



## صفات شخصیتی؛ ۵ بعدی که شخصیت شما را می‌سازد

امروزه بسیاری از روان‌شناسان شخصیت باور دارند که شخصیت پنج بُعد دارد.

امروزه بسیاری از روان‌شناسان شخصیت باور دارند که شخصیت پنج بُعد دارد. این پنج بُعد شخصیتی عبارتند از: برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی (وجدان)، روان‌رنجوری و استقبال از تجربه. نظریه‌پردازان صفات شخصیتی مدت‌هاست تلاش می‌کنند که تعداد صفات شخصیتی را به‌طور دقیق مشخص کنند. از نتایج این تلاش‌ها می‌توان به فهرست ۴۰۰۰ صفت شخصیتی گوردون آلپورت، پرس‌شنامه‌ی ۱۶ عامل شخصیت ریموند کاتل و نظریه‌ی سه عامل هانس ایسنگ اشاره کرد.

با وجود این، بسیاری از محققان احساس کردند نظریه‌ی کاتل بیش‌ازحد پیچیده و گستره‌ی نظریه‌ی ایسنگ بسیار محدود است. در نتیجه، نظریه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت شکل گرفت که طبق آن صفات برجسته‌ی شخصیت، در پنج مورد خلاصه می‌شوند. در این مقاله به بررسی این صفات شخصیتی می‌پردازیم.

### صفات شخصیتی یا پنج عامل بزرگ شخصیت چه هستند؟

شواهد نظریه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت، سال‌هاست که در حال افزایش‌اند. این شواهد با تحقیقات دکتر دی. دابلیو. فیسک (۱۹۴۹) آغاز شدند و بعدها توسط محققان دیگری از جمله نورمن (۱۹۶۷)، اسمیت (۱۹۶۷)، گولدبرگ (۱۹۸۱) و مک‌کری و کوستا (۱۹۸۷) گسترش یافتند.

پنج بُعد شخصیت، طبقات گسترده‌ای از صفات شخصیتی هستند. با اینکه آثار قابل‌توجهی برای پشتیبانی از این مدل شخصیت پنج عاملی وجود دارد، محققان همیشه بر سر برجسب‌های دقیقی که به هریک از این ابعاد زده می‌شود، اختلاف دارند.

برای نمونه، برون‌گرایی نماینده‌ی بازه‌ی بین دو قطب برون‌گرایی افراطی و درون‌گرایی افراطی است. در دنیای واقعی، بیشتر افراد در میانه‌های بازه قرار دارند.

صفات شخصیتی به شرح زیر توصیف می‌شوند:  
۱. برون‌گرایی

### برون‌گرایی - صفات شخصیتی

شخصیت برون‌گرا با تحریک‌پذیری، اجتماعی بودن، پرحرفی، جسارت و توانایی بالا در ابراز احساسات توصیف می‌شود.

کسانی که بسیار برون‌گرا هستند، شخصیتی اجتماعی دارند و از بودن در جمع، لذت می‌برند. کم حرفی یکی از ویژگی‌های افراد درون‌گراست، همچنین حضور در موقعیت‌های اجتماعی برای آن‌ها چنين افرادی سخت است.

ویژگی‌های کسانی که بسیار برون‌گرا هستند:

- از اینکه در مرکز توجه باشند، لذت می‌برند؛
- به آغاز کردن گفت‌وگو علاقه دارند؛
- از آشنایی با افراد جدید لذت می‌برند؛
- دوستان و آشنایان زیادی دارند؛
- در پیدا کردن دوست مهارت زیادی دارند؛
- از حضور در جمع لذت می‌برند؛

قبل از صحبت کردن، فکر نمی‌کنند.

ویژگی‌های کسانی که درون‌گرا هستند:

به تنهایی علاقه‌مندند؛  
معاشرت زیاد آنها را دچار خستگی می‌کند؛  
باز کردن سر صحبت برای‌شان دشوار است؛  
از حرف‌های روزمره متنفرند؛  
قبل از صحبت کردن، فکر می‌کنند؛  
از اینکه در مرکز توجه باشند، متنفرند.

## ۲. سازگاری

صفات این تیپ شخصیتی عبارتند از: توانایی جلب اعتماد دیگران، نوع دوستی، محبت، همدلی و دیگر صفات خوب اجتماعی. کسانی که سازگاری بالایی دارند، تمایل بیشتری به همکاری دارند و برعکس، کسانی که سازگاری پایینی دارند، بیشتر به رقابت و حتی فریبکاری تمایل دارند.

ویژگی‌های کسانی که سازگاری بالایی دارند:

علاقه‌ی زیادی به معاشرت با دیگران دارند؛  
به دیگران اهمیت می‌دهند؛  
با دیگران همدلی می‌کنند؛  
از خوشحال کردن دیگران و یاری رساندن به آنها لذت می‌برند.

ویژگی‌های کسانی که سازگاری پایینی دارند:

علاقه‌ی چندانی به برقراری ارتباط با دیگران ندارند؛  
به احساسات دیگران اهمیت نمی‌دهند؛  
برای مشکلات دیگران اهمیت چندانی قائل نیستند؛  
به دیگران توهین یا تحقیرشان می‌کنند.

## ۳. وظیفه‌شناسی و با وجدانی

وظیفه‌شناسی - صفات شخصیتی

افراد وظیفه‌شناس و با وجدان بسیار باملاحظه هستند، هیجان‌های لحظه‌ای‌شان را به‌خوبی کنترل می‌کنند و رفتارهای هدفمندی دارند. این افراد منظم و مرتب هستند و به جزئیات توجه می‌کنند.

ویژگی‌های کسانی که بسیار وظیفه‌شناس هستند:

زمانی را به کسب آمادگی اختصاص می‌دهند؛  
وظایف مهم‌شان را به‌سرعت تمام می‌کنند؛  
به جزئیات توجه می‌کنند؛  
از داشتن برنامه ریزی مشخص و حساب‌شده لذت می‌برند.

ویژگی‌های کسانی که وظیفه‌شناسی پایینی دارند:

از ساختار و برنامه‌ریزی متنفرند؛

شلخته هستند و از وسایل ZWNJ&شان مواظبت نمی ZWNJ&کنند؛  
امانت ZWNJ&دار خوبی نیستند و در مرتب کردن چیزها یا قرار دادن آنها در جای خودشان ناتوان هستند؛  
وظایف مهم ZWNJ&شان را به تعویق می ZWNJ&اندازند؛  
کارهایشان را نیمه ZWNJ&کاره رها می ZWNJ&کنند.

#### ۴. روان ZWNJ&رنجوری

روان ZWNJ&رنجوری با غم، دمدمی ZWNJ&مزاجی و بی ZWNJ&ثباتی عاطفی توصیف می ZWNJ&شود. کسانی که  
روان ZWNJ&رنجوری بالایی دارند تغییر خلق ZWNJ&وخو، اضطراب، زودرنجی و غم را تجربه می ZWNJ&کنند. کسانی که  
روان ZWNJ&رنجوری پایینی دارند از ثبات و انعطاف ZWNJ&پذیری عاطفی بیشتری برخوردارند.

ویژگی ZWNJ&های کسانی که روان ZWNJ&رنجوری بالایی دارند:

استرس زیادی دارند؛  
درباره ZWNJ&بی بسیاری از چیزها نگران هستند؛  
به ZWNJ&سرعت مضطرب و ناراحت می ZWNJ&شوند؛  
تجربه ZWNJ&ی تغییرات شدید خلق ZWNJ&وخو را دارند؛  
احساس نگرانی می ZWNJ&کنند.

ویژگی ZWNJ&های کسانی که روان ZWNJ&رنجوری پایینی دارند:

ثبات عاطفی دارند؛  
توانایی مقابله با استرس را دارند؛  
به ZWNJ&ندرت غمگین یا دچار افسردگی می ZWNJ&شوند؛  
بیش ZWNJ&ازحد نگران نیستند؛  
آرامش دارند.

#### ۵. استقبال از تجربه

استقبال از تجربه - صفات شخصیتی

این تیپ شخصیتی شامل ویژگی ZWNJ&هایی از قبیل تخیل و بینش می ZWNJ&شود و کسانی که تا حد زیادی از این ویژگی  
برخوردارند، طیف علایق ZWNJ&شان گسترده ZWNJ&تر از دیگران است. این افراد معمولاً ماجراجو و خلاق ZWNJ&هستند.  
برعکس، کسانی که کمتر از این ویژگی برخوردارند، معمولاً سنتی ZWNJ&تر هستند و ممکن است در برابر تفکر انتزاعی مقاومت  
نشان بدهند.

ویژگی ZWNJ&های کسانی که از تجربه استقبال می ZWNJ&کنند:

خلاقیت بالایی دارند؛  
آماده ZWNJ&ی امتحان کردن چیزهای جدید هستند؛  
چالش ZWNJ&های جدید را تجربه می ZWNJ&کنند؛  
اندیشیدن درباره ZWNJ&ی مفاهیم انتزاعی را دوست دارند.

ویژگی ZWNJ&های کسانی که تجربه ZWNJ&گریز هستند:

از تغییر متنفرند؛  
از چیزهای جدید لذت نمی ZWNJ&برند؛  
در برابر ایده ZWNJ&های جدید مقاومت می ZWNJ&کنند؛  
قدرت تخیل ضعیفی دارند؛  
از مفاهیم انتزاعی یا نظری متنفرند.

