



Comparing the Five-Factor Model of Personality in Students with Morningness - Eveningness Rhythms

Zahra Mirshamsi¹, Sahar khoshsorour^{2,*}

¹ MA Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

² MA, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Sahar Khoshsorour, MA, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: s.khoshsorour@gmail.com

Received: 04 Jun 2017

Accepted: 03 Jan 2018

Abstract

Introduction: One of the biological factors that is influential in teenagers' functions is circadian rhythms to which individuals have differences and certain preferences. The present research was carried out with the aim of comparing the five-factor model of personality in students with morningness and eveningness rhythms.

Methods: The research methodology was descriptive-analytical. 100 pre-university students (50 with morningness rhythm and 50 with eveningness rhythm) in the 95-96 school year were selected with purposive sampling. Data collection tools were Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). Analysis of variance was used to analyze the data.

Results: There are significant differences between neuroticism, extroversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness between morningness and eveningness groups ($P < 0.05$). People with morningness rhythm have higher conscientiousness and agreeableness, while people with eveningness rhythm have higher neuroticism, extroversion, and openness to experience.

Conclusions: The results of the present research can be used for a more detailed planning to elicit students' maximum capability in useful hours of the day, as well as informing families to prepare the grounds for shaping adolescents' circadian rhythm in their sensitive development years.

Keywords: Five-Factor Model of Personality, Morningness - Eveningness Rhythms



مقایسه مؤلفه‌های مدل پنج عاملی شخصیت در دانش آموزان با تیپ‌های صبحگاهی - شامگاهی

زهرا میرشمسی^۱، سحر خوش سرور^{۲*}

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، یزد، ایران
^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران
 * نویسنده مسئول: سحر خوش سرور، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران. ایمیل: s.khoshsorour@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۳/۱۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۰/۱۳

چکیده

مقدمه: از جمله عوامل مؤثر زیستی که در عملکرد نوجوانان تأثیر دارد، ریتم‌های شبانه روزی است که افراد در این زمینه ترجیحات خاص و تفاوت‌هایی با هم دارند. این پژوهش با هدف مقایسه مؤلفه‌های مدل پنج عاملی شخصیت در دانش آموزان با تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی انجام شد.

روش کار: روش پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی بود. تعداد ۱۰۰ نفر از دانش آموزان مقطع پیش دانشگاهی (۵۰ نفر با ریتم صبحگاهی و ۵۰ نفر با ریتم شامگاهی)، در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ به روش نمونه گیری هدفمند گزینش شدند. ابزارهای جمع آوری اطلاعات، پرسشنامه صبحگاهی - شامگاهی (MEQ) و پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو (NEO-FFI) بودند. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس انجام گرفت.

یافته‌ها: بین دو گروه صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد نوروز گرایی، برون گرایی، تجربه گرایی، توافق پذیری و وجدان گرایی تفاوت معنادار وجود دارد ($P > 0/05$). افراد با ریتم صبحگاهی، از وجدان گرایی و توافق پذیری بالاتری برخوردارند و افراد با ریتم شامگاهی، از لحاظ نوروز گرایی، برون گرایی و تجربه گرایی در سطح بالاتری قرار دارند.

نتیجه گیری: از نتایج پژوهش حاضر می‌توان جهت برنامه ریزی دقیق‌تر برای استفاده از حداکثر توانایی دانش آموزان در ساعات مفید روز، و آگاه سازی خانواده‌ها جهت ایجاد زمینه مناسب برای شکل گیری نوع ریتم‌های شبانه روزی نوجوانان در سنین حساس رشد، بهره برد.

کلیدواژه‌ها: مدل پنج عاملی شخصیت، ریتم صبحگاهی - شامگاهی

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

تقریباً تمامی متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس‌ترین، بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان می‌باشد. خطرات این دوره ممکن است افراد را (چه به صورت عملی و چه به صورت رفتاری)، به بزرگسالان ناکارآمد تبدیل کند؛ زیرا رفتار بزرگسال، رفتار ثبات یافته فرد در دوره نوجوانی است. بزرگسالان جوان که درصد بالایی از جمعیت کشور ما را تشکیل می‌دهند، آینده سازان این مرز و بوم هستند. از این رو اگر آنها در معرض خطر باشند، کل

جامعه در معرض خطر خواهد بود [۱]. در ادبیات روانشناسی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی از عوامل، رشد نوجوان را تسهیل و برخی به او آسیب می‌زنند. از جمله عوامل مؤثر زیستی که در عملکرد نوجوان تأثیر دارد، ریتم‌های شبانه روزی است [۲]. ریتم‌های شبانه روزی بیانگر چرخه فیزیولوژیک تقریباً ۲۴ ساعته ای است که تحت شرایط فاقد محدودیت مشاهده می‌شود و در هر سطحی از گونه‌های گیاهی و جانوری، تحت شرایط محیطی نسبتاً ثابت، قابل ردیابی است

[۳]. در انسان این چرخه کمی بیشتر از ۲۴ ساعت، یعنی ۲۴/۵ ساعت به طول می‌انجامد [۴]. این فرایند را زیست‌شناسان، ریتم سرکادین (Circadian) می‌نامند که از دو کلمه لاتین Circa به معنی پیرامون و حدود و Dian به معنی روز تشکیل یافته است [۵].

ریتم‌های شبانه‌روزی حدوداً ۵۰ درصد تحت تأثیر ژنتیک هستند، اما عوامل دیگر همچون سن، جنس، فرهنگ، اجتماع و محیط هم تأثیر قابل توجهی دارند [۶، ۷]. ساعت زیستی (Chronobiology) و زمان روانشناسی (Chronopsychology)، نشان می‌دهد که افراد را می‌توان در یک سنخ شبانه‌روزی دوقطبی از شامگاهی تا صبحگاهی طبقه‌بندی کرد. در این خصوص دو تیپ صبحگاهی و شامگاهی مطرح شده است که ترجیحات خاص و تفاوت‌هایی با هم دارند [۸]. اشخاص صبحگاهی شب‌ها زودتر می‌خوابند و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند و در مقایسه با افراد شامگاهی در اوایل روز (۹ تا ۱۱ صبح)، کارایی بیشتری دارند. افراد شامگاهی صبح به سختی بیدار می‌شوند و وقتی بیدار می‌شوند، خسته‌اند و کمترین کارایی را در ۹ صبح دارند، اما کارایی آنها در اواسط روز فزونی یافته و تا دیروقت در شب بیدار می‌مانند [۹، ۱۰].

ریتم‌های شبانه‌روزی بسیاری از فرایندهای فیزیولوژیک و روانی مثل چرخه‌های خواب و بیداری، دمای بدن، گردش خون، هورمون‌ها و ... را در بر می‌گیرند [۱۱]. همچنین، با اهمیتی که ریتم‌های شبانه‌روزی در عملکرد انسان (تنظیم خواب، اشتها، عملکرد شناختی و ...) دارند، ارتباط آنها با شخصیت نیز مطرح می‌باشد [۱۲]. زیربنای تفاوت‌های فردی در زمینه ریتم‌های صبحگاهی - شامگاهی، مسائل عصبی و هورمونی است که می‌تواند بر شخصیت افراد تأثیر گذار باشد. شخصیت الگوهای اختصاصی و متمایز تفکر، هیجان و رفتار است که اسلوب شخصی تعامل با محیط فیزیکی و اجتماعی هر شخص را رقم می‌زند [۱۳]. روانشناسان جنبه‌های زیستی و ذاتی شخصیت را، خلق و خو نامیده‌اند. پاره‌ای از مطالعات طولی نشان می‌دهد، بین خلق و خوی نوجوان و ویژگی‌های بعدی شخصیتی او ارتباط وجود دارد. کاستا و مک کری (۱۹۹۲)، پنج عامل شخصیتی را به عنوان تمایلاتی مبنایی که زمینه زیستی دارند، معرفی کرده‌اند [۱۴]. این تمایلات اساسی، آمادگی‌های عمل و احساس به نحوی خاص است و به طور مستقیم تحت تأثیر محیط قرار ندارد [۱۵].

طرح پنج عاملی، ساختار ویژگی‌های شخصیت را نشان می‌دهد و بسیار فراگیر و همه‌جانبه بوده و به پنج عامل بزرگ نیز معروف است. نوروز گرای به صورت بی‌ثبات، نگران و عصبی؛ برون‌گرایی به صورت اجتماعی، دوستانه، سرزنده، فعال و اهل گفتگو؛ تجربه‌گرایی به صورت خلاق، تخیلی، با هوش، کنجکاو، دارای ذهن باز، غیرمتعارف و ماجراجو؛ توافق‌پذیری به صورت همکاری‌کننده، مهربان، گرم، دارای قلب رئوف و حس‌همدردی؛ وجدان‌گرایی به صورت سازمان‌یافته، مسئولیت‌پذیر و سخت‌کوش تعریف شده است [۱۶]. در اکثر ویژگی‌های شخصیتی، چندین ژن و فرآیند چندگانه زیستی شامل انتقال‌دهنده‌های عصبی و هورمونی وجود دارد، اما این بدان معنا نیست که نقش محیط نادیده گرفته شود. تفاوت‌های فردی در تیپ‌های صبحگاهی - شامگاهی در مطالعات زیادی گزارش شده است [۱۷، ۱۸]. مطالعات انجام شده در خصوص تیپ‌های زمانی این را مطرح ساخته است که افراد صبحگاهی در مقایسه با شامگاهی، وظیفه‌شناس، واقع‌گرا [۷]، با وجدان و از لحاظ هیجانی با ثبات، جدی، قابل اعتماد و با عزت نفس بالاتر هستند [۱۲].

[۱۹، ۲۰]. همچنین، بررسی‌ها نشان می‌دهد که افراد تیپ شامگاهی در مقایسه با تیپ صبحگاهی، تفکر خلاقانه داشته و دارای سبک شخصیتی شهید-نواور بوده و غیر قراردادی نیز هستند [۲۱]. از سوی دیگر، تیپ شامگاهی رابطه بیشتری با اضطراب بالا [۸]، نوروز گرایی [۷]، افسردگی [۲۲]، تکانشگری، آمادگی برای استرس و فشار خون انقباضی دارند [۱۱]. همینطور، اعتیاد به مواد مخدر، جوع، تحریک برای لاغری و نارضایتی از بدن و اختلال خوردن در افراد تیپ شامگاهی بیشتر است [۲۳]. مطالعات ولمر و رندلر (۲۰۱۲)، نشان داد که افراد تیپ صبحگاهی بیشتر به سمت ارزش‌های اجتماعی و افراد تیپ شامگاهی به سمت ارزش‌های فردی گرایش دارند [۲۴]. پرات و ادن (۲۰۱۳)، نشان دادند که تیپ شامگاهی از لحاظ رفتاری در مقابل استانداردهای سنتی جامعه مقاومت می‌کنند و به شیوه رفتاری مستقل و با همرنگی کمتر با جامعه، عمل می‌نمایند [۲۵].

بهره‌مندی از اصول روانشناسی جهت ارتقای کیفیت آموزشی دانش‌آموزان لازم است؛ زیرا آموزش صحیح و باکیفیت، بدون توجه به تفاوت‌های فردی و شناخت حالات و خصوصیات افراد میسر نخواهد بود. از آنجائیکه مقایسه مؤلفه‌های مدل پنج عاملی شخصیت در دانش‌آموزان با تیپ‌های صبحگاهی - شامگاهی در کشورمان انجام نشده است و اکثر پژوهش‌های خارجی نیز جامعه بزرگسالان را هدف قرار داده‌اند و کمتر پژوهشی را در این زمینه بر روی نوجوانان شاهدیم، این پژوهش می‌تواند گامی نو جهت شناخت بهتر تفاوت‌های فردی نوجوانان جهت برنامه‌ریزی دقیق‌تر برای استفاده از حداکثر توانایی‌های آنها در ساعات مفید روز باشد. با توجه به اهمیت و ضرورت مطالعه ریتم‌های شبانه‌روزی که از عوامل زیستی تأثیرگذار بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد می‌باشند، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا تفاوتی بین نوجوانان با ریتم‌های صبحگاهی - شامگاهی در ابعاد شخصیتی نوروز گرایی، برون‌گرایی، تجربه‌گرایی، توافق‌پذیری و وجدان‌گرایی وجود دارد؟

روش کار

این پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است که با هدف مقایسه مؤلفه‌های مدل پنج عاملی شخصیت در دانش‌آموزان با تیپ‌های صبحگاهی - شامگاهی انجام گرفت. در پژوهش حاضر، جامعه مورد مطالعه را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی منطقه ۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل می‌دهند. با توجه به حداقل حجم نمونه در پژوهش‌های علی - مقایسه‌ای که برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته می‌شود، در این پژوهش جهت دستیابی به نتایج معتبر و پیشگیری از اثرات افت آزمودنی‌ها در نتایج، تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه به روش هدفمند گزینش شدند و در دو گروه صبحگاهی و شامگاهی قرار گرفتند (هر گروه ۵۰ نفر).

برای انتخاب اعضای گروه‌ها، ۳۰۰ نفر از جامعه آماری مورد نظر که به شیوه در دسترس از مراکز پیش‌دانشگاهی منطقه ۵ تهران، گزینش شده بودند، پرسشنامه صبحگاهی - شامگاهی را تکمیل نمودند و از میان آنها ۱۰۰ آزمودنی که در دو کرانه صبحگاهی یا شامگاهی قرار داشتند، بنا به اهداف پژوهش به روش هدفمند انتخاب و داخل در پژوهش شدند. روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند بود؛ چراکه بررسی هدف پژوهش حاضر مستلزم انتخاب دو گروه بود که دارای ویژگی‌های

مک کری و کاستا (۲۰۰۴)، پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای پنج عامل نوروز گرایی، برون گرایی، تجربه گرایی، توافق پذیری و وجدان گرایی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۶۹ و ۰/۷۹ و ضریب همبستگی این آزمون را با آزمون نئو ۲۴۰ سؤالی برای پنج عامل A.O.E.N و C به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۹۱، ۰/۸۳، ۰/۸۳ و ۰/۸۶ گزارش کردند [۳۲]. امان الهی فرد (۱۳۸۴)، پایایی این آزمون را به روش باز آزمایی برای پنج عامل A.O.E.N و C به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش کرده است [۳۳].

بر اساس اصول اخلاقی و حقوقی رضایت آگاهانه، احترام به حریم خصوصی فردی و دادن اختیار به آزمودنی‌ها در تمایل به ادامه همکاری، پس از ارائه توضیحات کامل در خصوص علل و اهمیت مطالعه، از کلیه دانش آموزان رضایت نامه آگاهانه جهت شرکت در مطالعه اخذ گردید و مقرر شد که محقق نتیجه نهایی پژوهش را برایشان شرح دهد. همچنین، کلیه اطلاعات دانش آموزان به صورت محرمانه محفوظ گشت. در مطالعه حاضر، به منظور پاسخ به مسئله پژوهش از تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا)، استفاده شد تا تفاوت بین دو گروه صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد شخصیتی تعیین شود. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه بیست و سوم انجام گردید.

یافته‌ها

در این پژوهش، جهت بررسی بهنجار بودن توزیع متغیرها در جامعه، از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و جهت بررسی برابری واریانس متغیرهای پژوهش در دو گروه از آزمون لوین و برای بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای پژوهش، از آزمون M باکس استفاده شد. از آنجاکه نتایج آزمون‌های کلموگروف اسمیرنوف و لوین و M باکس معنادار نبود ($P < 0.05$)، لذا پیش شرط‌های استفاده از آزمون‌های پارامتریک برقرار است. شرکت کنندگان در پژوهش حاضر، زن و در مقطع تحصیلی پیش دانشگاهی (۴۸٪ علوم انسانی، ۳۱٪ علوم تجربی و ۲۱٪ ریاضی - فیزیک) بودند.

نتایج به دست آمده از این پژوهش در جداول ۱، ۲ و ۳ خلاصه شده است. در جدول ۱، به میانگین و انحراف معیار ابعاد شخصیت در دو گروه صبحگاهی و شامگاهی اشاره گردیده است.

جدول ۲، نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا)، تفاوت دو گروه صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد شخصیتی را نشان می‌دهد. بر اساس داده‌های جدول، بین دو گروه صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد شخصیت در سطح $P > 0.01$ تفاوت معناداری وجود دارد. مقدار اتا ۰/۱۰۶ می‌باشد؛ یعنی ۱۰/۶ درصد تفاوت نمرات، توسط عضویت گروهی تبیین می‌شود.

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد که اثر گروه بر ابعاد شخصیت (نوروز گرایی، برون گرایی، تجربه گرایی، توافق پذیری و وجدان گرایی)، معنادار است ($P > 0.05$). معناداری مقدار F بدست آمده برای اثر گروه بر ابعاد شخصیت، نشان می‌دهد بین دو گروه در ابعاد شخصیت تفاوت وجود دارد؛ بدین معنا که میانگین ابعاد توافق پذیری و وجدان گرایی در گروه صبحگاهی بالاتر و میانگین ابعاد نوروز گرایی، برون گرایی و تجربه گرایی در گروه شامگاهی به نسبت گروه صبحگاهی بالاتر است.

خاصی باشند (دانش آموزان با ریتم صبحگاهی و دانش آموزان با ریتم شامگاهی). نمونه گیری هدفمند که به آن نمونه گیری غیراحتمالی، هدفدار یا کیفی نیز می‌گویند، به معنای انتخاب هدفدار واحدهای پژوهش برای کسب دانش یا اطلاعات است [۲۶].

قابل ذکر است که در این پژوهش، دو گروه از لحاظ جنس، سن، مقطع تحصیلی (پیش دانشگاهی) و رشته تحصیلی همتا شده بودند.

ابزار جمع آوری اطلاعات

پرسشنامه صبحگاهی - شامگاهی (MEQ: Morningness-Eveningness Questionnaire)

این پرسشنامه را هورن و استبرگ (۱۹۷۶)، تدوین کردند که شامل ۱۹ سؤال است که عادات زمان خوابیدن و برخاستن از خواب، ترجیح زمان فعالیت‌های ذهنی و جسمانی و همچنین هوشیاری افراد قبل و بعد از خواب را می‌سنجد [۲۷]. بر اساس پاسخ آزمودنی‌ها و شیوه نمره گذاری، افراد به پنج گروه کاملاً صبحگاهی (۷۰-۸۶)، نسبتاً صبحگاهی (۶۹-۵۹)، خنثی (۵۸-۴۲)، نسبتاً شامگاهی (۴۱-۳۱) و شامگاهی (۳۰-۱۶) تقسیم می‌شوند. بیشتر محققان در پژوهش‌های خود دو گروه کلی صبحگاهی و شامگاهی، یعنی دو طیف انتهایی یا حداکثر سه گروه را لحاظ کرده‌اند [۲۸].

در این پرسشنامه، ضریب همبستگی بین آیت‌ها از ۰/۲ تا ۰/۶۱ گزارش شده است. همچنین، اعتبار پرسشنامه با تحلیل گزینه‌های آن از طریق روش ضریب همبستگی آلفا سنجیده شده است که اعتبار درونی آن ۰/۸۹ بود [۲۹، ۳۰]. رها فر، صادقی جوجیلی، صادق پور و میرزایی (۱۳۹۱)، در بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه، آلفای کل آزمون را ۰/۷۹ محاسبه کردند که نشانگر اعتبار بالای آن است [۳۱].

پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو (NEO-FFI: NEO Five-Factor Inventory)

فرم بلند این پرسشنامه (NEO-PI) ابتدا در سال ۱۹۸۵ با ۱۸۱ آیتم توسط مک کری و کاستا تهیه شده است و در سال ۱۹۹۲ نیز نسخه تجدیدنظر شده آن (NEO-PI-R) منتشر شد که شامل ۲۴۰ عبارت بود. با توجه به پیچیدگی و طولانی بودن فرم بلند پرسشنامه شخصیتی نئو، ضرورت سرنده سریع در مواقع لازم و مهمتر از همه عدم تمایل آزمودنی‌ها در پاسخ دادن به ابزاری طولانی در موقعیت‌های بالینی و پژوهشی، نسخه کوتاهی از پرسشنامه شخصیتی نئو با عنوان پرسشنامه پنج عاملی طراحی شد. این پرسشنامه شامل ۶۰ ماده است که براساس تحلیل عاملی نمرات فرم بلند (NEO-PI) که در سال ۱۹۸۶ اجرا شده بود، بدست آمده است.

در این پرسشنامه برای هر عامل، ۱۲ پرسش وجود دارد که این عوامل با توجه به دارا بودن بیشترین بار عاملی در ارتباط با صفت مورد نظر، انتخاب شده‌اند. در این پژوهش از فرم کوتاه (NEO-FFI) که دارای شصت سؤال می‌باشد و پنج عامل نوروز گرایی (N)، برون گرایی (E)، تجربه گرایی (O)، توافق پذیری (A) و وجدان گرایی (C) را می‌سنجد، استفاده شده است. در این پرسشنامه، آزمودنی پاسخ را در یک طیف ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم) انتخاب می‌کند و نمره گذاری این پرسشنامه در طیف ۰ تا ۴ می‌باشد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار ابعاد شخصیت بر حسب صبحگاهی - شامگاهی

ویژگی های شخصیتی		شامگاهی		صبحگاهی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
نوروز گرایی	۲۲/۷۲	۷/۷۲	۱۸/۰۲	۷/۵۹	
برون گرایی	۳۱/۸۶	۴/۸۷	۲۹/۶۲	۵/۹۲	
تجربه گرایی	۲۵/۳۰	۵/۵۱	۲۲/۱۰	۴/۳۳	
توافق پذیری	۳۰/۶۲	۷/۰۸	۳۳/۶۰	۶/۵۴	
وجدان گرایی	۳۲/۸۰	۶/۸۱	۳۶/۰۸	۵/۹۴	

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) تفاوت دو گروه صبحگاهی و شامگاهی ابعاد شخصیت

منبع	ارزش	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
گروه	۰/۱۰۶	۵/۲۸۱	۰/۰۰۱	۰/۱۰۶	۰/۹۸۷

جدول ۳: تحلیل واریانس ابعاد شخصیت در گروه های مورد مطالعه

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
گروه							
نوروز گرایی	۵۵۲/۲۵۰	۱	۵۵۲/۲۵۰	۹/۴۰۷	۰/۰۰۳	۰/۰۸۸	۰/۸۵۹
برون گرایی	۱۲۵/۴۴۰	۱	۱۲۵/۴۴۰	۴/۲۶۰	۰/۰۴۲	۰/۰۴۲	۰/۵۳۳
تجربه گرایی	۲۵۶	۱	۲۵۶	۱۰/۴۰۶	۰/۰۰۲	۰/۰۹۶	۰/۸۹۱
توافق پذیری	۲۲۲/۰۱۰	۱	۲۲۲/۰۱۰	۴/۷۶۹	۰/۰۳۱	۰/۰۴۶	۰/۵۸۰
وجدان گرایی	۰/۲۶۸/۹۶۰	۱	۰/۲۶۸/۹۶۰	۶/۵۸۰	۰/۰۱۲	۰/۰۶۳	۰/۷۱۹
خطا							
نوروز گرایی	۵۷۵۳/۰۶۰	۹۸	۵۸/۷۰۵				
برون گرایی	۲۸۸۵/۸۰۰	۹۸	۲۹/۴۴۷				
تجربه گرایی	۲۴۱۱	۹۸	۲۴/۶۰۲				
توافق پذیری	۴۵۶۱/۷۸۰	۹۸	۴۶/۵۴۹				
وجدان گرایی	۴۰۰۵/۶۸۰	۹۸	۴۰/۸۷۴				
کل							
نوروز گرایی	۴۷۷۹۹	۱۰۰					
برون گرایی	۹۷۵۰۶	۱۰۰					
تجربه گرایی	۵۸۸۳۶	۱۰۰					
توافق پذیری	۱۰۷۸۸۹	۱۰۰					
وجدان گرایی	۱۲۲۸۸۶	۱۰۰					

بحث

هدف از این پژوهش، مقایسه مؤلفه های مدل پنج عاملی شخصیت در دانش آموزان با تیپ های صبحگاهی - شامگاهی است. این پژوهش نشان داد که بین پنج عامل نوروز گرایی، برون گرایی، تجربه گرایی، توافق پذیری و وجدان گرایی با ریتم های شبانه روزی ارتباط وجود دارد ($P > 0/05$).

این یافته، همسو با نتایج مطالعات پیشین است. تسائوسیس (۲۰۱۰) و ادن و همکاران (۲۰۱۲)، نشان داده اند که ریتم شامگاهی با برون گرایی، باز بودن نسبت به تجربه، تکانشگری، افسردگی و سایکوز گرایی ارتباط دارد؛ در حالیکه، ریتم صبحگاهی با وجدان گرایی، توافق پذیری و ثبات هیجانی مرتبط است [۱۸، ۳۴].

رندلر (۲۰۱۰)، در مطالعه خود بر روی نوجوانان نشان داد که شامگاهی بودن یک عامل خطر برای سلامت جسمی و روانی است. همچنین، یک رابطه مثبت و معناداری بین ریتم صبحگاهی و سلامت جسمی - روانی، احترام به خود، روابط خانوادگی و عملکرد دانش آموزان وجود دارد [۳۵]. وانگ و چارترند (۲۰۱۵) و کورا و همکاران (۲۰۱۷)، در مطالعات خود نشان دادند که افراد با ریتم صبحگاهی با وجدان ترند و نسبت به

افراد با ریتم شامگاهی، از ریسک پذیری پایین تری برخوردارند [۳۶، ۳۷].

در نظریه ۵ عاملی شخصیت، بر مبنای زیستی صفات تأکید شده است. کاستا و مک کری (۲۰۰۰)، با طرح مسئله طبیعت در برابر تربیت، معتقدند که جان کلام این است که صفات شخصیت، مانند خلق و خو، آمادگی های درونی در مسیر رشد بوده و اساساً از تأثیرات محیطی مستقل هستند [۱۵]. ریتم های شبانه روزی نیز از منظر زیستی قابل تبیین است. از آنجا که هسته فوق چلیپایی (قسمتی از هیپوتالاموس که نقش مهمی را در فرایند خواب و بیداری بر عهده دارد)، مهم ترین کلیدی ترین محرک چرخه های شبانه روزی است، تعیین اینکه فرد در کدام گروه قرار دارد نیز به عهده این هسته است. پیام هایی که این هسته به مراکز مختلف بدن می فرستد، فرد را از لحاظ زیستی، شناختی و حسی - حرکتی برای صبحگاهی یا شامگاهی بودن آماده می کند [۳۸]. در تبیین نتایج پژوهش حاضر می توان گفت که مؤلفه ها یا مقیاس هایی که ۵ عامل بزرگ شخصیتی را می سنجد، اساساً وابسته به یکدیگرند. این همبستگی ها گاهی به عنوان فرض بر وجود دو عامل

شامگاهی می‌شود [۴۱]. این آگاهی می‌تواند منجر به اصلاح کژکارکردی‌ها شود؛ زیرا تأثیرات محیطی و اجتماعی می‌توانند در تعدیل الگوهای برگرفته از خصوصیات زیستی مؤثر باشند. در این مطالعه، امکان مقایسه دو جنس فراهم نشد، تحقیقات بیشتر با در نظر گرفتن دو جنس پیشنهاد می‌گردد.

نتیجه گیری

از آنجایی که انسان‌ها در ابعاد مختلف دارای تفاوت‌هایی هستند و این تفاوت‌ها در توانایی‌ها، استعدادها، رغبت‌ها و سرانجام در شخصیت افراد نمود می‌یابد، شناخت ویژگی‌های شخصیتی دانش آموزان و عوامل تأثیرگذار بر آن جهت هدایت آنان به سوی آینده‌ای روشن، این امکان را فراهم می‌آورد تا آنها با شناخت و آگاهی، مسائل را با علایق و توانایی‌های خود تطبیق داده و از نظر روانی، محیط زندگی و زمینه‌های تحصیلی و شغلی خود را ایمن سازند و در آن محیط، توانایی‌ها و مهارت‌های خویش را بکار گیرند و استعدادهای واقعی خود را شکوفا کنند. بنابراین، توجه به ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان و عوامل مرتبط با آن موجب هدایت آنها در زمینه‌های تحصیلی و شغلی مناسب و افزایش انگیزه و توانمندی آن‌ها می‌گردد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که افراد با ریتم صبحگاهی، از لحاظ وجدان‌گرایی و توافق‌پذیری و افراد با ریتم شامگاهی، از لحاظ نوروز‌گرایی، برون‌گرایی و تجربه‌گرایی در سطح بالاتری قرار دارند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، لازم است آگاه‌سازی خانواده‌ها در زمینه ارتباط شخصیت و ریتم‌های شبانه‌روزی صورت گیرد؛ چرا که خانواده به عنوان محیط اصلی و تنظیم‌کننده ضرب‌آهنگ‌های زیستی، حائز اهمیت است تا نیازهای پرورشی فرزندان را در زمینه شکل‌گیری نوع ریتم شبانه‌روزی آنها در سنین حساس رشد فراهم سازد. محتمل است که یکی از دلایل ایجاد تغییر در الگوی خواب، نداشتن برنامه مشخص برای رفتن به رختخواب، الگوی رفتاری والدین با توجه به شامگاهی یا صبحگاهی بودن آنها و عادت به هم‌خوابی فرزندان با آنها باشد.

در این پژوهش، دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان این مرز و بوم در مرحله تعیین‌کننده کنکور و انتخاب رشته دانشگاهی قرار دارند. یک نظام آموزشی کارآمد باید با توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، تا حد امکان شرایط لازم را برای شکوفایی استعدادهای آنان فراهم آورد و بی‌توجهی به متغیرهای مرتبط از جمله شخصیت و ریتم‌های شبانه‌روزی دانش‌آموزان ممکن است به پیامدهای ناگواری منجر گردد. همچنین، از نتایج پژوهش حاضر می‌توان در جهت برنامه‌ریزی دقیق‌تر برای استفاده از حداکثر توانایی دانش‌آموزان استفاده نمود.

سپاسگزاری

بدین وسیله نویسندگان بر خود لازم می‌دانند تا از افرادی که زمینه اجرای این پژوهش را فراهم کردند و همچنین دانش‌آموزانی که در این پژوهش شرکت نمودند، قدردانی نمایند.

مرتبه بالاتر یا فرا عامل (Higher-Order Factors) در شخصیت تفسیر می‌شوند. بر این اساس، فاکتورهای توافق‌پذیری، وجدان‌گرایی و نوروز‌گرایی معکوس (پایداری هیجانی، به معنای توانایی فرد در تحمل محرک‌های استرس‌زا) در طبقه عمومی "ثبات" (Stability) قرار می‌گیرند و شاخص‌های ثبات یا بی‌ثباتی در آن حوزه‌ها هستند. فرا عامل ثبات بیانگر توانایی عمومی فرد برای حفظ روابط پایدار، انگیزه و حالات هیجانی است. از سوی دیگر، فاکتورهای برون‌گرایی و تجربه‌گرایی داخل یک طبقه عمومی‌تر به نام "انعطاف‌پذیری" (Plasticity) قرار می‌گیرند. در واقع، فرا عامل انعطاف‌پذیری به معنای تمایل شهودی در موقعیت‌های رفتاری (برون‌گرایی) و شناختی (تجربه‌گرایی) است [۳۹].

این فرا عامل‌ها که تحت عنوان عوامل فرا خصلتی (Metatraits) نامیده می‌شوند، می‌توانند آغازی برای توسعه مدل روان‌بیولوژیکی از شخصیت بر اساس ۵ عامل بزرگ باشند. همچنین، شواهد نشان می‌دهد که فرا عامل انعطاف‌پذیری با سیستم دوپامینرژیک و فرا عامل ثبات با سیستم سروتونرژیک ارتباط دارد که این سیستم با تنظیم هیجانات، انگیزش و خواب مرتبط است. این مدل بیولوژیک، پیوند بین شخصیت و ریتم شبانه‌روزی است؛ زیرا سروتونین به عنوان انتقال‌دهنده عصبی مؤثر در تحریک خواب، در کنترل و ثبات ریتم‌های شبانه‌روزی، نقش مؤثری دارد [۴۰]. دی‌یانگ و همکاران (۲۰۰۷)، نشان دادند که ریتم صبحگاهی بطور مثبت و معناداری با فرا عامل ثبات که خود را در نوروز‌گرایی معکوس (پایداری هیجانی)، توافق‌پذیری و وجدان‌گرایی نشان می‌دهد، ارتباط دارد و ریتم شامگاهی با فرا عامل انعطاف‌پذیری که با برون‌گرایی و تجربه‌گرایی واریانس مشترک دارد، مرتبط است [۱۲].

با در نظر داشتن ارتباط بین فرا عامل ثبات و عملکرد سیستم سروتونرژیک، انتظار می‌رود که فرا عامل ثبات مرتبط با تفاوت‌های فردی در ریتم‌های شبانه‌روزی باشد؛ بدین معنا که افرادی که ثبات بالاتری دارند، سطوح بالاتری از صبحگاهی بودن را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، افراد شامگاهی که تا دیر وقت بیدار می‌مانند و صبح‌ها به سختی از خواب بیدار می‌شوند، بین ساعت زیستی و ساعت درونی آنها تداخل ایجاد می‌شود و این تداخل ممکن است به بی‌نظمی‌هایی در خوردن، خوابیدن و سایر فعالیت‌های روزانه، منجر شود. چنانچه در افراد با ریتم شامگاهی تمایل به سمت اختلال خوردن و اختلالات خلقی از جمله افسردگی بیشتر است و چون قدرت خود را برای کنترل شرایط و استرس تا حدودی از دست می‌دهند، نمی‌توانند به طور مؤثر خود را برای مواجهه با مشکلات مهیا کنند و به زندگی به عنوان یک صحنه پیکار نگاه می‌کنند، به همین دلیل دچار یاس، ناامیدی، افسردگی، اضطراب، خشم و ... می‌شوند.

قابل ذکر است که موارد ذکر شده در فوق، به معنای نادیده گرفتن نقش محیط نیست. عوامل محیطی مانند بافت فرهنگی و اجتماعی در صبحگاهی یا شامگاهی بودن افراد تأثیرگذار است و این عوامل منجر به شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی مختلف در افراد صبحگاهی یا

References

- Weist MD, Christodulu KV. Expanded school mental health programs: advancing reform and closing the gap between research and practice. J Sch Health. 2000;70(5):195-200. [pmid: 10900597](https://doi.org/10.900597)

2. Mohammadi N, Ghamarani A, Yarmohammadian A. [The Effect of circadian rhythms (morningness-eveningness) on quality of sleep and behavioral problems in primary school students]. *Iran J Pediatr Nurs*. 2016;2(25-34).
3. Natale V, Ballardini D, Schumann R, Mencarelli C, Magelli V. Morningness-eveningness preference and eating disorders. *Pers Individ Differ*. 2008;45(6):549-53. doi: 10.1016/j.paid.2008.06.014
4. Sadock B, Sadock V. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry: Lippincott Williams & Wilkins; 2011
5. Hofstra WA, de Weerd AW. How to assess circadian rhythm in humans: a review of literature. *Epilepsy Behav*. 2008;13(3):438-44. doi: 10.1016/j.yebeh.2008.06.002 pmid: 18588999
6. Díaz-Morales JF, Sánchez-Lopez MP. Morningness-eveningness and anxiety among adults: A matter of sex/gender? *Pers Individ Differ*. 2008;44(6):1391-401. doi: 10.1016/j.paid.2007.12.007
7. Randler C. Morningness-eveningness, sleep-wake variables and big five personality factors. *Pers Individ Differ*. 2008;45(2):191-6. doi: 10.1016/j.paid.2008.03.007
8. Caci H, Robert P, Boyer P. Novelty seekers and impulsive subjects are low in morningness. *Eur Psychiatry*. 2004;19(2):79-84. doi: 10.1016/j.eurpsy.2003.09.007 pmid: 15051106
9. Cavallera G, Giudici S. Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Pers Individ Differ*. 2008;44(1):3-21. doi: 10.1016/j.paid.2007.07.009
10. Muro A, Goma-i-Freixanet M, Adan A. Morningness-eveningness, sex, and the Alternative Five Factor Model of personality. *Chronobiol Int*. 2009;26(6):1235-48. doi: 10.3109/07420520903240491 pmid: 19731115
11. Roeser K, Obergeffell F, Meule A, Vogeel C, Schlarb AA, Kubler A. Of larks and hearts--morningness/eveningness, heart rate variability and cardiovascular stress response at different times of day. *Physiol Behav*. 2012;106(2):151-7. doi: 10.1016/j.physbeh.2012.01.023 pmid: 22330324
12. DeYoung CG, Hasher L, Djikic M, Criger B, Peterson JB. Morning people are stable people: Circadian rhythm and the higher-order factors of the Big Five. *Pers Individ Differ*. 2007;43(2):267-76. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.030
13. Atkinson R, Atkinson R, Smith E, Daryl C, Hvkmsa S. [Hilgard psychology]. 22nd ed. Tehran: Roshd; 2000.
14. Costa Jr PT, McCrae RR. Reply to eysenck. *Pers Individ Differ*. 1992;13(8):861-5. doi: 10.1016/0191-8869(92)90002-7
15. Pervin L, Oliver J. [Personality]. 8nd ed. Tehran: Aaij; 2001.
16. Weiss A, Bates TC, Luciano M. Happiness is a personal(ity) thing: the genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychol Sci*. 2008;19(3):205-10. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x pmid: 18315789
17. Cavallera GM, Boari G, Giudici S, Ortolano A. Cognitive parameters and morning and evening types: two decades of research (1990-2009). *Percept Mot Skills*. 2011;112(2):649-65. doi: 10.2466/02.09.17.PMS.112.2.649-665 pmid: 21667773
18. Tsaousis I. Circadian preferences and personality traits: A meta-analysis. *Eur J Pers*. 2010;24(4):356-73. doi: 10.1002/per.754
19. Díaz-Morales JF. Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Pers Individ Differ*. 2007;43(4):769-78. doi: 10.1016/j.paid.2007.02.002
20. Beşoluk Ş. Morningness-eveningness preferences and university entrance examination scores of high school students. *Pers Individ Differ*. 2011;50(2):248-52. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.038
21. Giampietro M, Cavallera G. Morning and evening types and creative thinking. *Pers Individ Differ*. 2007;42(3):453-63. doi: 10.1016/j.paid.2006.06.027
22. Kim SJ, Lee YJ, Kim H, Cho IH, Lee JY, Cho SJ. Age as a moderator of the association between depressive symptoms and morningness-eveningness. *J Psychosom Res*. 2010;68(2):159-64. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.06.010 pmid: 20105698
23. Di Milia L, Muller H. Does impression management impact the relationship between morningness-eveningness and self-rated sleepiness? *Pers Individ Differ*. 2012;52(6):702-6. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.033
24. Vollmer C, Randler C. Circadian preferences and personality values: Morning types prefer social values, evening types prefer individual values. *Pers Individ Differ*. 2012;52(6):738-43. doi: 10.1016/j.paid.2012.01.001
25. Prat G, Adan A. Relationships among circadian typology, psychological symptoms, and sensation seeking. *Chronobiol Int*. 2013;30(7):942-9. doi: 10.3109/07420528.2013.790044 pmid: 23806000
26. Holloway I, Wheeler S. Qualitative research in nursing and healthcare. 3rd ed. Chichester, West Sussex U.K: Ames Iowa: Wiley- Blackwell; 2010.
27. Horne JA, Ostberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Int J Chronobiol*. 1976;4(2):97-110. pmid: 1027738
28. Natale V, Cicogna P. Morningness-eveningness dimension: is it really a continuum? *Pers Individ Differ*. 2002;32(5):809-16. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00085-X
29. Smith CS, Folkard S, Schmieder RA, Parra LF, Spelten E, Almiral H, et al. Investigation of morning-evening orientation in six countries using the preferences scale. *Pers Individ Differ*. 2002;32(6):949-68. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00098-8
30. Posey T, Ford J. The morningness-eveningness preference of college students as measured by the Horne and Ostberg questionnaire. *Int J Chronobiol*. 1981;7(3):141-4.
31. Rahafar A, Sadeghi J, Sadeghpour A, Mirzaie S. [Surveying Psychometric Features of Persian Version of Morning-

- Eventide Questionnaire]. Clin Psychol Pers. 2013;20(8):109-22.
32. McCrae RR, Costa Jr PT. A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. Pers Individ Differ. 2004;36(3):587-96. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00118-1
33. Amanollahi Fard A. [The study of relationship between personal characteristics and family individual factors, and marital satisfaction of the employees of government organizations in Ahwaz]. Ahwaz: The Chamran University of Ahwaz; 2005.
34. Adan A, Archer SN, Hidalgo MP, Di Milia L, Natale V, Randler C. Circadian typology: a comprehensive review. Chronobiol Int. 2012;29(9):1153-75. doi: 10.3109/07420528.2012.719971 pmid: 23004349
35. Randler C. Association between morningness-eveningness and mental and physical health in adolescents. Psychol Health Med. 2011;16(1):29-38. doi: 10.1080/13548506.2010.521564 pmid: 21218362
36. Wang L, Chartrand TL. Morningness-eveningness and risk taking. J Psychol. 2015;149(3-4):394-411. doi: 10.1080/00223980.2014.885874 pmid: 25901637
37. Correa A, Ruiz-Herrera N, Ruz M, Tonetti L, Martoni M, Fabbri M, et al. Economic decision-making in morning/evening-type people as a function of time of day. Chronobiol Int. 2017;34(2):139-47. doi: 10.1080/07420528.2016.1246455 pmid: 27791397
38. Richardson G, Tate B. Hormonal and pharmacological manipulation of the circadian clock: recent developments and future strategies. Sleep. 2000;23 Suppl 3:S77-85. pmid: 10809190
39. DeYoung CG, Peterson JB, Higgins DM. Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health? Pers Individ Differ 2002;33(4):533-52. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00171-4
40. Yuan Q, Lin F, Zheng X, Sehgal A. Serotonin modulates circadian entrainment in Drosophila. Neuron. 2005;47(1):115-27. doi: 10.1016/j.neuron.2005.05.027 pmid: 15996552
41. Fabbri M, Antonietti A, Giorgetti M, Tonetti L, Natale V. Circadian typology and style of thinking differences. Learn Individ Differ. 2007;17(2):175-80. doi: 10.1016/j.lindif.2007.05.002