

Cambiamento intenzionale della personalità: studi e prospettive sull'applicazione di interventi in popolazioni non cliniche

Intentional personality change: studies and perspectives on the application of interventions in non-clinical population

Vincenzo Paolo Senese¹, Luisa Almerico¹, Ida Sergi¹, Marzia Maresca², Antonio Iodice³

¹ *Dipartimento di Psicologia, Università degli studi della Campania "Luigi Vanvitelli", Caserta;*

² *Istituto di Psicologia e Psicoterapia Relazionale e Familiare (ISPPREF), Napoli*

³ *Azienda Sanitaria Locale (ASL), Caserta*

Abstract

Una linea di ricerca innovativa nel campo della psicologia della personalità è focalizzata sulla possibilità di individuare dei modelli di intervento finalizzati al cambiamento dei tratti di personalità in popolazioni non cliniche. Infatti, diverse ricerche hanno mostrato che i tratti di personalità sono più dinamici e malleabili di quanto si ritenesse e che si modificano nel ciclo di vita, sia come effetto secondario di interventi per il trattamento di disturbi clinici, sia in assenza di interventi. In linea con questa prospettiva, recentemente sono stati proposti dei modelli di intervento, alcuni dei quali si sono avvalsi dell'utilizzo di applicazioni digitali, per favorire e supportare gli individui nel loro desiderio di cambiare alcuni aspetti della propria personalità. Sebbene gli studi condotti sembrano indicare che tali interventi abbiano una buona efficacia e delle interessanti prospettive di utilizzo, la letteratura disponibile è ancora troppo poca. Il presente lavoro riporta alcune delle principali evidenze empiriche emerse in letteratura descrivendo i principali risultati e i limiti, con l'obiettivo di introdurre questo interessante e innovativo approccio che molto probabilmente riceverà una sempre maggiore attenzione nel prossimo futuro.

Parole chiave

personalità; cambiamento della personalità; interventi su popolazioni non cliniche; interventi psicologici; applicazioni digitali.

Autore responsabile per la corrispondenza: Vincenzo Paolo Senese, Laboratorio Psicometrico, Dipartimento di Psicologia, Università degli studi della Campania "Luigi Vanvitelli", Caserta; e-mail: vincenzopaolo.senese@unicampania.it

Abstract

An innovative research line in the field of personality psychology focuses on the possibility of identifying intervention models aimed at changing personality traits in non-clinical populations. In fact, various research has shown that personality traits are more dynamic and malleable than previously thought and that they change over the course of life, both as a secondary effect of interventions for the treatment of clinical disorders and in the absence of interventions. In line with this perspective, recently new intervention models, some of which have used digital applications, have been proposed to support individuals in their desire to change certain aspects of their personality. Although the studies conducted seem to indicate that these interventions have good efficacy and interesting prospects for use, the available literature is still too scant. This work reports some of the main empirical evidence that has emerged in the literature, describing the main results and limitations, with the aim of introducing this interesting and innovative approach that will most likely receive increasing attention in the near future.

Keywords

personality; personality change; interventions in non-clinical populations; psychological interventions; digital applications.

Introduzione

La personalità viene definita come l'insieme delle qualità psicologiche che concorrono a determinare strutture persistenti e distintive dell'individuo, che si riflettono nell'attività mentale, nelle esperienze emotive e nel comportamento (Cervone & Pervin, 2017). Gli studiosi concordano nel ritenere che la personalità possa essere descritta facendo riferimento a un numero limitato di dimensioni o tratti in grado di spiegare le differenze tra gli individui (Allport, 1961; Ashton et al. 2004; Goldberg, 1993; McCrae & John, 1992). Sebbene i tratti di personalità siano stati descritti come tendenzialmente stabili (McCrae & Costa, 2003), nella letteratura vi sono crescenti evidenze, basate su studi longitudinali, che mostrano che essi sono più dinamici e malleabili di quanto si ritenesse e che si modificano nel ciclo di vita, sia come effetto secondario di interventi progettati per trattare i problemi di salute mentale, come la psicoterapia (DeFruyt et al, 2006; Santor et al.,1997; Tang et al., 2009), sia in assenza di interventi (Graham et al., 2020; Hudson & Fraley, 2016; Roberts & Del Vecchio, 2000; Roberts et al., 2006). Inoltre, è stato riscontrato che nelle popolazioni non cliniche, e indipendentemente dalla fascia d'età, molti desiderano cambiare alcuni aspetti della loro personalità (Baranski et al., 2021; Hudson & Fraley, 2016). Queste evidenze hanno portato gli studiosi nell'ambito della psicologia della personalità a chiedersi fino a che punto sia possibile modificare intenzionalmente i tratti di personalità utilizzando interventi non clinici (Allemand & Flückiger, 2017; Hudson & Fraley, 2015; Magidson et al., 2014; Martin et al., 2014a; Stieger et al., 2021) e quanto l'utilizzo delle più recenti applicazioni digitali possa facilitare e/o sostenere tale processo (Allemand & Fluckiger 2022; Marsch et al., 2014; Stieger et al., 2021).

In quest'ambito, Allemand e Fluckiger (2017) hanno recentemente proposto un modello teorico di intervento non clinico, derivato dalla ricerca in psicoterapia, che considera quattro aspetti che devono essere stimolati al fine di poter determinare il cambiamento nella personalità: consapevolezza della discrepanza tra sé reale e sé desiderato; individuazione e utilizzo dei propri punti di forza e delle proprie risorse che possano facilitare il cambiamento; riflessione sui propri schemi e modelli di riferimento responsabili dei propri comportamenti; attuazione dei comportamenti desiderati. Gli stessi autori,

facendo anche una revisione della letteratura, hanno sottolineato il potenziale dell'utilizzo di applicazioni digitali nel processo di cambiamento (Allemand & Flückiger, 2022).

A nostro avviso, dunque, la possibilità di poter facilitare un desiderato processo di cambiamento della personalità anche nelle popolazioni non cliniche, al fine di promuovere un maggiore benessere e adattamento ai contesti di vita (Boyce et al., 2013), rappresenta un interessante e innovativo approccio alla professione di psicologo che riceverà una sempre maggiore attenzione nel prossimo futuro, visto il crescente interesse che sta raccogliendo. Per questo motivo, nel presente lavoro, sono descritte le principali evidenze scientifiche che abbiano verificato l'efficacia di tali interventi e i possibili sviluppi futuri e le implicazioni per la professione di Psicologo.

Evidenze sul cambiamento della personalità

In letteratura, sebbene ancora pochi, sono presenti diversi lavori in cui sono stati strutturati degli interventi non clinici per modificare specifici tratti o aspetti di personalità nelle direzioni desiderate dai partecipanti (Allemand & Flückiger, 2017; Hudson & Fraley, 2015; Martin et al., 2014a; Stieger et al., 2021). Le prime evidenze provengono dagli studi che in linea con il modello di Allemand e Flückiger (2017) hanno ritenuto il *coaching* psicologico la modalità di intervento migliore per cambiare i tratti della personalità; in quanto esso è basato su una focalizzazione su obiettivi specifici, un modello di apprendimento o di sviluppo personale e un alto grado di collaborazione tra *coach* e utente (Martin et al., 2012). Ad esempio, Martin, Oades e Caputi (2014b) hanno strutturato un intervento di cambiamento sviluppando un processo graduale di *coaching* che prevedeva 10 sedute di un'ora con uno psicologo, svolte una volta a settimana, per facilitare il cambiamento di uno o più aspetti della personalità individuati dai partecipanti non affetti da disturbi o alterazioni psicologiche. Al fine di verificare l'efficacia dell'intervento di *coaching* proposto, gli stessi autori hanno condotto uno studio (2014a) che ha coinvolto 54 adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni. I risultati hanno confermato che seguire il programma di *coaching* portava ai cambiamenti desiderati negli aspetti della personalità selezionati dai partecipanti, e che tali cambiamenti erano mantenuti fino a tre mesi dopo l'intervento.

Hudson e Fraley (2015), invece, hanno esaminato fino a che punto il desiderio di cambiamento fosse associato a un reale cambiamento della personalità, sia in assenza interventi esterni sia nel caso di un intervento guidato da parte di uno psicologo. Lo studio è stato condotto su un campione di 151 studenti universitari (età compresa tra i 18 e i 27 anni) suddivisi in due gruppi. Un gruppo di partecipanti seguiva un intervento atto a istruirli su come generare intenzioni di cambiamento specifiche e realizzabili, utilizzando il paradigma "se-allora" (Gollwitzer & Brandstätter, 1997), l'altro gruppo non era guidato. I risultati hanno evidenziato come i partecipanti del primo gruppo erano maggiormente facilitati nel raggiungere i cambiamenti desiderati, in particolare nei livelli di estroversione, coscienziosità e stabilità emotiva, rispetto a quelli del secondo gruppo non guidati. Questo studio evidenzia, quindi, che se gli interventi psicologici sono appropriati e ben progettati vi è una maggiore efficacia nel facilitare il cambiamento.

Recentemente, Stieger e colleghi (2021), invece, si sono chiesti se i cambiamenti di personalità desiderati possono essere ottenuti mediante un intervento di breve durata di *coaching* digitale, in cui il ruolo

di facilitazione del processo di cambiamento proprio del *coach* o dello psicologo, viene svolto da un'applicazione digitale di messaggistica di testo (*chatbot*). I ricercatori hanno condotto uno studio su 1523 giovani adulti ($M = 24.99$ anni; $DS = 6.85$) in cui hanno utilizzato l'applicazione per smartphone PEACH (PErsonality coACH; Stieger et al., 2018). L'applicazione fungeva come un *coach* digitale che forniva microinterventi al fine di sostenere e aiutare i partecipanti a modificare alcuni tratti della propria personalità. Lo studio, della durata di 3 mesi, prevedeva un disegno controllato randomizzato con due gruppi non clinici (condizione di intervento e condizione di controllo in lista d'attesa) per testare l'efficacia dell'intervento digitale, e includeva misurazioni sia *self-report* che *peer-report* dei cambiamenti dei tratti di personalità. I risultati hanno confermato l'efficacia dell'intervento, evidenziando che se ben progettata un'applicazione digitale può aiutare le persone che lo desiderano a cambiare i tratti della personalità in poche settimane.

Sviluppi futuri e possibili implicazioni per la professione

I risultati fino ad ora discussi hanno il merito di aver fornito le prime evidenze empiriche sulla possibilità di modificare i tratti di personalità in popolazioni non cliniche con interventi mirati e innovativi, aprendo importanti spunti di riflessione che orienteranno la ricerca nell'imminente futuro. Tuttavia, essi presentano anche alcuni limiti che dovranno essere superati prima che si possa considerare tale approccio pienamente affidabile. In particolare si sottolinea che la maggior parte degli studi fin qui disponibili sono stati condotti su campioni non sempre rappresentativi, poco numerosi o che sono andati incontro a un alto tasso di mortalità nel *follow-up*, per cui ci si aspetta che studi futuri siano rivolti a campioni più ampi e rappresentativi per garantire la validità e la generalizzabilità dei risultati; inoltre, gli studi non hanno fornito informazioni chiare su quanto in questo tipo di interventi lo psicologo debba essere coinvolto e fino a che punto l'intervento possa essere facilitato dall'integrazione di sistemi digitali.

In conclusione, si può affermare che tale tipologia di intervento non clinico rappresenta una linea di ricerca attuale e innovativa nella psicologia della personalità, con importanti implicazioni per la professione di psicologo sia in ambito clinico, sia in ambito non clinico, per fornire supporto a coloro che desiderano cambiare alcuni aspetti della loro personalità per migliorare la loro prospettiva e qualità di vita (Boyce et al., 2013).

Bibliografia

- Allemand, M., & Flückiger, C. (2017). Changing personality traits: Some considerations from psychotherapy process-outcome research for intervention efforts on intentional personality change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(4), 476-494. <https://doi.org/10.1037/int0000094>
- Allemand, M., & Flückiger, C. (2022). Personality change through digital-coaching interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 41-48. <https://doi.org/10.1177/09637214211067782>
- Allport, C. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., de Vries, R. E., Di Blas, L., Boies, K., & De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 356-366. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.356>

- 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>
- Boyce, C. J., Wood, A. M. & Powdthavee, N. (2013). Is Personality Fixed? Personality Changes as Much as “Variable” Economic Factors and More Strongly Predicts Changes to Life Satisfaction. *Soc Indic Res* **111**, 287–305. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0006-z>
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2017). *La scienza della personalità* (13ª ed.). Raffaello Cortina Editore.
- De Fruyt, F., Van Leeuwen, K., Bagby, R. M., Rolland, J. P., & Rouillon, F. (2006). Assessing and interpreting personality change and continuity in patients treated for major depression. *Psychological assessment*, 18(1), 71–80. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.1.71>
- Goldberg L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *The American psychologist*, 48(1), 26–34. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.48.1.26>
- Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186-199.
- Graham, E. K., Weston, S. J., Gerstorf, D., Yoneda, T. B., Booth, T., Beam, C. R., Petkus, A. J., Drewelies, J., Hall, A. N., Bastarache, E. D., Estabrook, R., Katz, M. J., Turiano, N. A., Lindenberger, U., Smith, J., Wagner, G. G., Pedersen, N. L., Allemand, M., Spiro, A., 3rd, Deeg, D. J. H., ... Mroczek, D. K. (2020). Trajectories of Big Five Personality Traits: A Coordinated Analysis of 16 Longitudinal Samples. *European journal of personality*, 34(3), 301–321. <https://doi.org/10.1002/per.2259>
- 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). Do people’s desires to change their personality traits vary with age? An examination of trait change goals across adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, 7, 847-856. <https://doi.org/10.1177/1948550616657598>
- Magidson, J. F., Roberts, B. W., Collado-Rodriguez, A., & Lejuez, C. W. (2014). Theory-driven intervention for changing personality: expectancy value theory, behavioral activation, and conscientiousness. *Developmental psychology*, 50(5), 1442–1450. <https://doi.org/10.1037/a0030583>
- Marsch, L., Lord, S., & Dallery, J. (2014). Behavioral healthcare and technology: Using science-based innovations to transform practice. *Oxford University Press*.
- Martin, L. S., Oades, L. G. & Caputi, P. (2012). What is personality change coaching and why is it important? *International Coaching Psychology Review*, 7(2), 185–193.
- Martin, L. S., Oades, L. G. & Caputi, P. (2014a). Intentional personality change coaching. A randomised controlled trial of participant selected personality facet change using the Five-Factor Model of Personality. *International Coaching Psychology Review*. 9. 167-181. 10.53841/bpsicpr.2014.9.2.196.
- Martin, L. S., Oades, L. G. & Caputi, P. (2014b). A step-wise process of intentional personality change coaching. *International Coaching Psychology Review*. 9. 182-195.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). Personality in adulthood: A Five-factor Theory Perspective. Guilford.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Roberts, B. W., & Del Vecchio, 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., 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>
- Santor, D. A., Bagby, R. M., & Joffe, R. T. (1997). Evaluating stability and change in personality and depression. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1354–1362. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.6.1354>

- Stieger, M., Flückiger, C., Rügger, D., Kowatsch, T., Roberts, B. W., & Allemand, M. (2021). Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *118*(8), e2017548118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2017548118>
- Stieger, M., Nißen, M., Rügger, D., Kowatsch, T., Flückiger, C., & Allemand, M. (2018). PEACH, a smartphone- and conversational agent-based coaching intervention for intentional personality change: study protocol of a randomized, wait-list controlled trial. *BMC psychology*, *6*(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0257-9>
- Tang, T. Z., DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J., Shelton, R., & Schalet, B. (2009). Personality change during depression treatment: a placebo-controlled trial. *Archives of general psychiatry*, *66*(12), 1322–1330. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.166>