



Investigate Personality traits, goals and plans of young People to change their personality traits: Looking at gender differences

Hamideh Mohammadi Dehaj M.A

Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Yazd University, Yazd, Iran

Samaneh Asaadi Ph.D.

Associate Professor, Psychology Department, Faculty of Education and Psychology, Yazd University, Yazd, Iran

Oliver Robinson Ph.D.

Associate Professor, Psychology Department, Greenwich University, London, UK

بررسی ویژگی‌های شخصیتی، اهداف و برنامه‌های جوانان در راستای تغییر ویژگی‌های شخصیتی خود: با نگاهی بر تفاوت‌های جنسیتی

حمیده محمدی دهج

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

*سمانه اسعدی

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

اولیور رابینسون

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه گرینویچ، لندن، انگلستان

Abstract

The purpose of this study was to investigate personality traits, goals and plans of young people to change their personality traits with respect to gender differences. Within the framework of a causal-descriptive design, among 18 to 25-year-old students of Yazd University 160 people using the available sampling method as a sample group in the study. To collect data, the The big five inventory-Trait change inventory (BFI-TGI) (Big Five Inventory-Trait change Goal Inventory) (Costa & McCrae, 1992) was used online. Data were analyzed by Spss22 using t-test and chi-square test methods. data analysis showed that the mean of agreeableness trait in the whole sample group was higher than other traits. The results of t-test to compare the personality traits of men and women showed a significant difference in agreement ($P = 0.001$) and openness to experience ($P = 0.006$). Also In relation to the goals of changing personality traits, the chi-square value indicated that there is a significant difference between men and women in their goals for changing the traits of agreement ($P = 0.001$), openness to experience ($p = 0.001$) and conscience ($p = 0.006$). In general, it can be concluded that personality traits, while relatively stable, can be changed and the definition of change goals and planning can be effective.

Keywords: Change, personality traits, goals, plans, young adults

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی ویژگی‌های شخصیتی، اهداف و برنامه‌های جوانان برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی خود با توجه به تفاوت‌های جنسیتی انجام شد. در چارچوب طرحی توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای از بین تمامی دانشجویان ۱۸ تا ۲۵ ساله دانشگاه یزد تعداد ۱۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان گروه نمونه در پژوهش شرکت داشتند. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌ی ۵ عامل بزرگ شخصیت (Costa & McCrae, 1992) و اهداف تغییر آن به صورت اینترنتی و آنلاین جمع‌آوری شد. داده‌ها توسط نرم افزار Spss22 و با استفاده از آزمون‌های تی مستقل و خی دو مورد تحلیل قرار گرفت. تحلیل داده‌ها نشان داد میانگین ویژگی توافقی پذیری در کل گروه نمونه از سایر ویژگی‌ها بیشتر بود. نتایج آزمون T برای مقایسه ویژگی‌های شخصیتی زنان و مردان نشان دهنده‌ی تفاوت معنادار در توافقی‌پذیری ($P=0/001$) و گشودگی به تجربه ($P=0/006$) بود. در ارتباط با اهداف تغییر ویژگی‌های شخصیتی، مقدار خی دو بیانگر این بود که بین زنان و مردان در اهدافشان برای تغییر ویژگی‌های توافقی‌پذیری ($p = 0/001$)، گشودگی به تجربه ($p = 0/001$) و مسئولیت‌پذیری ($p = 0/006$) تفاوت معنادار وجود دارد. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت ویژگی‌های شخصیتی در عین پایداری نسبی، قابلیت تغییر داشته و تعریف اهداف تغییر و برنامه‌ریزی می‌تواند تاثیر گذار باشد.

کلیدواژه‌ها: تغییر ویژگی‌های شخصیت، اهداف، برنامه‌ها، جنسیت، جوانان

مقدمه

(2016)؛ و یونگ نیز به تغییرات عمده شخصیت بین سی و پنج و چهل سالگی قائل بود (Karimi, 2003).

ظاهراً شواهد و علل بسیاری برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی در گذر زمان ارائه شده است (Ausic & Schimmack, 2016, Allemand & Martin, 2016). پژوهش‌ها نشان داده اند تمایل به تغییر و یا تداوم ویژگی‌های شخصیتی ممکن است به علت انتخاب خود افراد برای اصلاح، یا ناشی از عوامل محیطی و یا ذاتی مانند تغییرات دوران بلوغ باشد (Caspi & Roberts, 2001). اما مسأله‌ای که اهمیت قابل توجهی دارد اعتقادات شخصی افراد در مورد تغییر شخصیت است که احتمالاً تغییرات واقعی را تحت تأثیر قرار داده و یا محدود می‌کند (Haslam, Bastian, Fox & Whelan, 2007).

پژوهشگران بسیاری مطرح کرده اند که افراد همواره در مورد جنبه‌هایی از زندگی خود که به کیفیت زندگی شخصی آنها مربوط می‌شود نگران هستند و اهدافی برای تغییر شخصیت خود دارند (Hadson & Roberts, 2014). در واقع زمانی که افراد در مورد جنبه‌هایی از زندگی خود احساس نارضایتی کرده و با تغییر ویژگی‌های شخصیتی به دنبال کاهش نارضایتی خود باشند، هدف تغییر ویژگی‌های شخصیت مطرح می‌شود (Robinson, Nofle, Asaadi, Guo & Zhang, 2015). این هدف، آینده‌ای موقت یا دائمی را ترسیم می‌کند که فرد قصد رسیدن به آن را دارد و برای رسیدن به آن احساس مسئولیت می‌کند (Rayan, Sheldon, Kasser & Deci, 1996). داشتن هدف، تنش درونی بین حالت واقعی و ایده آل شخصیت ایجاد می‌کند که نیازمند برنامه ریزی و حل مسأله است. به عبارت دیگر فرد برای تحقق یافتن اهداف در عمل، نیازمند برنامه‌ای است که به صورت راهبردی به تحقق اهداف او کمک کند (Hadson & Roberts, 2014, Bandura, 2001). بنابراین بر مبنای اهداف تغییر و با توجه به آنها، برنامه‌هایی را در طول زمان تعریف می‌کند که به تغییر شخصیت در جهت مطلوب و دلخواه او کمک کند (Robinson et al, 2015).

الگوی پنج عاملی شخصیت، یکی از پیشروترین و اکتشافی ترین مدل‌های ساختاری شخصیت است که الگویی سلسله مراتبی از صفات شخصیتی ارائه کرده و افراد را بر اساس پنج حیطه از شخصیت طبقه بندی می‌کند: روان رنجوری

شخصیت سازه‌ای انتزاعی و حوزه‌ای بسیار گسترده با ابعاد و جوانب گوناگون است. از دهه‌ی ۱۹۳۰ تاکنون رویکردهای نظری بسیاری به بررسی شخصیت پرداخته اند. به عنوان نمونه رویکرد روان کاوی، شخصیت را متأثر از نیروهای ناخودآگاه می‌داند و این در حالی است که در رویکرد رفتاری شخصیت حاصل یادگیری‌ها و رفتارهای تقویت شده بیرونی است. انسان گراها بر توانمندی‌ها، آرزوهای انسان و تحقق یافتن استعدادها در شکل گیری شخصیت نظر دارند و تأکید بر فعالیت‌های ذهنی هشیار نیز در حیطه بررسی‌های نظریه پردازان شناختی است. علاوه بر این در رویکردهای تعاملی روانشناختی، رویکرد گستره عمر معتقد است شخصیت در طول دوران زندگی به تحول خود ادامه می‌دهد. (Schultz & Schultz, 2012) به طور کلی در یک جمع بندی از تعاریف متعدد ارائه شده می‌توان شخصیت را بیانگر آن دسته از ویژگی‌هایی دانست که دربرگیرنده‌ی الگوی نسبتاً ثابت فکری، عاطفی، رفتاری بوده و تعیین کننده‌ی راهکارهای فردی در پاسخ به موقعیت‌های مختلف است. (Pervin & John, 2002)

بر این اساس ثبات یا تغییرات شخصیتی در طول دوره زندگی یکی از موارد بحث برانگیز در روانشناسی است که طرفداران هر دیدگاه دلایلی برای تایید فرضیه‌های خود دارند (Pervin & John, 2002). عده‌ای همانند فروید بر این اعتقادند که شخصیت در همان دوران کودکی تثبیت شده و امکان تغییر ندارد. او معتقد بود شخصیت در حدود ۵ سالگی شکل گرفته و تثبیت در هر یک از مراحل تحول دوره کودکی، منجر به شکل گیری ویژگی‌های شخصیتی در دوره بزرگسالی می‌شود که تغییر آنها تقریباً غیرممکن است (Ruzbahani, 2016). Tarkhan & Aghayousefi, در دیدگاه زیستی نیز عده‌ای بر این باورند که تا سن سی سالگی امکان تغییر وجود دارد و پس از گذر از این بازه سنی ویژگی‌ها تثبیت شده و قابل تغییر نیستند (John, Golsing & Potter, 2003). در این میان نیز عده‌ای نظیر اریکسون و یونگ بر امکان تغییر در طول دوره‌ی زندگی تأکید دارند. به اعتقاد اریکسون فرد می‌تواند به صورت هشیار تحول خود را در طول زندگی هدایت کرده و محصول تجربیات دوره کودکی نباشد (Ruzbahani et al,

بر اساس آنچه که اشاره شد علی‌رغم جست و جوی گسترده در پیشینه پژوهشی، پژوهش‌های بسیار اندکی به دست آمد که با تاکید بر اهداف و برنامه‌های افراد برای تغییر شخصیت انجام شده باشند. در این اندک پژوهش‌ها جهت گیری معمول برای تغییر ویژگی‌های شخصیت در زنان و در مردان در جهت افزایش برون‌گرایی، مسئولیت‌پذیری، گشودگی به تجربه و توافق‌پذیری و کاهش روان‌رنجوری بود (Hadson & Roberts, 2014, Rabinson et al, 2015) و در مورد نوع برنامه‌ها برای تغییر ویژگی‌های شخصیت برون‌گرایی و مسئولیت‌پذیری اختصاصی‌ترین برنامه‌ها را برای تغییر داشتند و پس از آنها توافق‌پذیری، روان‌رنجوری و گشودگی به تجربه قرار داشتند. به طور کلی یافته‌های پژوهش‌های انجام شده حاکی از هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تغییر ویژگی‌ها در جوانان است (Borghuis et al, 2017).

نتایج پژوهش‌های نظری و کتابخانه‌ای انجام شده در ایران نیز نشان‌دهنده تمایل برای تغییر و تغییرپذیری ویژگی‌های شخصیت در اوایل بزرگسالی و تا سی سالگی بوده است (Musavinasab, 2007). پژوهشگران این پژوهش، به تبع تغییرات جمعیت‌شناختی در نیم قرن اخیر که دهه اول زندگی بزرگسالان را که به ادامه‌ی زمان کشف هویت تبدیل کرده است، افراد ۱۸ تا ۲۹ ساله ایرانی را که در دوره بزرگسالی در حال ظهور (Emerging Adulthood) بودند از لحاظ ثبات ویژگی‌های شخصیتی خاص در نظر گرفته است. در واقع تغییرات موجود در شرایط اقتصادی، اجتماعی، وارد شدن به دانشگاه، دوست‌یابی، ازدواج و... از جمله مسائل و مشکلاتی هستند که بر شخصیت اثر می‌گذارند یا دست کم می‌توانند بخشی از شخصیت را تغییر دهند. بنابراین با توجه به این که دیگر پژوهش‌ها عمدتاً به طور توصیفی به تغییرات پیش‌آمده اشاره داشته‌اند؛ در این پژوهش با توجه به اهمیت هدف‌گذاری و تمایل هدفمند و برنامه‌دار افراد به تغییر، به طور ویژه‌ای لزوم انجام چنین پژوهشی در بستر اجتماعی- فرهنگی و نیز انگیزشی جوانان ایران مشاهده شد. علاوه بر این علاقه رو به رشد به تغییر ویژگی‌های شخصیتی و پررنگ‌تر شدن این مسأله در دوره‌ی بزرگسالی در حال ظهور پژوهشگران را بر آن داشت تا در چارچوب یک بررسی طولی به توصیف ویژگی‌های شخصیتی در این دوره پرداخته و با تکیه

(Neuroticism)، برون‌گرایی (Extraversion)، توافق‌پذیری (Agreeableness)، گشودگی به تجربه (Openness to experience) و مسئولیت‌پذیری (Conscience). در این مدل، روان‌رنجوری به معنی آمادگی فرد برای تجربه عاطفه منفی، احساس نارضایتی و ناخشنودی مزمن؛ برون‌گرایی به معنی داشتن ویژگی‌هایی چون معاشرتی و پرانرژی بودن، هیجان‌خواهی و صمیمیت؛ توافق‌پذیری به معنی تمایل فرد به مساعدت، دلسوزی، مهربانی و نوع دوستی است. مسئولیت‌پذیری با گرایش فرد به مسئولیت‌پذیری، قابل‌اعتماد بودن، خود-نظم‌بخشی، هدفمندی، کارایی، علاقه به پیشرفت و منطقی بودن مرتبط است و گشودگی تجربه شامل ویژگی‌هایی چون جرأت‌ورزی، علاقه‌مندی، انعطاف‌پذیری و کنجکاوی است (Akbari burang, Gholami burang & Adelipour, 2015).

پژوهش‌های انجام شده در مورد الگوی پنج‌عاملی شخصیت، تغییرپذیری این صفات در اوایل بزرگسالی را نشان داده‌اند (Borghuis, Denissen, Oberski, & Sijtsma, 2017). یافته‌هایی وجود دارند حاکی از آن که چهار صفت روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه و مسئولیت‌پذیری عنصر اثری نیرومندتری دارند و توافق‌پذیری، از عنصر محیطی نیرومندتری برخوردار هستند (Bergman, Chipeur, Plomin, Pedersen, Mc Clearn & Mc Crae, 1993, Pedersen, Plomin, Mcclearn, & Friberg, 1998).

بین فرهنگی نیز حاکی از کاهش مقطعی در روان‌رنجوری، برون‌گرایی و گشودگی به تجربه و افزایش توافق‌پذیری و مسئولیت‌پذیری بر اثر گذشت زمان بوده است (Allemand & Martin, 2016). همچنین پژوهش‌های انجام شده نشان‌دهنده تفاوت‌هایی بین زنان و مردان در پنج عامل بزرگ شخصیت بوده است. یافته‌ها نشان داده‌اند زنان نمرات بالاتری در گشودگی به تجربیات و توافق‌پذیری کسب کرده‌اند (Rahmani, Lavasani & Tanha, 2014). نتایج برخی فراتحلیل‌ها نیز حاکی از جرات‌ورزی و روان‌رنجوری بالاتر در مردان و برون‌گرایی بالاتر در زنان بود (Feringold, 1994) و برخی دیگر نیز به روان‌رنجوری، توافق‌پذیری و گشودگی به بالاتر زنان اشاره داشته‌اند (Costa & McCrae, 2001).

بر محتوای اهداف و برنامه‌های افراد تغییر ویژگی‌های شخصیتی آنها را رصد کنند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش توصیفی از نوع علی - مقایسه ای بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش تمام دانشجویان رده سنی ۱۸ تا ۲۵ ساله دانشگاه یزد بودند که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. ۱۶۰ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس در پژوهش شرکت داده شدند که از این تعداد ۶۱ مرد (با میانگین سنی ۲۱/۶۱) و ۱۰۹ زن (با میانگین سنی ۲۰/۹۶) به طور کامل پرسشنامه را به همراه اطلاعات جمعیت شناختی تکمیل کرده بودند. جمع اوری داده‌ها در این پژوهش به صورت آنلاین و بدون استفاده از قلم و کاغذ بود. به این صورت که پرسشنامه به صورت لینک در اختیار دانشجویان قرار داده شد. اطلاعات حاصل از تکمیل پرسشنامه در نرم افزار اکسل (به عنوان پایگاه داده‌ها) در اختیار پژوهشگر قرار داشت. بعد از اتمام اجرا و دریافت اطلاعات از ۲۰۰ نفر، تعداد ۴۰ پرسشنامه به علت ناقص بودن اطلاعات کنار گذاشته شد و در نهایت اطلاعات ۱۶۰ نفر به عنوان گروه نمونه پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش:

پرسشنامه‌ی ۵ عامل بزرگ شخصیت و اهداف تغییر آن (The Big Five Inventory- Trait Change Goal Inventory (BFI-TGI)) : این پرسشنامه در سال ۱۹۹۲ توسط کاستا و مک

کری (Costa & McCrae) طراحی شد. این پرسشنامه برای سنجش ۵ عامل شخصیت استفاده می‌شود و شامل ۴۴ گزاره است. افراد باید میزان موافقت خود را با هر یک از گزاره‌ها بر اساس طیف لیکرت (۱- کاملاً مخالف ۲- تا حدودی مخالف ۳- نظری ندارم ۴- تا حدودی موافق ۵- کاملاً موافق) بیان کنند. شرکت کنندگان باید پس از مطالعه‌ی هر کدام از آنها مشخص کنند آیا هدف آنها کمتر شبیه شدن به آن ویژگی، بیشتر شبیه شدن به آن ویژگی و یا عدم تغییر آن ویژگی شخصیتی است. چنانچه فردی اینگونه گزارش کند که هدفش تغییر ویژگی شخصیتی است در ادامه‌ی این پرسشنامه باید به یک سؤال باز پاسخ در مورد اینکه چه برنامه‌هایی برای رسیدن به هدف خود دارد پاسخ دهد. برنامه‌های بیان شده توسط شرکت کنندگان بر اساس یک سیستم مشخص چهار گزینه ای که بر پایه‌ی نظریه خودتنظیمی ایجاد شده است به این صورت کد بندی می‌شوند: ۱- برنامه ای ندارم ۲- برنامه کلی (بدون زمان و برنامه‌ی مشخص برای عملی کردن آن) ۳- برنامه تقریباً خاص (نیمه خاص): (برنامه ای با یک سری ایده برای تغییر بدون تعهد برای اجرا کردن آنها) ۴- برنامه‌ی خاص (برنامه ای با ایده‌های مشخص و خاص برای تغییر). به عنوان نمونه شرحی از صفت برونگرایی که ویژگی‌های آن فعال بودن، مشتاق بودن، پراورژی بودن و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی است ارائه می‌شود که فرد باید مشخص کند که چه هدفی دارد و برنامه‌های خود برای رسیدن به آن هدف را بیان کند. مثال‌هایی از برنامه‌ها در سه سطح مختلف پنج ویژگی شخصیتی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. انواع برنامه‌ها برای تغییر هر یک از پنج ویژگی شخصیت

ویژگی‌های شخصیت	برنامه‌ی کلی	برنامه‌ی نیمه اختصاصی	برنامه‌ی اختصاصی
برون گرایی	اجتماعی بودن	افزایش سطح مطالعه با عضویت در کتابخانه	از یک روانشناس برای کمک در این زمینه وقت گرفته‌ام.
روان رنجوری	بی خیالی	رفتن پیش روانشناس	در کلاس‌های یوگا ثبت نام کرده‌ام.
توافق پذیری	کمک به دیگران	همکاری با مؤسسات خیریه	با کمیته امداد و مراکز خیریه همکاری می‌کنم.
وظیفه شناسی	احساس مسئولیت	حذف عوامل وقت گیر مثل گوشی و تبلت	مطالعه‌ی بیشتر و عمیقتر، در کتابخانه عضو شده‌ام و جدی مطالعه می‌کنم.
گشودگی به تجربه	تفکر خلاق	مطالعه‌ی بیشتر	هر هفته میرم سینما و می‌خوام کلاس خوشنویسی ثبت نام کنم.

قلب لینک در اختیار قرار داده شد. اطلاعات حاصل از آنها در نرم افزار اکسل (به عنوان پایگاه داده‌ها) در اختیار پژوهشگر قرار داشت. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تحلیل نتایج و بررسی داده‌ها از آماره‌های میانگین، انحراف معیار، فراوانی، درصد فراوانی، آزمون T و آزمون خی دو استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور بررسی ویژگی‌های شخصیتی گروه نمونه، میانگین و انحراف استاندارد هر ویژگی شخصیتی در کل گروه نمونه و به تفکیک جنسیت در جدول ۲ ارائه شده است. همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین ویژگی توافقی پذیری در کل گروه نمونه از سایر ویژگی‌ها بیشتر است و به ترتیب گشودگی به تجربه، روان رنجوری، مسئولیت پذیری و برون گرایی قرار دارند. نتایج آزمون T برای مقایسه ویژگی‌های شخصیتی در زنان و مردان نشان داد در توافقی پذیری و گشودگی به تجربه بین زنان و مردان تفاوت معنادار وجود دارد (به ترتیب $p=0/001$ و $p=0/006$)؛ به این صورت که میانگین توافقی پذیری و گشودگی به تجربه در زنان بیشتر از مردان بود.

ضریب پایایی پرسشنامه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت و اهداف تغییر آن (BFI-TGI) در پژوهش رابینسون و همکاران مورد محاسبه قرار گرفت و مقدار آلفای کرونباخ برای هر یک از ویژگی‌های برون گرایی (0/81)، روان رنجوری (0/82)، مسئولیت پذیری (0/85)، توافقی (0/77)، گشودگی به تجربه (0/75) بدست آمد. در این پژوهش مقدار آلفای کرونباخ برای هر یک از ویژگی‌های برون گرایی (0/86)، روان رنجوری (0/8)، مسئولیت پذیری (0/76)، توافقی پذیری (0/66)، گشودگی به تجربه (0/68) به دست آمد. محتوای برنامه‌های ارائه شده از نظر میزان اختصاصی بودن توسط سه ارزیاب آموزش دیده کدگذاری شد و با توجه به میزان همبستگی بین کدهای گزارش شده ارزیابان ($r=0/89$) مورد تجزیه و تحلیل واقع شدند. به عنوان مثال دو نمونه از گویه‌های پرسشنامه: "به نظر خودم آدم پرحرفی هستم." و "به نظر خودم آدمی هستم که خلاق است و ایده‌های جدید دارد."

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

روش اجرا به این صورت بود که به دانشجویانی که در ترم یک، سه و پنج مشغول به تحصیل بودند پرسشنامه ویژگی‌های شخصیت (BFI) و تغییر ویژگی‌های شخصیت (TGI) در

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد پنج ویژگی شخصیتی NEO

ویژگی‌های شخصیت	کل	مرد	زن	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	آزمون T	معناداری
برون گرایی	3/16	0/838	3/16	0/838	3/07	0/687	0/77	0/441	
توافقی پذیری	3/6	0/444	3/6	0/444	3/86	0/49	-3/23	0/001	
مسئولیت پذیری	3/19	0/52	3/19	0/52	3/18	0/599	0/558	0/954	
روان رنجوری	3/2	0/691	3/2	0/691	3/16	0/675	0/403	0/688	
گشودگی به تجربه	3/3	0/42	3/3	0/42	3/51	0/484	-2/79	0/006	

ویژگی‌های شخصیتی خود نداشتند و یا هدفی برای این منظور داشته‌اند. به طور کلی در کل گروه نمونه تمایل و هدف گذاری چندانی برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی توافقی پذیری و گشودگی نسبت به تجربه وجود نداشت.

در جدول ۳ درصد پاسخ دهندگانی که هدف گذاری خود را برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی پنج گانه گزارش کرده بودند ارائه شده است. همان طور که در جدول ۲ به تفکیک آمده است این درصدها به افرادی اشاره دارند که یا هیچ هدفی برای تغییر

جدول ۳. مقایسه‌ی گروه‌ها بر اساس هدف برای تغییر در پنج ویژگی شخصیت

ویژگی‌های شخصیت		بدون هدف تغییر			با هدف تغییر			آزمون خی دو	
		بیشتر شبیه شدن			کمتر شبیه شدن			مقدار	معنادار
		کل	مرد	زن	کل	مرد	زن	خی دو	ی
برون گرایی	۳۷/۱	۴۶/۲	۳۳/۹	۵۹/۲	۵۵	۴۹/۲	۵۵	۱/۳۵	۰/۵۰۷
توافق پذیری	۲۵/۹	۲۶/۲	۲۶/۲	۲/۴	۲/۸	۱/۶	۷۲/۱	۰/۲۱	۰/۸۹۹
مسئولیت پذیری	۵۲/۹	۷۲/۱	۴۳/۱۱	۴۵/۳	۲۶/۲	۲۶/۲	۱/۸	۱۴/۲۶	۰/۰۰۱
روان رنجوری	۵۸/۲	۷۷	۴۷/۷	۳۸/۲	۱/۹۹	۴۷/۷	۱/۶۶	۱۳/۸۷	۰/۰۰۱
۹									
گشودگی به تجربه	۳۵/۳	۴۹/۲	۲۷/۵	۶۱/۲	۱۰۰	۶۷/۸۸	۳/۵	۱۰/۲۲	۰/۰۰۶

داشت. این نتایج در زنان گرایش به افزایش برون گرایی، توافق پذیری، گشودگی به تجربه و مسئولیت پذیری؛ و کاهش روان رنجوری بود. در ادامه با توجه به هدف پژوهش، یافته‌ها نشان داد اکثر افرادی که گرایش و هدف گذاری برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی خود داشتند برنامه ای نیز ارائه کرده اند. در جدول ۴ درصد فراوانی افرادی که برنامه نداشتند و افرادی که برنامه ای برای تغییر داشتند و انواع برنامه‌ها در کل گروه نمونه و به تفکیک جنسیت ارائه شده است.

علاوه بر این در جدول ۳ نتایج آزمون خی دو برای مقایسه تفاوت‌های جنسیتی در هدفگذاری برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی ارائه شده است. مقدار خی دو بیانگر این است که بین زنان و مردان در اهدافشان برای تغییر ویژگی‌های توافق پذیری، گشودگی به تجربه و مسئولیت پذیری تفاوت معنادار وجود دارد (به ترتیب $p=0/001$ ، $p=0/001$ و $p=0/006$). به این صورت که در کل گروه نمونه و مردان گرایش به افزایش برون گرایی و مسئولیت پذیری؛ کاهش روان رنجوری و عدم تمایل برای تغییر توافق پذیری و گشودگی به تجربه وجود

جدول ۴. درصد فراوانی افراد دارای برنامه و بدون برنامه و انواع برنامه‌ها در کل گروه نمونه و به تفکیک جنسیت

ویژگی‌های شخصیت		کل		مرد		زن	
		بدون برنامه	برنامه	بدون برنامه	برنامه	بدون برنامه	برنامه
برون گرایی	۴۹/۴	۴۹/۲	۴۹/۵	۲۳	۱۷/۵	۲۳	۱۷/۵
توافق پذیری	۲۵/۹	۲۶/۲	۲۶/۲	۲/۴	۲/۸	۲۶/۲	۲۶/۲
مسئولیت پذیری	۵۲/۹	۷۲/۱	۴۳/۱۱	۴۵/۳	۲۶/۲	۲۶/۲	۲۶/۲
روان رنجوری	۵۸/۲	۷۷	۴۷/۷	۳۸/۲	۱/۹۹	۴۷/۷	۱/۶۶
گشودگی به تجربه	۳۵/۳	۴۹/۲	۲۷/۵	۶۱/۲	۱۰۰	۶۷/۸۸	۳/۵

برنامه	خاص	برنامه	خاص	برنامه	خاص	برنامه	خاص
بدون	۶۷/۶	بدون	۸۰/۳	بدون	۶۰/۶	بدون	۴/۴
توافق پذیری برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه
۰/۰۰۰	۱۸/۱۶۱	۰/۰۰۰	۱۸/۱۶۱	۰/۰۰۰	۱۸/۱۶۱	۰/۰۰۰	۱۸/۱۶۱
بدون	۷۰/۶	بدون	۸۳/۶	بدون	۶۳/۳	بدون	۵۰/۵
گشودگی به برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه
تجربه	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی
با	۲۹/۴	با	۱۹/۳۷	با	۳۶/۸	با	۴۹/۵
برنامه	خاص	برنامه	خاص	برنامه	خاص	برنامه	خاص
۰/۰۰۰	۰/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۶۲
مسئولیت	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه
پذیری	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی	برنامه کلی
با	۴۳/۵	با	۳۱/۸	با	۴۹/۵	با	۴۹/۵
برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه	برنامه
۰/۰۰۰	۳/۱۲	۰/۰۰۰	۳/۱۲	۰/۰۰۰	۳/۱۲	۰/۰۰۰	۳/۱۲
اختصاصی	اختصاصی	اختصاصی	اختصاصی	اختصاصی	اختصاصی	اختصاصی	اختصاصی

با توجه به جدول ۴ مقایسه‌ی نوع برنامه‌ها در کل گروه

نمونه نشانگر این بود که از نظر میزان اختصاصی بودن

برنامه‌ها، ۴۲ درصد گروه نمونه برای روان رنجوری برنامه‌های

اختصاصی داشتند و بعد از آن به ترتیب برون گرایی، مسئولیت

پذیری، توافق پذیری و گشودگی به تجربه قرار داشتند.

مقایسه‌ی نوع برنامه‌ها بر اساس جنسیت حاکی از این بود که

در ویژگی‌های توافق پذیری، گشودگی به تجربه و مسئولیت

پذیری بین زنان و مردان تفاوت معنادار وجود دارد(به ترتیب

$p = 0/018$ ، $p = 0/048$ و $p = 0/000$) و زنان برنامه‌های

اختصاصی تری برای تغییر ویژگی‌های مذکور داشتند.
بحث و نتیجه گیری
 هدف این پژوهش بررسی ویژگی‌های شخصیتی، اهداف و برنامه‌ها برای تغییر این ویژگی‌ها در جوانان و مقایسه‌ی آن بر مبنای جنسیت بود. با توجه به نتایج گزارش شده در جدول ۲ در کل گروه نمونه ویژگی توافق پذیری بالاترین و برون گرایی پایین ترین نمره را داشت و زنان در ویژگی‌های شخصیتی توافق پذیری و گشودگی به تجربه بالاتر از مردان بودند.

در تبیین این قسمت از نتایج بر این دو پژوهش بیشتر تأکید شده است. با توجه به جدول ۳ نتایج این پژوهش نشان داد گروه نمونه برای افزایش برون‌گرایی، مسئولیت‌پذیری و کاهش روان‌رنجوری تلاش کردند که این یافته همسو با دو پژوهش مذکور بود. زنان تمایل بیشتری به افزایش برون‌گرایی و مسئولیت‌پذیری و کاهش روان‌رنجوری داشتند. در جوامع مرفه و توسعه یافته تفاوت‌های جنسیتی کمتر است و زن و مرد فرصت برابری برای تجربه دارند اما در جامعه و فرهنگ ایران با توجه به اینکه کلیشه‌های جنسیتی و نابرابری‌هایی هم در سطح فردی هم در سطح اجتماعی برای زنان و مردان وجود دارد این تفاوت‌ها برای تغییر بیشتر به چشم می‌خورد و از آنجا که محدودیت‌ها در ایران برای زنان در فعالیت‌ها بیشتر از مردان است با توجه به سه جنبه‌ی اصلی برون‌گرایی (فعالیت، ابراز وجود و اجتماعی بودن) زنان بیشتر به دنبال این هستند که فعالیت‌های اجتماعی بیشتری داشته باشند و ابراز وجود کنند. در مورد ویژگی مسئولیت‌پذیری، با در نظر داشتن اینکه این ویژگی در برگیرنده‌ی خرده‌مقیاس‌هایی چون مسئول، دقیق و منضبط بودن بود و زنان نسبت به این مسائل در مقایسه با مردان حساس‌تر هستند و نمره‌های بالاتری در این خرده‌مقیاس می‌گیرند این مساله قابل توجیه است که پیگیر افزایش مسئولیت‌پذیری باشند (Larsen & Boss, 2009). تمایل بیشتر زنان برای کاهش روان‌رنجوری نسبت به مردان به جنسیت آنها مربوط است. با توجه به نظریه‌ی بزرگسالی در حال ظهور در این دوره‌ی سنی افراد از نظر عاطفی بی‌ثبات می‌شوند و به دنبال این هستند که از میزان استرس و اضطراب خود بکاهند و به ثبات عاطفی برسند. بالاتر بودن این تمایل در زنان نسبت به مردان به تفاوت‌های هورمونی-زیستی و انتظارات متفاوت جامعه از هر دو جنس نیز مربوط می‌شود (Robinson et al, 2015). به طور کلی مردان در مقایسه با زنان بیشتر مستعد داشتن عقاید غیرمنطقی و عدم کنترل تکانه‌ها هستند. اما زنان به عنوان افرادی مطیع و فرمانبردار در این زمینه مهارت بیشتری بدست می‌آورند (Larsen & Boss, 2009). بر اساس کلیشه‌های جنسیتی و فعالیت‌های اجتماعی متفاوتی که از زنان و مردان انتظار می‌رود، اصولاً مردان در ویژگی‌های شخصیتی قاطعیت، پرخاشگری و رابطه‌ی جنسی

تفاوت‌های هورمونی، بافت اجتماعی، انتظارات اجتماعی، نقش‌های مورد قبول جنسیتی و ویژگی‌های فرهنگی در هر جامعه می‌تواند به ایجاد تفاوت‌های شخصیتی منجر شود. از منظر فرهنگی جامعه نقش‌های متفاوتی برای افراد در نظر می‌گیرد و بدین ترتیب زنان و مردان به گونه‌ای متفاوت از هم اجتماعی می‌شوند (Rahmani et al, 2014). در جامعه‌ی ایران و با توجه به فرهنگ و نقش‌های اجتماعی متفاوتی که از زنان و مردان انتظار می‌رود و هنوز کلیشه‌های جنسیتی در مورد زنان و مردان وجود دارد این تفاوت‌های جنسیتی در برخی ویژگی‌های شخصیتی بیشتر مشاهده می‌شود (Adibi, Yazdkhasti & farahmand, 2008). با توجه به جدول ۲ نتایج این پژوهش نشان داد زنان به طور معناداری از گشودگی به تجربه‌ی بالاتری نسبت به مردان بهره‌مند هستند که همخوان با نتایج پژوهش رحمانی و همکاران (2014) بود. با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین نمره‌ی مردان در برخی خرده‌مقیاس‌های گشودگی به تجربه مانند گشودگی به ایده‌ها بالاتر است و نمره‌ی زنان در برخی خرده‌مقیاس‌ها مثل گشودگی به زیبایی‌شناسی و احساسات بالاتر است. بنابراین مقایسه این ویژگی بدون در نظر گرفتن خرده‌مقیاس‌ها نامناسب به نظر می‌رسد (Feringold, 1994, Costa & McCrae, 2001). در این پژوهش نیز ویژگی گشودگی به تجربه به صورت کلی و بدون در نظر گرفتن خرده‌مقیاس‌ها سنجیده شده بود. علاوه بر این با توجه به جدول ۲ یافته‌هایشان داد میزان توافق‌پذیری زنان بالاتر از مردان است. از دیدگاه تکاملی، توافق‌پذیری بالاتر زنان نسبت به مردان به مزیت‌های سازگارانه برای تولید مثل و نگهداری نسبت داده می‌شود که در برگیرنده‌ی ویژگی‌هایی چون مهربانی، دلسوزی، همکاری، اعتماد، همدلی و سازگاری است (Boss, 1995, shokri, Kadivar & Daneshvarpour, 2007). علاوه بر این توافق‌پذیری بالاتر زنان نسبت به مردان به فرایند اجتماعی شدن با نقش‌های جنسیتی زنانه نسبت داده می‌شود که به جامعه‌پذیری متفاوت زنان بر اساس نقش‌های مورد انتظار جامعه منجر می‌شود.

علی‌رغم جست و جوی‌های گسترده فقط دو پژوهش در زمینه اهداف و برنامه‌ها برای تغییر ویژگی‌های شخصیت یافت شد (Robinson et al, 2015, Hadson & Roberts, 2014) که

می‌توان گفت در دوره بزرگسالی در حال ظهور بی ثباتی عاطفی از جمله ویژگی‌های افراد (۱۸ تا ۲۸ ساله) بوده (Arnett, 2000) و از طرفی سبک زندگی و مشغله‌های گوناگون در جامعه‌ی کنونی افراد را نسبت به این جنبه از شخصیت خود حساس کرده و تلاش در جهت تغییر را برمی‌انگیزد و آنها را وادار می‌کند در جهت کاهش روان رنجوری و جوانب مربوط به آن برنامه‌هایی اختصاصی داشته باشند. برنامه‌هایی که افراد در آنها به صورت مشخص این مساله را در نظر گرفته اند که چه موقع، کجا و چگونه برنامه‌های خود را پیگیری کنند و به نوعی خود را نسبت به انجام این برنامه‌ها متعهد دانسته‌اند. همانگونه که اشاره شد زنان نسبت به مردان تمایل بیشتری به کاهش روان رنجوری و افزایش مسئولیت پذیری و برون‌گرایی داشتند و پیرو آن برنامه‌های اختصاصی تری نسبت به مردان در جهت تحقق اهدافشان ارائه کرده بودند که با توجه به جزئی‌نگر بودن و حساس‌تر بودن زنان نسبت به مردان در برنامه ریزی و مدیریت امور قابل تبیین است. (Larsen & Boss, 2009)

با توجه به نتایج حاصل از اجرای این پژوهش و پژوهش‌های پیشین در این زمینه می‌توان به اهمیت تغییر ویژگی‌های شخصیت در این دوره پی برد. اگرچه ویژگی‌های شخصیت به گفته‌ی بسیاری از نظریه پردازان و هم چنین پژوهش‌های انجام شده در این زمینه تا دوام قابل توجهی دارند اما تغییر آنها مساله‌ای است که ذهن جوانان را به خود مشغول می‌سازد و نادیده گرفتن آن سبب می‌شود فرد بخواهد از راه‌هایی چون همنشینی با دوستان ناباب، روی آوردن به مواد اعتیادآور و روانگردان و... به هدف خود برسد و ناآگاهی در این زمینه تعارضاتی را سبب می‌شود که شاید جبران آنها سخت باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به جنس، تحصیلات و وضعیت تاهل گروه نمونه اشاره داشت. افراد شرکت کننده در این پژوهش عمدتاً زن، دانشجو و مجرد بودند که به این دلایل تا حدودی قابلیت تعمیم یافته‌ها به سطح عمومی جامعه با احتیاط همراه بوده و نیازمند پژوهش‌های دیگری است. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود چنین پژوهشهایی به صورت طرح‌های طولی درازمدت بر روی جوانان تا دوره‌های میانسالی در سطح عموم

گذرا نمره‌های بالاتری می‌گیرند و بیشتر به دنبال این هستند که با پرخاشگری و عصبانیت به احساس سلطه‌ای که به دنبال آن هستند برسند و این جلوه‌ای از سلطه و اقتدار بوده و به عنوان ویژگی ناپسند از آن یاد نمی‌شود. اما زنان همواره در مقیاس‌های اضطراب، اعتماد و لطافت نمره‌ها بالاتری می‌گیرند و همواره به دنبال این هستند که از میزان اضطراب و تنش خود بکاهند و به نوعی خودخوری کنند؛ این انتظاری است که جامعه و فرهنگ از آنها دارد (Rahmani et al, 2014, Larsen & Boss, 2009).

درباره هدف گذاری برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی، با توجه به نتایج گزارش شده در جدول ۴ بررسی برنامه‌های گروه نمونه نشان داد افراد برای تغییر ویژگی‌های برون‌گرایی و روان رنجوری اختصاصی ترین برنامه‌ها را داشتند و مسئولیت پذیری، توافق پذیری و گشودگی به تجربه در مراتب بعدی بودند؛ و زنان برنامه‌های اختصاصی تری برای تغییر ویژگی‌های توافق پذیری، گشودگی به تجربه و مسئولیت پذیری داشتند. در رابطه با اختصاصی بودن برنامه‌های مربوط به ویژگی برون‌گرایی این نکته قابل ذکر است که در راستای جهانی شدن، تحولات و دگرگونی‌های گوناگونی در سبک زندگی افراد ایجاد شده است و انقلاب عظیم فناوری اطلاعاتی و ارتباطی نیز با تحقق بخشی به دهکده جهانی، بنیاد مالی و فکری جوامع را بدان گونه تغییر داده که هیچگونه انزواگزینی و تأملی را بر نمی‌تابد. از این رو، در عصر حاضر، و بیش از هر عصری دیگر، انسانها با منابع هویتی بیشماری مواجه‌اند که به دگرگونی در ابعاد هویت سنتی، پیدایش هویت‌های فرهنگی چندگانه، دگرگونی سامانه‌های ارزشی، تغییر شیوه مصرف و سبک زندگی و نوع ارتباطات و تعاملات افراد، منجر شده است (Adibi et al, 2008). بنا بر این با توجه به این که ویژگی‌های شخصیتی متأثر از جامعه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند افراد در پی این هستند که میزان ارتباطات و سطح فعالیت خود را افزایش دهند. در این پژوهش نیز در راستای هدف گذاری برای افزایش برون‌گرایی و جوانب مربوط به آن برنامه‌های اختصاصی تری برای تسریع تحقق هدف از جانب شرکت کنندگان ارائه شده بود. در مورد اختصاصی بودن برنامه‌های افراد در ویژگی روان رنجوری نیز

- Caspi, A., & Roberts, B. W. (2001). Personality development across the life course: The argument for change and continuity. *Psychological Inquiry*, 12, 49–66.
- Costa, P. J., Terracciano, A. & McCrae, R. R. (2001). Gender differences personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (2), 322–331.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116 (3), 429–456
- Haslam, N., Bastian, B., Fox, C. & Whelan, J. (2007). Beliefs about personality change and continuity. *Personality and Individual Differences*, 42, 1621–1631.
- Hudson, N. W. & Roberts, B. W. (2014). Goals to change personality traits: Concurrent links between personality traits, daily behavior and goals to change oneself. *Journal of Research in Personality*, 53, 63–68.
- John, S., Golsing, S. & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like paster or persistent change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1041–1053.
- Karimi, Y. (2003). *Personality Psychology*. Tehran: Virayesh Publications (Persian).
- Larsen, R. & Boss, D. (2009). *Personality Psychology: Areas of Knowledge about Human Nature*. Translated by Farhad Jomehri, Bahman Najariyan & Mohsen Dehghani. Tehran: Roshd Publications (Persian).
- Musavinasab, M. (2007). Stability and personality change. *Imam Khomeyni Publishing System of Educational and Research Institute*. 16(112), 89–108 (Persian).
- Pervin, L. & John, A. (2002). *Personality (Theory and Research)*. Translated by Mohammad Jafar javadi & Parvin Kadivar, Tehran: Ayizh Publications (Persian).
- Pedersen, N.L., Plomin, R., Mcclern, G. E. & Friberg, L. (1988). Neuroticism, extraversion and related traits in adult twins reared apart and reared together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, افراد جامعه انجام شود تا چگونگی تغییر ویژگی‌های شخصیت و هدف گذاری برای آن به طور عام بررسی شده و قابلیت کاربردی تر شدن یافته‌ها افزایش یابد.
- منابع
- Adibi, M., Yazdkhasti, B., & Farahmand, M. (2008). The globalization of culture with an emphasise on the social identity of isfahans young people. *Quarterly Journal of National Studies*, 9(3), 100–188 (Persian).
- Akbariburang, M., Gholamiburang, F., & Adelipour, Z. (2015). The relationship of five big factors of personality and goal orientation in payamnoor university students of birjand. *Journal of Clinical Psychology and behavior*, 2(12), 51–64(Persian).
- Allemand, M., Martin, M. (2016). On correlated change in personality. *Zurich Open Repository and Archive*, 39, 3–43.
- Anusic, I., Schimmack, U. (2016). Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations, *Journal of Personality and Social Psychology*. 110(5), 768–781.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Bergman, C.S., Chipeur, H.M., Plomin, R., Pedersen, N. L., Mc Clearn G.E. & Mc Crae, R.R. (1993). Genetic & environmental effects on openness to experience, agreeableness, and conscientiousness, an adoption twins study. *Journal of Personality*, 61, 159–179.
- Borghuis, J., Denissen, J. A., Oberski, D. & Sijtsma, K. (2017). Big five personality stability, change and codevelopment across adolescence and early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 10, 1–48.
- Buss, D. M. (1995). Evolutionary psychology - a new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry*, 6, 1–30.

- Research in Personality*, 59, 31-43.
- Ruzbahani, A., Tarkhan, M. & Aghayousefi, A. (2016). A comparative study on the effects of career years on personality changes in offshore oilfield workers. *Journal of Clinical Psychology & Personality*, 16 (1), 71- 82 (Persian).
- Schltz, D. & Schultz, S. (2005). *Personality Theories*. Translated by Hahya Seyed Mohammadi, Tehran: Virayesh Publications (Persian).
- Shokri, A., Kadivar, P. & Daneshvarpour, Z. (2007). Gender differences in mental well-being: The role of personality traits. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychologist*, 3 (13), 280- 289 (Persian).
- Pruneddu, A. (2013). *Implicit person theories and q-sort: Personality change in emerging adulthood*. University of York Psychology (PHD project).
- Rayan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. *The Psychology of Action: Linking cognition and Motivation to behavior*.
- Rahmani, S., Lavasani, M. & Tanha, Z. (2014). Gender differences in personality and sensation seeking of Tehran university students. *Women's Psychological Social Studies*, 3(13), 153-174 (Persian).
- Robinson, O. C., Nofhle, E.E., Guo, J., Asaadi, S. & Zhang, X. (2015). Goals and plans for big five personality trait change in young adults. *Journal of*