexos são maiores ou menores conforme a cultura. Por exemplo, são mais acentuadas em culturas mais tradicionais essa são acentuadas e menos nas culturas igualitárias (Schmitt et al., 2008).

Quanto aos planos de mudança, deve-se destacar que se mostraram frequentemente vagos ou mesmo redundantes. Essa tendência já havia sido alertada por Hudson et al. (2018), mas é um risco associado à escolha no instrumento por questões mais abertas do que fechadas. Por exemplo, quando um participante relatou intenção de aumentar a comunicação, o plano descrito normalmente era amplo e inespecífico, como "treinar minhas habilidades sociais". É um desafio com difícil operacionalização, afinal envolve uma série de comportamentos e não apenas um. Um outro exemplo dessa dificuldade é o plano

de "ter mais foco e deixar de procrastinar", ou ainda, de "seguir uma rotina", como operacionalizações de aumento na conscienciosidade. Ainda assim, alguns planos foram bem especificados e podem ser mais bem mensurados, como "buscar ajuda profissional" ou "iniciar uso de medicamento".

### **Considerações Finais**

Esta dissertação focou em um problema que talvez seja dos mais desafiadores na psicologia. Mais do que mudar comportamentos específicos, envolve mudanças em características que são tidas como relativamente estáveis e bastante definidoras de nossas identidades. O estudo empírico garantiu a produção de dados que, embora preliminares, podem ter uma função heurística e até programática para a área no Brasil. Diversas limitações teóricas, metodológicas, psicométricas e analíticas devem ser, no entanto, consideradas, como forma de relativizar as conclusões e sobretudo munir a pesquisa futura.

Apesar do chamado de autoridades na área para que se usem medidas alternativas e complementares (Wagner et al., 2020) a dependência do autorrelato foi aqui reforçada, não intencionalmente. Ocorre que usar outros métodos pode ser bastante custoso, gerar amostras bem menores e, mais ainda, não garantir a representação de características de personalidade pela linguagem (premissa fundamental na hipótese lexical). Por outro lado, implementar estudos longitudinais pode ser ainda mais difícil, temporal e financeiramente (Bleidorn et al., 2020).

A psicologia empírica sobre traços de personalidade no Brasil parece bastante dominada por uma abordagem psicométrica, com foco justamente no



autorrelato, enquanto estudos sobre processos e mecanismos são menos frequentes. Como agenda de pesquisa, inspirada em Wrzuz e Mehl (2015), é fundamental investir mais no uso de métodos ambulatoriais (p.ex., smartphones, aplicativos, dispositivos corporais, câmeras), tanto para outras medidas de autorrelato quanto medidas fisiológicas e observações comportamentais. Isso pode incluir não somente variáveis individuais, como também de pessoas interagindo em díades (com estranhos ou conhecidos) e grupos maiores, conciliando pesquisa laboratorial com pesquisa de campo.

Uma limitação bem evidente desta pesquisa foi o uso de amostras coletadas em contextos universitários. O alerta de Henrich et al., (2010) sobre os riscos de se contar com participantes de perfil "WEIRD" (*western, educated, industrialized, rich, democratic*) é muito convincente, mas também pouco contornável neste tipo de estudo. Ocorre que os marcadores do big five dependem minimamente de um vocabulário que não se verifica com facilidade em amostras não-acadêmicas no Brasil, assim como uma disponibilidade de tempo e concentração que seria difícil na pesquisa de campo. Considerando que este é o primeiro estudo de um amplo programa de pesquisas sobre mudança volitiva de personalidade, espera-se que a limitação amostral seja um pouco relativizada. Uma vez reunidas evidências mais convenientes com estudantes universitários, melhores passos de representatividade podem ser seguidos.

Outra limitação metodológica percebida nessa pesquisa foi o uso de termos "queria ser menos/mais", pois o verbo "queria", está no pretérito imperfeito (do verbo querer), embora ele denote a intenção, não apresenta uma

conotação completamente volitiva e ativa, mas sutilmente passiva o que de alguma forma pode interferir nos resultados, enquanto, o uso do verbo “quero” demonstra maior pretensão, assim, indica-se o uso de verbos mais objetivas em termos de desejo de mudança.

Por fim, deve-se reconhecer também as limitações teórico-conceituais. A literatura empírica sobre mudança volitiva de personalidade, embora em franca expansão, é bastante recente (e inexistente no Brasil). Ainda existem muitas questões inexploradas para além da intenção de mudança propriamente dita, como explicações para a (in)eficácia de planos, modelos preditivos e teorias que articulem todos esse elementos (Wagner et al., 2020). É fundamental que novas pesquisas encontrem soluções metodológicas que possam garantir respostas mais completas a essas questões conceituais, retroalimentando a teoria e instruindo caminhos para intervenções.

## Referências

- Arnett, J.J. (2000). Adulto emergente: Uma teoria do desenvolvimento desde o final da adolescência até os anos vinte. *Psicólogo Americano*, 55, 469-480.
- Atherton, O. E., Grijalva, E., Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2021). Stability and change in personality traits and major life goals from college to midlife. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 47(5), 841–858.  
<https://doi.org/10.1177/0146167220949362>
- Baranski, E. N., Morse, P. J., & Dunlop, W. L. (2017). Lay conceptions of volitional personality change: From strategies pursued to stories told. *Journal of Personality*, 85(3), 285–299. <https://doi.org/10.1111/jopy.12240>
- Baranski, E., Gardiner, G., Lee, D., Funder, D. C., & Members of the International Situations Project. (2021). Who in the world is trying to change their personality traits? Volitional personality change among college students in six continents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(5), 1140–1156. <https://doi.org/10.1037/pspp0000389>
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Johnson, W., Blum, G., Borkenau, P., Costantini, G., Denissen, J. J. A., Fleeson, W., Grafton, B., Jayawickreme, E., Kurzius, E., MacLeod, C., Miller, LC, Read, SJ, Roberts, B., Robinson, MD, Wood, D., & Wrzus, C. (2017). Integrando a Estrutura da Personalidade, o Processo da Personalidade e o Desenvolvimento da Personalidade. *European Journal of Personality*, 31 (5), 503–528.  
<https://doi.org/10.1002/per.2115>

- Benet-Martínez, V. & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: multitrait multimethod analyses of the big five in Spain and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Bispo, Melise Rute Calheiros. (2021). Mudança em Traços Patológicos da Personalidade: Motivos e Fatores Associados. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília]. [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/42732/1/2021\\_MeliseRuteCalheirosBispo.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/42732/1/2021_MeliseRuteCalheirosBispo.pdf)
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J., Hennecke, M., Hill, P. L., ... & Zimmermann, J. (2021). Personality trait stability and change. *Personality Science*, 2, 1-20.
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J., Hennecke, M., Jokela, M., ... & Zimmermann, J. (2020). Longitudinal experience-wide association studies—A framework for studying personality change. *European Journal of Personality*, 34(3), 285-300.
- Burke, P. J. (2006). Identity change. *Social Psychology Quarterly*, 69, 81–96.  
<http://dx.doi.org/10.1177/019027250606900106>
- Chopik, W. J. (2018). Does personality change following spousal bereavement? *Journal of Research in Personality*, 72, 10-21.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2016.08.010>
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2006). Age changes in personality and their origins: Comment on Roberts, Walton, and Viechtbauer (2006). *Psychological Bulletin*, 132, 26 –28.  
<http://dx.doi.org/10.1037/00332909.132.1.26>

- Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., & Löckenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual Review of Psychology*, *70*(1), 423-448.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103244>
- Costa, P. T., & McCrae, R. (2017). The NEO Inventories as instruments of psychological theory. In T. A. Widiger (Ed.), *The Oxford Handbook of the Five Factor Model* (Vol. 1, pp. 1–51). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.013.10>
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (2007). NEO PI-R: Inventário de Personalidade NEO Revisado e Inventário de Cinco Fatores NEO Revisado NEO-FFI-R (Versão curta). São Paulo: Vetor.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2010). NEO PI-R: Inventário de personalidade NEO revisado e Inventário de cinco fatores de personalidade NEO revisado NEO-FFI-R (versão curta). Vetor Editora.
- Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(2), 322-331. doi: 10.1037//0022-3514.81.2.322
- Damian, R. I., Spengler, M., Sutu, A., & Roberts, B. W. (2018). Sixteen going on sixtysix: A longitudinal study of personality stability and change across 50 years. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000210>
- Denissen, J. J. A., van Aken, M. A. G., Penke, L., & Wood, D. (2013). Self-regulation underlies temperament and personality: An integrative developmental framework. *Child Development Perspectives*, *7*(4), 255–260.  
<https://doi.org/10.1111/cdep.12050>

Geukes K., van Zalk M. H. W., & Back M. D. (2017). Analyzing processes in personality development. In Specht J. (Ed.), *Personality development across the lifespan*. San Diego, CA: Elsevier

Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26.

Haan, N., Millsap, R., & Hartka, E. (1986). As time goes by: Change and stability in personality over fifty years. *Psychology and Aging*, 1(3), 220–232. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.1.3.220>

Hauck, F. N., Machado, W. D. L., Teixeira, M. A. P., & Bandeira, D. R. (2012). Evidências de validade de marcadores reduzidos para a avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28, 417-423.

Hennecke, M., Bleidorn, W., Denissen, J.J.A. and Wood, D. (2014), A Three-Part Framework for Self-Regulated Personality Development across Adulthood. *Eur. J. Pers.*, 28: 289-299. <https://doi.org/10.1002/per.1945>

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world?. *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83.

Hofstede, G., Garibaldi de Hilal, A. V., Malvezzi, S., Tanure, B., & Vinken, H. (2010). Comparing regional cultures within a country: Lessons from Brazil. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41(3), 336-352.

Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2017). Volitional personality change. In *Personality Development Across the Lifespan* (pp. 555-571). Elsevier Inc.. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00033-8>

- Hudson, N. W. (2021). Dynamics and processes in personality change interventions. In J.F. Rauthmann (Ed.), *The handbook of personality dynamics and processes* (pp. 1273-1295). Academic Press.
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2015). Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(3), 490-507. <https://doi.org/10.1037/pspp0000021>
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2016). Changing for the better? Longitudinal associations between volitional personality change and psychological well-being. *Personality & Social Psychology Bulletin, 42*(5), 603–615. <https://doi.org/10.1177/0146167216637840>
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2017). Volitional personality change. In J. Specht (Ed.), *Personality development across the lifespan* (pp. 555-571). Academic Press.
- Hudson, N. W., Briley, D. A., Chopik, W. J., & Derringer, J. (2019). You have to follow through: Attaining behavioral change goals predicts volitional personality change. *Journal of Personality and Social Psychology, 117*(4), 839–857. <https://doi.org/10.1037/pspp0000221>
- Hudson, N. W., Fraley, R. C., Briley, D. A., & Chopik, W. J. (2021). Your personality does not care whether you believe it can change: Beliefs about whether personality can change do not predict trait change among emerging adults. *European Journal of Personality, 35*(3), 340–357. <https://doi.org/10.1002/per.2289>
- Hudson, N. W., Fraley, R. C., Chopik, W. J., & Briley, D. A. (2020). Change goals robustly predict trait growth: A mega-analysis of a dozen intensive longitudinal studies examining volitional change. *Social Psychological &*

*Personality Science*, 11(6), 723-732.

<https://doi.org/10.1177/1948550619878423>

Hudson, N.W., & Roberts, B.W. (2016). Social investment in work reliably predicts changes in conscientiousness and agreeableness: A direct replication and extension of Hudson, Roberts, and Lodi-Smith (2012). *Journal of Research in Personality*, 60, 12-23

Hutz, C. S., Nunes, C. H., Silveira, A. D., Serra, J., Anton, M. & Wieczorek, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 395-411. <https://doi.org/10.1590/S0102-79721998000200015>

John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The big-five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. Em L. Pervin e O. P. John (Orgs.), *Handbook*

Kandler, C., & Zapko-Willmes, A. (2017). Theoretical perspectives on the interplay of nature and nurture in personality development. In J. Specht (Ed.), *Personality development across the lifespan* (pp. 101–115). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00008-9>

Lima, M. P., Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A. J., Costa, J. J., Costa, M. J., & Costa, P. (2014). A versão portuguesa do NEO-FFI: Caracterização em função da idade, gênero e escolaridade. *Psicologia*, 28(2), 1-10. doi: 10.17575/rpsicol.v28i2.534

Maiden, R. J., Peterson, A. S., Caya, M., & Hayslip, B., Jr. (2003). Personality Changes in the Old-Old: A Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 10, 31-39.



- McAdams, D. P. & Pals, J. L. (2006). Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204-217.
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542.  
doi:10.1146/annurev.psych.093008.100507
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (2013). Introduction to the empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In T. A., Widiger (Ed), & P. T. Jr., Costa (Ed). *Personality disorders and the Five-factor model of personality* (pp.15-27). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- McCrae, R. R. (2006). O que é personalidade? Em C. Flores-Mendoza & R. Colom (Orgs.), *Introdução à psicologia das diferenças individuais* (pp. 203-218). Artmed.
- McCrae, R., & Sutin, A. (2009). Openness to experience. In M. Leary & R. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 257-273). Guilford.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's" adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710.
- Nunes, C. H. S. S., Hutz, C. S., & Nunes, M. F. O. (2010). *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP): Manual técnico*. Casa do Psicólogo.
- Pires, J. G., Nunes, C. H. S. S., & Nunes, M. F. O (2019). Avaliação da personalidade e o modelo dos cinco grandes fatores in M. N. Baptista ... et al. (Orgs.). *Compêndio de Avaliação Psicológica* (pp.494-506). Vozes

- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3–25.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Roberts, B. W., & Yoon, H. J. (2022). Personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 73, 489-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-114927>
- Roberts, B. W., Jackson, J. J., Burger, J., & Trautwein, U. (2009). Conscientiousness and externalizing psychopathology: Overlap, developmental patterns, and etiology of two related constructs. *Development and Psychopathology*, 21, 871-888. doi:10.1017/S0954579409000479
- Roberts, B. W., Jackson, J. J., Fayard, J. V., Edmonds, G., & Meints, J. (2009). Conscientiousness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 369-381). Guilford.
- Roberts, B. W., Jackson, J. J., Fayard, J. V., Edmonds, G., & Meints, J. (2009). Conscientiousness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 369-381). Guilford.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1–25.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Roberts, B., Jackson, J., Fayard, J., Edmonds, G., & Meints, J. (2009). Conscientiousness. In M. Leary & R. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 369-381). Guilford.

- Robinson, O.C., Nettle, E.E., Guo, J., Asadi, S., & Zhang, X. (2015). Goals and plans for Big Five personality trait change in young adults. *Journal of Research in Personality*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2015.08.002>
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). The stormy search for self in early adulthood: Developmental crisis and the dissolution of dysfunctional personae. *The Humanistic Psychologist*, 38(2), 120–145.  
<https://doi.org/10.1080/08873267.2010.485916>
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182. doi: 10.1037/0022-3514.94.1.168
- Schultz, D. P. E Schultz, S. E. (2018). *Teorias da personalidade*. Cengage-Learning.
- Schwaba, T., & Bleidorn, W. (2017). As diferenças individuais na personalidade mudam ao longo da vida adulta. *Journal of Personality*, 86(3), 450–464.  
doi:10.1111/jopy.12327
- Schwaba, T., & Bleidorn, W. (2018). Individual differences in personality change across the adult life span. *Journal of Personality*, 86(3), 450–464.  
<https://doi.org/10.1111/jopy.12327>
- Siegling, A. B., Saklofske, D. H., Vesely, A. K., & Nordstokke, D. W. (2012). Relations of emotional intelligence with gender-linked personality: Implications for a refinement of EI constructs. *Personality and Individual Differences*, 52, 776-781. doi: 10.1016/j.paid.2012.01.003  
<https://doi.org/10.1177/0956797619831612>
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality

- across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 862-882. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024950>
- Soto, C. J. (2015). The Little Six personality dimensions from early childhood to early adulthood: Mean-level age and gender differences in parents' reports. *Journal of Personality*, 84(4), 409–422. <https://doi.org/10.1111/jopy.12168>
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(2), 330–348. <https://doi.org/10.1037/a0021717>
- Soto, C. J., & Tackett, J. L. (2015). Personality traits in childhood and adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 358–362. <https://doi.org/10.1177/0963721415589345>
- Terracciano, A., Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2006). Personality plasticity after age 30. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 999-1009. [10.1177/0146167206288599](https://doi.org/10.1177/0146167206288599)
- Wagner J, Hoppmann C, Ram N, Gerstorf D. Self-esteem is relatively stable late in life: the role of resources in the health, self-regulation, and social domains. *Dev Psychol*. 2015 Jan;51(1):136-49. doi: 10.1037/a0038338. PMID: 25546600; PMCID: PMC4397980.
- Widiger, T. A., Crego, C., Rojas, S. L., & Oltmanns, J. R. (2018). Basic personality model. *Current Opinion in Psychology*, 21, 18–22. [doi:10.1016/j.copsyc.2017.09.007](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.09.007)

- Wilt, J., & Revelle, W. (2009). Extraversion. In M. Leary & R. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 27-45). Guilford.
- Wortman, J., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). Stability and change in the Big Five personality domains: Evidence from a longitudinal study of Australians. *Psychology and Aging, 27*(4), 867-874.  
<http://dx.doi.org/10.1037/a0029322>
- Wrzus, C., & Mehl, M. R. (2015). Lab and/or field? Measuring personality processes and their social consequences. *European Journal of Personality, 29*(2), 250-271. <https://doi.org/10.1002/per.1986>
- Xie, D., & Cobb, C. L. (2020). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In B. J. Carducci, C. S. Nave, J. S. Mio, & R. E. Riggio, *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Measurement and assessment* (Vol. 2, pp. 335-350). Wiley.

## Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Obrigado por ter aceito nosso convite. Estamos realizando um estudo com o objetivo de conhecer fenômenos relacionados a mudanças na personalidade. Ele inclui um questionário que tomará cerca de 15 minutos para ser respondido, sem identificação nominal. Trata-se da pesquisa de Natália Alvarenga de Amorim, sob orientação do Prof. Dr. Fabio Iglesias, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura da Universidade de Brasília. Esperamos que os resultados alimentem as práticas da psicologia clínica e outras ações de saúde mental. Se você tiver qualquer dúvida, pode contatar [iglesias@unb.br](mailto:iglesias@unb.br) ou (62) 98286-3925, que responderemos prontamente.

A participação na pesquisa é voluntária e você pode tanto decidir não participar quanto interromper suas respostas a qualquer momento. Como se trata de um instrumento anônimo, não há possibilidade de fazer qualquer devolução de resultados individuais. Pedimos sua identificação apenas como registro de que autorizou a participação, mas essas informações não serão relacionadas. O projeto segue as recomendações éticas cabíveis para pesquisa com seres humanos.

Pelo presente Termo, eu \_\_\_\_\_ portador(a) do RG nº: \_\_\_\_\_ declaro que fui informado(a) dos objetivos e da justificativa da presente pesquisa, estando de acordo com a participação. Fui igualmente informado(a): a) da liberdade de participar ou não da pesquisa, bem como do meu direito de retirar meu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem que isto me traga qualquer prejuízo; b) da garantia de receber resposta a qualquer dúvida acerca dos procedimentos e outros assuntos relacionados com a pesquisa; c) da segurança de que não serei identificado(a) e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas; d) que as informações obtidas com os questionários serão arquivadas sem identificação pessoal

junto ao banco de dados dos pesquisadores responsáveis, ficando disponíveis para futuras análises; e) os questionários respondidos serão arquivados por cinco anos e depois inutilizados.

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

## **Anexo B - Questionário de Intenção de Mudança de Personalidade**

### **Parte 1: Objetivos de Mudança**

Listamos abaixo algumas características de personalidade. Pedimos que você marque um X na opção que melhor representa seus objetivos de mudança para cada uma delas:

N	Característica	Queria ser <b>menos</b> assim	Queria ser <b>mais</b> assim	Não queria mudar isso
1	Comunicativa(o)	(    )	(    )	(    )
2	Quieta(o)	(    )	(    )	(    )
3	Tímida(o)	(    )	(    )	(    )
4	Extrovertida(o)	(    )	(    )	(    )
5	Inibida(o)	(    )	(    )	(    )
6	Amável	(    )	(    )	(    )
7	Gentil	(    )	(    )	(    )
8	Simpática(o)	(    )	(    )	(    )
9	Bondosa(o)	(    )	(    )	(    )
10	Compreensiva(o)	(    )	(    )	(    )
11	Dedicada(o)	(    )	(    )	(    )
12	Esforçada(o)	(    )	(    )	(    )

13	Responsável	( )	( )	( )
14	Organizada(o)	( )	( )	( )
15	Cuidadosa(o)	( )	( )	( )
16	Pessimista(o)	( )	( )	( )
17	Deprimida(o)	( )	( )	( )
18	Insegura(o)	( )	( )	( )
19	Ansiosa(o)	( )	( )	( )
20	Aborrecida(o)	( )	( )	( )
21	Criativa(o)	( )	( )	( )
22	Artística(o)	( )	( )	( )
23	Filosófica(o)	( )	( )	( )
24	Aventureira(o)	( )	( )	( )
25	Audaciosa(o)	( )	( )	( )

## Parte 2: Planos de Mudança

Informe abaixo uma das características que você marcou anteriormente como “Queria ser **menos** assim”. Você pode escolher a que pareceu mais relevante. Se você não escolheu “ser menos assim” para qualquer característica, apenas pule para a próxima questão.

Característica escolhida: \_\_\_\_\_

Você tem alguma ideia do que precisa fazer (ou deixar de fazer) para “ser menos assim”? Por favor, descreva nas linhas abaixo seus planos de como ser menos assim. Gostaríamos muito que você nos responda da forma mais clara possível:




Agora, por favor, indique abaixo uma das características que você indicou como “Querida ser **mais** assim”. Você também pode escolher a que achar mais relevante. Se você não escolheu “ser mais assim” para qualquer característica, apenas pule para a próxima questão.

Característica escolhida: \_\_\_\_\_

Você tem alguma ideia do que precisa fazer (ou deixar de fazer) para “ser **mais** assim”? Descreva nas linhas abaixo seus planos de como ser mais assim: Gostaríamos muito que você nos responda da forma mais clara possível:


Pedimos por gentileza que informe apenas alguns dados para a caracterização das respostas que estamos coletando:

Como você se identifica? ( ) Mulher ( ) Homem ( ) Outra/o. Qual?

\_\_\_\_\_

Sua idade (em anos): \_\_\_\_

**Parte 3:** Precisamos que você pense agora em uma pessoa que lhe conhece muito bem hoje em dia. Por favor nos informe se essa pessoa em que você pensou é: sua/seu: ( ) mãe/pai ( ) irmã(o) ( ) amiga(o) ( ) esposa(o) ( ) colega de trabalho ( ) namorada(o) ( ) parente

Como você acha que essa pessoa espera que você seja em cada característica?

	A pessoa espera que eu seja <b>menos</b> assim	A pessoa espera que eu seja <b>mais</b> assim	A pessoa não espera que eu mude isso
Comunicativa(o)	( )	( )	( )
Quieta(o)	( )	( )	( )

Tímida(o)	( )	( )	( )
Extrovertida(o)	( )	( )	( )
Inibida(o)	( )	( )	( )
Amável	( )	( )	( )
Gentil	( )	( )	( )
Simpática(o)	( )	( )	( )
Bondosa(o)	( )	( )	( )
Compreensiva(o)	( )	( )	( )
Dedicada(o)	( )	( )	( )
Esforçada(o)	( )	( )	( )
Responsável	( )	( )	( )
Organizada(o)	( )	( )	( )
Cuidadosa(o)	( )	( )	( )
Pessimista(o)	( )	( )	( )
Deprimida(o)	( )	( )	( )
Insegura(o)	( )	( )	( )
Ansiosa(o)	( )	( )	( )
Aborrecida(o)	( )	( )	( )
Criativa(o)	( )	( )	( )
Artística(o)	( )	( )	( )

Filosófica(o)	( )	( )	( )
Aventureira(o)	( )	( )	( )
Audaciosa(o)	( )	( )	( )

**Muito obrigado por sua valiosa participação!**