

# مقایسه ابعاد شخصیتی آیزنک در افراد دارای چرخه صبحگاهی - شامگاهی

مهديس مقصودلو<sup>۱\*</sup>، پرويز آزاد فلاح<sup>۲</sup>، کاظم رسول زاده طباطبائی<sup>۳</sup>، روح الله منصوری  
سپهر<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی. (نویسنده مسئول)
۲. دکتری روانشناسی، دانشیار روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس.
۳. دکتری روانشناسی، دانشیار روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس.
۴. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی.

## چکیده

**مقدمه:** هدف از تحقیق حاضر، مقایسه‌ی ابعاد شخصیتی برون‌گرایی، نوروز‌گرایی و سایکوز‌گرایی آیزنک در افراد دارای چرخه‌های صبحگاهی - شامگاهی است.

**روش:** روش پژوهش از نوع علی - مقایسه‌ای است. تعداد ۹۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند (۳۰ نفر افراد دارای چرخه صبحگاهی، ۳۰ نفر دارای چرخه شامگاهی و ۳۰ نفر متعادل). آن‌ها پرسشنامه‌ی شخصیت صبحگاهی - شامگاهی و پرسشنامه شخصیت آیزنک را تکمیل نمودند. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس انجام گرفت.

**نتایج:** نتایج تحلیل نشان داد که بین سه گروه صبحگاهی، شامگاهی و متعادل از نظر ابعاد برون‌گرایی و نوروز‌گرایی تفاوت معناداری وجود ندارد. اما سایکوز‌گرایی در این سه گروه تفاوت معناداری داشت و گروه شامگاهی نمرات بالاتری در این بعد کسب کردند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که افراد دارای چرخه شامگاهی در مقایسه با افراد دارای چرخه صبحگاهی سایکوز‌گرایی بالاتری دارند، این تفاوت می‌تواند به دلیل وجوه اشتراک بسیار زیاد بین شامگاهی بودن و سایکوز‌گرایی باشد. به‌عنوان مثال، زودانگیختگی که یک ویژگی بارز افراد سایکوز‌گرا هست، رابطه قوی با چرخه شامگاهی دارد. از این نتایج می‌توان در جهت برنامه‌ریزی دقیق‌تر برای استفاده از حداکثر توانایی افراد در ساعات مفید روز، استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** چرخه صبحگاهی - شامگاهی، برون‌گرایی، نوروز‌گرایی، سایکوز‌گرایی.

\*Email: m.maghsudloo@gmail.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

## روانشناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۴، شماره ۱، پیاپی ۲۶  
بهار و تابستان ۱۳۹۵  
صص: ۴۳-۵۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۰/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۶/۲۶

Biannual Journal of

## Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 14, No.1, Serial 26

Spring & Summer  
2016

pp.: 43-50

## مقدمه

برانگیختگی بیشتر را در طول روز در بین دانش‌آموزان صبحگاهی و برانگیختگی بیشتر در شب را در بین دانش‌آموزان شامگاهی نشان داده‌اند [۸].

راندلر<sup>۵</sup> و سالیگر<sup>۶</sup> [۹] در مطالعه‌ای همبستگی بین ویژگی‌های خلق و خو و چرخه‌های صبحگاهی- شامگاهی را بررسی کردند. نتایج تحلیل آن‌ها نشان داد که صبحگاهی بودن با مشارکت، همکاری، پایداری و ثبات رابطه دارد، در حالی که شامگاهی بودن با جستجوی چیزهای تازه مرتبط است و نمرات بالا در گرایش به جستجوی چیزهای تازه با سطح پایین دوپامین در آن‌ها مرتبط است که می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل نشانگر رفتارهای اعتیادآور مثل سیگار کشیدن باشد. افراد صبحگاهی- شامگاهی از لحاظ ابعاد شخصیتی نیز با یکدیگر تفاوت دارند. در بعد تفاوت‌های شخصیتی بین چرخه‌های شبانه‌روزی، مطالعات پیشین بیان می‌کنند که افراد صبحگاهی سبک زندگی سالم‌تری در مقایسه با افراد شامگاهی دارند و اختلالات روانی و روان‌تنی را کمتر تجربه می‌کنند. افراد شامگاهی اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند و زودانگیختگی<sup>۷</sup> بیشتری در آن‌ها مشاهده می‌شود [۱۰]. جهت‌گیری بیشتر به سمت صبحگاهی بودن، با وجدان بالاتر و عزت‌نفس بیشتر [۱۱، ۱۲] مرتبط است که یک سبک شخصیتی واقع‌گرا، تحلیل‌گر، وظیفه‌شناس، قابل‌اعتماد و هم‌نوا را نشان می‌دهد [۱۳]. در حالی که افراد شامگاهی از لحاظ شناختی شهودتری و خلاق‌تر هستند و ریسک‌پذیری بیشتری در کارها دارند. آن‌ها از لحاظ رفتاری در مقابل استانداردهای سنتی جامعه مقاومت می‌کنند و به شیوه رفتاری مستقل و با هم‌رنگی کمتر با جامعه، عمل می‌کنند [۱۴، ۱۵].

با توجه به این نکته که زیربنای تفاوت‌های فردی در زمینه چرخه‌های صبحگاهی- شامگاهی مسائل عصبی- هورمونی است. جستجوی تفاوت‌های شخصیتی مرتبط با این سازه نیز بیشتر در قلمرو ابعاد شخصیتی خاصی امکان‌پذیر است که از پایه‌های زیستی برخوردارند. یکی از نظریه‌های شخصیتی که در تبیین تفاوت‌های فردی در نهایت به تفاوت‌های زیست‌شناختی فرود می‌آید، نظریه شخصیتی آیزنک است. آیزنک در دسته‌بندی صفات در نظریه خود به بعد زیستی بودن این صفات توجه داشته و بیان می‌کند که دوسوم تغییرپذیری شخصیت می‌تواند به‌وسیله عوامل زیستی ایجاد شود. البته این بدین معنا نیست که عوامل محیطی نقشی ندارند، بلکه آن‌ها در شکل دادن به اینکه جهت‌گیری کلی شخصیت چگونه ابراز شود، نقش دارند [۱۶].

این نظریه پیچیدگی‌های شخصیت را در قالب ۳ بعد برون‌گرایی، نوروزگرایی و سایکوزگرایی خلاصه می‌کند. آیزنک به‌خصوص در مورد ۲ بعد برون‌گرایی و نوروزگرایی ارتباط این صفات شخصیتی را به ترتیب با فعالیت سیستم شبکه‌ای- قشری و سیستم شبکه‌ای- لیمبیک مورد مشاهده قرار می‌دهد [۱۷].

چرخه‌های شبانه‌روزی بیانگر چرخه فیزیولوژیک تقریباً ۲۴ ساعته‌ای 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 [۱]. در انسان این چرخه کمی بیشتر از ۲۴ ساعت به طول می‌انجامد از این‌رو آن را «سیرکادین<sup>۱</sup>» می‌نامند که «سیرکا<sup>۲</sup>» به معنی در حدود و «دین<sup>۳</sup>» به معنی شبانه‌روز است. چرخه‌های شبانه‌روزی می‌تواند به‌وسیله عوامل بیرونی محیطی مانند چرخه روشنایی- تاریکی تعدیل شوند، اما جالب است که حتی در فقدان نشانه‌های محیطی، چرخه‌های شبانه‌روزی در افراد باقی می‌ماند [۲]. چرخه‌های شبانه‌روزی بسیاری از فرایندهای فیزیولوژیک و روانی مثل چرخه خواب و بیداری، چرخه دمای بدن، چرخه خون، چرخه هورمون‌ها و ... را در برمی‌گیرند [۳].

یکی از ویژگی‌های مهم این چرخه‌های شبانه‌روزی، تنظیم چرخه خواب و بیداری است. با توجه به تغییرات فیزیولوژیک که در شبانه‌روز در بدن اتفاق می‌افتد، می‌توان نتیجه گرفت که افراد ممکن است از لحاظ نقاط اوج فعالیت‌های فیزیولوژیک باهم تفاوت داشته باشند و در نتیجه این تفاوت، دو چرخه شبانه‌روزی یعنی چرخه صبحگاهی و شامگاهی مطرح می‌شوند. پیوستار صبحگاهی- شامگاهی، تفاوت‌های فردی را در الگوی رفتاری، فیزیولوژیک و روان‌شناختی چرخه‌های شبانه‌روزی خواب و بیداری نشان می‌دهد و نشانگر تمایل شخص به سازگاری در گستره‌ای از سیستم‌های شبانه‌روزی است [۴].

عوامل زیستی و محیطی وجود دارند که فرد را مستعد شخصیت صبحگاهی یا شبانه‌گاهی می‌کنند. تحقیق هور<sup>۴</sup> [۵] نشان داده است که تقریباً ۵۴٪ تغییرپذیری در چرخه‌ها قابل استناد به عوامل ژنتیکی و ۳٪ مرتبط با سن است. باقیمانده تغییرپذیری‌ها مربوط به عوامل محیطی و خطای اندازه‌گیری است. افراد صبحگاهی به‌طور خودکار صبح زود بیدار می‌شوند و احساس هوشیاری و انرژی بیشتری در نیمه اول روز دارند. آن‌ها در اوایل صبح اجتماعی‌تر و شادتر هستند و خلق مثبت‌تری دارند. اشخاص صبحگاهی زودتر می‌خوابند و زودتر از خواب بیدار می‌شوند و در مقایسه با افراد شامگاهی در اوایل روز، کارایی بیشتری دارند. افراد شامگاهی به‌سختی بیدار می‌شوند و وقتی بیدار می‌شوند، خسته‌اند و تا دیروقت در شب بیدار می‌مانند [۶].

تحقیقات متعددی بین دو گروه صبحگاهی و شامگاهی از لحاظ مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی انجام شده است. به‌عنوان نمونه افراد صبحگاهی بالاترین سطح برانگیختگی را در ساعت ۹ تا ۱۱ صبح و پایین‌ترین میزان را در ۵ بعدازظهر داشتند، در حالی که افراد شامگاهی سطح پایین‌تر برانگیختگی را در ۹ صبح و سطح بالاتری را در بقیه روز تجربه کردند [۷]. دیگر مطالعات نیز

<sup>5</sup> Randler, D

<sup>6</sup> Saliger, L.

<sup>7</sup> Impulsivity

<sup>1</sup> Circadian

<sup>2</sup> Circa

<sup>3</sup> Dian

<sup>4</sup> Hur, Y

خواسته شد آدرس ایمیل خود را یادداشت کنند تا نتایج پرسشنامه‌ها را دریافت کنند.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه چرخه صبحگاهی - شامگاهی<sup>۱</sup>: به‌وسیله هورن<sup>۲</sup> و استبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۷۶) ایجاد شد که به میزان گسترده‌ای مورد استفاده قرار گرفت. آزمون دارای ۱۹ سؤال است که در حدود ۱۵ دقیقه تکمیل می‌شود. پرسشنامه شامل سوالاتی درباره زمان خواب و بیداری، زمان‌های مرجح برای فعالیت‌های جسمی و روانی و هوشیاری قبل و بعد از خواب می‌شود. نمرات کلی در آزمون مشخص می‌کند که هر شرکت‌کننده نوع کاملاً صبحگاهی (۸۶-۷۰)، نوع نسبتاً صبحگاهی (۶۹-۵۹)، نوع خنثی (۵۸-۴۲)، نوع نسبتاً شامگاهی (۴۱-۳۱) و نوع شامگاهی (۳۰-۱۶) می‌شود [۲۰].

لارسن<sup>۴</sup> (۱۹۸۵) برای این مقیاس ضریب همبستگی آلفا را که اعتبار درونی را اندازه می‌گیرد ۰/۸۰ و همبستگی بین کل ماده‌ها را ۰/۱۶ تا ۰/۶۳ می‌داند [۲۱]. ضریب همبستگی بین آیتم‌ها را از ۰/۲ تا ۰/۶۱ گزارش شده است. همچنین اعتبار پرسشنامه با تحلیل گزینه‌های پرسشنامه با روش ضریب همبستگی آلفا سنجیده شده است که اعتبار درونی آن ۰/۸۹ بود [۲۲، ۲۳]. هورن و استبرگ اعتبار بیرونی پرسشنامه را با استفاده از اندازه‌گیری دمای دهان آزمودنی‌ها اندازه گرفتند که زمان‌های بالاتر باید با دمای بدن بالاتر منطبق باشند. آن‌ها دریافتند که دمای دهان افرادی که صبحگاهی بودند با افراد شامگاهی کاملاً متفاوت بود. همچنین آزمون باز آزمون داتچ نیز اعتبار بالایی را در این آزمون (یعنی همبستگی = ۰/۹۱) را نشان داد [۲۰]. آندرسون<sup>۵</sup> و همکاران از این پرسشنامه به‌منظور بررسی اثر زمان روز بر حافظه بلندمدت استفاده کردند و اعتبار درونی آزمون را ۰/۸۳ محاسبه کردند. ۰/۲۰ آزمودنی‌های این تحقیق ۸ هفته بعد دوباره مورد آزمون قرار گرفتند و پرسشنامه را مجدد تکمیل کردند که ضریب اعتبار اندازه‌گیری‌های مکرر ۰/۷۷ به دست آمد [۲۴]. رهافر، صادقی جوجیلی، صادق پور و میرزایی [۲۵] در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه، آلفای کل آزمون را ۰/۷۹ محاسبه کرد که نشانگر اعتبار بالای آزمون است.

۲. پرسشنامه شخصیت آیزنک: پرسشنامه شخصیت آیزنک (ای. پی. کیو) دارای ۹۰ سؤال است و سه بعد برون‌گرایی، نوروزگرایی و سایکوز گرایی را می‌سنجد. برای هر یک از سوالات پرسشنامه دو گزینه‌ی بلی و خیر وجود دارد. این پرسشنامه به‌عنوان وسیله‌ای برای سنجش تفاوت‌های فردی ساخته شده است. با مشاهده‌ی همبستگی مقادیر متوسط ملی برای صفات شخصیتی این پرسشنامه با آمار دیگر، نظیر میزان خودکشی و اعتیاد به الکل،

افراد در تیپ برون‌گرا اجتماعی هستند، دوستان زیادی دارند و نیاز دارند افرادی در اطراف آن‌ها باشند که با آن‌ها صحبت کنند. در فعالیت‌های اجتماعی بیشتر از فعالیت‌های فردی شرکت می‌کنند [۱۸]. برون‌گراها احتیاج به محرک دارند تا سطح برانگیختگی آن‌ها را بالا ببرد و به‌خوبی فعالیت کنند. از آنجاکه سطح برانگیختگی برون‌گراها پایین‌تر است، آن‌ها کمتر نسبت به درد و مجازات حساس هستند و اضطراب و ترس کمتری را تجربه می‌کنند [۱۷]. مهم‌ترین ویژگی نوروزگرایی، اضطراب است. در واقع اغلب نوروزگرایی و اضطراب یک‌چیز در نظر گرفته می‌شوند. افراد نوروزگرا نه‌تنها از لحاظ هیجانی بیش‌ازحد پاسخ نشان می‌دهند بلکه بعد از پاسخ نیز در بازگشت به سطح نرمال مشکل دارند. آن‌ها دائماً اضطراب و نگرانی زیادی را تجربه می‌کنند [۱۸]. افرادی که در بعد سایکوزگرایی نمره بالایی می‌گیرند، افرادی پرخاشگر، خودمحور، سرد، فاقد حس همدردی و بی‌توجه به قانون یا آرامش دیگران هستند. افراد دارای نمره بالا در این بعد برای روان‌درمانی مناسب هستند [۱۹].

به‌این ترتیب مسئله پژوهش حاضر این است که آیا تفاوتی بین افراد دارای چرخه صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد شخصیتی برون‌گرایی، نوروزگرایی و سایکوزگرایی وجود دارد؟

### روش

#### نوع پژوهش

این پژوهش از نوع علی - مقایسه‌ای است.

#### آزمودنی

جامعه آماری مورد بررسی، همه دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه تربیت مدرس در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ می‌باشند که تعداد آن‌ها ۱۱۳۵ نفر برآورد شد. حجم نمونه ۹۰ نفر در نظر گرفته شد تا امکان مقایسه آماری بین گروه‌ها فراهم باشد (حداقل افراد لازم در گروه‌ها برای مقایسه آماری ۱۵ نفر است که در این پژوهش برای پیشگیری از اثرات افت احتمالی آزمودنی‌ها بر نتایج، تعداد ۳۰ نفر در هر گروه تعیین شد). روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند بود چراکه پاسخ به سؤال پژوهش حاضر مستلزم انتخاب سه گروه بود که دارای ویژگی معینی باشند (گروه دارای چرخه صبحگاهی، گروه دارای چرخه متعادل و گروه دارای چرخه شامگاهی). برای انتخاب افراد گروه‌ها، ۳۰۰ نفر از اعضای جامعه آماری پرسشنامه صبحی - غروبی را تکمیل کردند و بر اساس نمره‌های کسب‌شده و دستورالعمل آزمون، تعداد ۳۰ نفر دارای چرخه صبحگاهی، ۳۰ نفر دارای چرخه متعادل و ۳۰ نفر دارای چرخه غروبی انتخاب شدند.

پرسشنامه‌ها در بین ساکنین خوابگاه‌ها توزیع شد. قبل از شروع به پر کردن پرسشنامه‌ها توسط هر آزمودنی توضیحات مقدماتی به آن‌ها ارائه شد. از آزمودنی‌ها خواسته شد به همه سوالات پاسخ بدهند. از آنجاکه سوالات در رابطه با ابعاد شخصیتی بود از آن‌ها خواسته شد اولین پاسخی که به ذهنشان می‌آید را انتخاب کنند. همچنین برای ترغیب آزمودنی‌ها به همکاری از آن‌ها

<sup>1</sup> Morningness- Eveningness Questionnaire (MEQ)

<sup>2</sup> Horn, J

<sup>3</sup> Ostberg, O

<sup>4</sup> Larsen, C

<sup>5</sup> Anderson, M

<sup>6</sup> EPQ

### نتایج

در ابتدا شاخص‌های توصیفی همه ۳۰۰ شرکت‌کننده اولیه در پرسشنامه صبحگاهی - شامگاهی محاسبه شد که منجر به میانگین برابر با ۵۲/۹ و انحراف معیار ۸/۶۵ شد. حداقل و حداکثر نمرات نیز به ترتیب برابر بود با ۱۹/۵ و ۷۲/۵ که نشان‌دهنده شامگاهی‌ترین فرد و صبحگاهی‌ترین فرد است. طبق دستورالعمل پرسشنامه ۳۰ نفر دارای چرخه صبحگاهی، ۳۰ نفر دارای چرخه متعادل و ۳۰ نفر دارای چرخه شامگاهی انتخاب شدند و مابقی کنار گذاشته شدند. میانگین و انحراف معیار این سه گروه در میزان صبحگاهی - شامگاهی بودن و سه بعد شخصیتی آیزنک در جدول ۱ ارائه شده است.

شواهدی برای روایی پیش‌بینی این پرسشنامه به دست آورده‌اند. آیزنک ضرایب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های برون‌گرایی و نوروزگرایی از ۰/۷۹ تا ۰/۸۵، و برای مؤلفه‌ی سایکوزگرایی از ۰/۶۸ تا ۰/۷۴ می‌داند. اعتبار پرسشنامه از طریق آزمون - باز آزمون در فاصله‌ی یک ماه برای افراد عادی در مؤلفه‌های برون‌گرایی و نوروزگرایی از ۰/۸ تا ۰/۹ و برای مؤلفه‌ی سایکوزگرایی از ۰/۷۱ تا ۰/۸۳ محاسبه شده است [۲۶]. اعتبار این پرسشنامه با روش بازآزمایی در نمونه ایرانی با فاصله زمانی دو ماه برای روان‌پیشی  $r = 0.72$ ، برون‌گرایی  $r = 0.92$  و روان‌رنجوری  $r = 0.89$  به دست آمده است [۲۷].

جدول ۱. مقادیر توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها

| گروه    | شاخص         | صبحگاهی - شامگاهی | برونگرایی | نوروز گرایی | سایکوز گرایی |
|---------|--------------|-------------------|-----------|-------------|--------------|
| شامگاهی | میانگین      | ۳۶/۴۵             | ۱۳/۶      | ۱۲/۳        | ۶            |
|         | انحراف معیار | ۴/۹               | ۳/۹       | ۵           | ۳/۱          |
|         | حداقل        | ۱۹/۵              | ۵         | ۲           | ۱            |
|         | حداکثر       | ۴۱/۵              | ۱۹        | ۲۲          | ۱۳           |
| متعادل  | میانگین      | ۵۰/۲              | ۱۲/۸      | ۱۲/۶        | ۴/۴          |
|         | انحراف معیار | ۰/۵۴              | ۴         | ۴/۴         | ۲/۵          |
|         | حداقل        | ۴۹                | ۴         | ۱           | ۰            |
|         | حداکثر       | ۵۱                | ۲۰        | ۲۱          | ۱۰           |
| صبحگاهی | میانگین      | ۶۷/۴              | ۱۲/۹      | ۱۲/۲        | ۳/۶          |
|         | انحراف معیار | ۲/۸               | ۳/۲       | ۵           | ۱/۵          |
|         | حداقل        | ۶۳/۵              | ۵         | ۴           | ۱            |
|         | حداکثر       | ۷۲/۵              | ۱۹        | ۲۰          | ۸            |
| کل      | میانگین      | ۵۱/۳              | ۱۳/۱      | ۱۲/۴        | ۴/۷          |
|         | انحراف معیار | ۱۳/۱              | ۳/۷       | ۴/۷         | ۲/۶          |
|         | حداقل        | ۱۹/۵              | ۴         | ۱           | ۰            |
|         | حداکثر       | ۷۲/۵              | ۲۰        | ۲۲          | ۱۳           |

جدول ۱ جمع‌بندی کلی از نتایج توصیفی به دست آمده برای همه گروه‌ها و نیز کل آن‌ها را ارائه داده است به طوری که در همین جدول میانگین‌های گروه‌ها در ابعاد شخصیتی قابل مقایسه است. به منظور پاسخگویی به مسئله پژوهش از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد تا تفاوت بین گروه‌ها در سه بعد شخصیتی

تعیین شود. پیش از انجام تحلیل، با استفاده از آزمون لون برابری واریانس‌های خطا برای هر سه متغیر وابسته بررسی شد که مشخص شد هیچ‌یک از مقادیر  $F$  معنادار نیستند و این مفروضه برای هر سه متغیر برقرار است. نتایج تحلیل واریانس در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس برای بررسی اثر گروه بر ابعاد شخصیت آیزنک

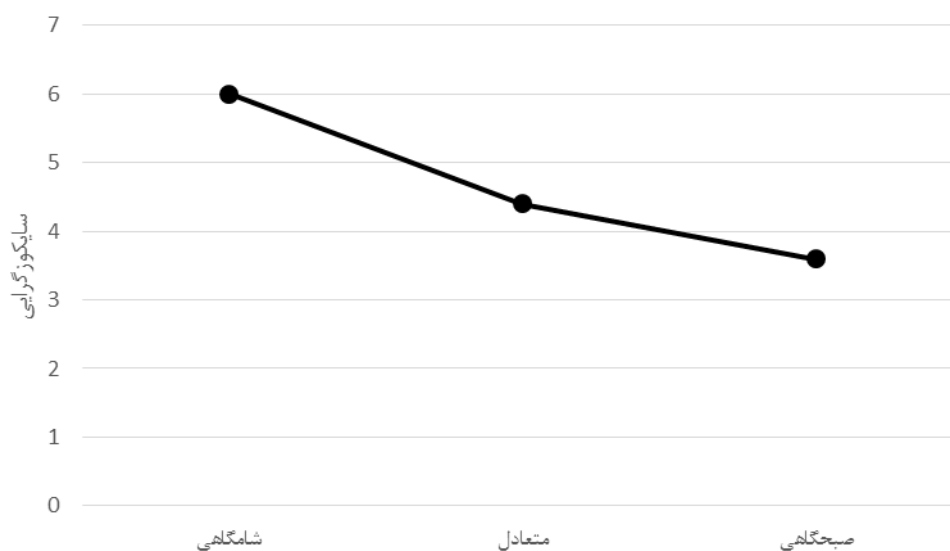
| منبع | اندازه وابسته | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | F    | Sig.  | مجدور اتا |
|------|---------------|---------------|------------|-----------------|------|-------|-----------|
| گروه | برونگرایی     | ۱۰/۳۴         | ۲          | ۵/۱۷            | ۰/۳۶ | ۰/۷   | ۰/۰۰۸     |
|      | نوروزگرایی    | ۲/۶           | ۲          | ۱/۳۳            | ۰/۰۶ | ۰/۹۴  | ۰/۰۰۱     |
|      | سایکوزگرایی   | ۸۳/۲۴         | ۲          | ۴۱/۶۲           | ۶/۷۷ | ۰/۰۰۵ | ۰/۱۳      |
| خطا  | برونگرایی     | ۱۲۶۳          | ۸۷         | ۱۴              |      |       |           |
|      | نوروزگرایی    | ۲۰۶۹          | ۸۷         | ۲۳              |      |       |           |
|      | سایکوزگرایی   | ۵۵۲           | ۸۷         | ۶/۱۴            |      |       |           |
| کل   | برونگرایی     | ۱۷۲۷۸         | ۹۰         |                 |      |       |           |
|      | نوروزگرایی    | ۱۶۳۹۲         | ۹۰         |                 |      |       |           |
|      | سایکوزگرایی   | ۲۶۸۰          | ۹۰         |                 |      |       |           |

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۲، مشخص می‌شود که اثر گروه بر ابعاد شخصیتی برونگرایی و نوروزگرایی معنادار نیست که حاکی از عدم تفاوت سه گروه در این ابعاد است؛ اما مقدار  $F$

به دست آمده برای اثر گروه بر بعد سایکوزگرایی در سطح ۰/۰۰۵ معنادار است که نشان می‌دهد سه گروه شامگاهی، متعادل و صبحگاهی در میزان سایکوزگرایی با یکدیگر تفاوت دارند. انجام

را دارند و افراد شامگاهی در این بعد شخصیتی بالاترین نمره را دارا هستند. افراد دارای چرخه متعادل نیز در بین این دو گروه هستند.

آزمون تعقیبی توکی نشان داد که میزان سایکوزگرایی در گروه صبحگاهی به طور معناداری پایین تر از دو گروه دیگر است. نمودار ۱ این تفاوت را نشان می‌دهد. با توجه به نمودار ۱ و نتایج به دست آمده از تحلیل واریانس، مشخص می‌شود که افراد صبحگاهی کمترین میزان سایکوزگرایی



نمودار ۱. میزان سایکوزگرایی بر حسب گروه‌ها

کارشناسی ارشد می‌باشند، باید در هریک از ابعاد شخصیتی سطح متوسطی از فعالیت را نشان دهند تا از عهده دروس تحصیلی و تکالیف مرتبط با آن‌ها برآیند، لذا این عدم تفاوت در بعد برونگرایی می‌تواند نتیجه همین اصل باشد.

همچنین لوزادا<sup>۴</sup> و همکاران [۳۰] نیز در تحقیق خود تأثیر سن و عوامل اجتماعی را بر صبحگاهی یا شامگاهی بودن افراد نشان دادند. بدین معنا که افراد با وجود اینکه دارای سطوح ثابتی از برونگرایی و نوروزگرایی هستند، نوع چرخه‌های شبانه‌روزی آن‌ها ممکن است در اثر عوامل محیطی تغییر یابد.

از سوی دیگر هرویتز، لونگ و چارلز [۳۱] به بررسی نقش عوامل ژنتیکی و محیطی در نوروزگرایی و برونگرایی پرداختند. آن‌ها بیان می‌کنند که برونگرایی و نوروزگرایی گرچه ریشه در ژنتیک دارند و از ابعاد زیستی شخصیت می‌باشند اما تأثیرات محیطی خاص مثل تجربیات خاص هر فرد می‌تواند بر نحوه بروز این عوامل تأثیر بگذارد. برای مثال یک دانش‌آموز برونگرا برای قبول شدن در امتحان باید رفتارهای برونگرایانه خود را تعدیل کند. به عبارت دیگر تعدیل‌های اجتماعی فرهنگی نه تنها در چرخه‌های زیستی بلکه در ابعاد شخصیتی نیز قابل ردیابی است. همچنین عدم تفاوت بین چرخه‌های صبحگاهی - شامگاهی در نوروزگرایی نیز مشاهده شد.

نتایج در رابطه با تفاوت افراد صبحگاهی شامگاهی در این بعد شخصیت خیلی متناقض است [۲۸]. جزء اصلی تشکیل دهنده

## بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه ابعاد شخصیت آیزنک در افراد دارای چرخه‌های صبحگاهی شامگاهی است. نتایج به دست آمده از آزمون تحلیل واریانس نشان می‌دهد که بین افراد در چرخه‌های صبحگاهی - شامگاهی از لحاظ برونگرایی تفاوت معناداری وجود ندارد که این یافته همسو با تحقیق آدان<sup>۱</sup> و همکاران است [۲۸]. یکی از دلایل آن را می‌توان در بررسی‌های دی یونگ و همکاران [۸] مشاهده کرد. دی یونگ<sup>۲</sup> و همکاران [۸] در تحقیق خود نشان دادند که برونگرایی با صبحگاهی یا شامگاهی بودن رابطه ندارد. آن‌ها بیان می‌کنند که در بسیاری از تحقیقات گذشته که رابطه بین برونگرایی و شامگاهی بودن تأیید شده بود، از مقیاس «ای. پی. آی»<sup>۳</sup> استفاده کرده بودند که در این پرسشنامه آیزنک هنوز خصیصه زودانگیختگی را از برونگرایی مجزا نکرده بود. آیزنک در تجدیدنظر خود در پرسشنامه شخصیت آیزنک خصیصه زودانگیختگی را در زیرمجموعه سایکوزگرایی قرار داد. در تحقیقی که ارتباط بین برونگرایی و پیشرفت تحصیلی را می‌سنجد، بیان می‌کند که افراد برونگرا به موفقیت تحصیلی کمتری دست پیدا می‌کنند، چون بیشتر احتمال دارد آن‌ها به جای تحصیل کردن، درگیر فعالیت‌های اجتماعی یا سایر فعالیت‌های گروهی شوند و سطح عملکرد تحصیلی پایین‌تری داشته باشند [۲۹]. مطابق با تحقیقات بالا، در پژوهش حاضر که دانشجویان در مقطع

<sup>1</sup> Adan

<sup>2</sup> DeYoung, C

<sup>3</sup> EPI

<sup>4</sup> Luzada, S

پژوهش حاضر به جهت تأثیرات محیطی و اجتماعی در تعدیل الگوهای برگرفته از خصوصیات زیستی باشد. تحقیقات بیشتر می‌تواند با در نظر گرفتن افراد نمونه از هر دو جنس و همچنین مقایسه بین مکان‌های جغرافیایی مختلف در کشور انجام شود.

#### منابع

1. Natale, V., Ballardini, D., Schumann, R., Mencarelli, C., Magelli, V. (2008). Morningness-eveningness preference and eating disorders. *Journal of Personality and Individual Differences*, 45, 549-553.
2. Hofstra WA, de Weerd AW (2008) How to assess circadian rhythm in humans: a review of literature. *Epilepsy Behav* 13:438-444.
3. Roser, K., Obergefell, F., Meule, A., Vgele, C., Scharlab, A., Kubler, A. (2012). OF larks and hearts- morningness eveningness, heart rate variability and cardiovascular stress response at different times of day. *Physiology of behavior*, 106, 151-157.
4. Taillard J., Philip P., Chastang J. F. and Bioulac B. (2004). Validation of Horne and Ostberg morningness-eveningness questionnaire in a middle-aged population of French workers. *J. Biol. Rhythms*. 19, 76-86.
5. Hur, Y. M. (2007). Stability of genetic influence on morningness-eveningness: A cross-sectional examination of South Korean twins from preadolescence to young adulthood. *Journal of Sleep Research*, 16, 17-23.
6. Cavallera, G. M., Gudici, S., (2007). Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and individual differences* 44(2008) 3- 21.
7. Muro, A., Goma-i-freixanet, M., Adan., (2009). Morningness eveningness, sex, the alternative five factor model of personality. *Chronobiology international*, 26, 1235-1248.
8. DeYoung, C. G., Hasher, L., Djikic, M., Criger, B., & Peterson, J. B. (2007). Morning people are stable people: Circadian rhythm and the higher-order factors of the big five. *Personality and Individual Differences*, 43, 267-276.

نوروزگرایی، اضطراب است. در واقع نوروزگرایی و اضطراب اغلب یکی در نظر گرفته می‌شوند [۳۲].

دیاز مورالز [۱۲] به بررسی رابطه بین اضطراب و شامگاهی بودن پرداخت و همبستگی بین این دو را با توجه به اطلاعات دموگرافیک نشان داد. او در تحقیق خود بیان می‌کند که اضطراب در زنان با تحصیلات پایین و در مردان با مجرد بودن، بچه داشتن و بیکار بودن رابطه دارد. از آنجاکه گروه نمونه تحقیق حاضر سطح تحصیلات بالایی داشتند، عدم تفاوت در نوروزگرایی با توجه به نتایج تحقیق پیشین، می‌تواند قابل انتظار باشد. همچنین بائور<sup>۱</sup> [۳۳] در تحقیق خود نشان داد در افرادی که عملکرد تحصیلی بالاتری دارند، میزان نوروزگرایی پایین‌تر است. در پژوهش حاضر نیز می‌توان دلیل عدم رابطه بین دو متغیر و قرار گرفتن نمرات نوروزگرایی در حد میانگین را، با تحصیلات گروه نمونه مرتبط دانست. اما در بعد سایکوزگرایی تفاوت معناداری بین چرخه‌های صبحگاهی- شامگاهی مشاهده شد. این تفاوت می‌تواند به دلیل وجوه اشتراک بسیار زیاد بین شامگاهی بودن و سایکوزگرایی باشد. زودانگیختگی که یک ویژگی بارز افراد سایکوزگرا هست، رابطه قوی با چرخه شامگاهی دارد [۹].

جیامپیتر<sup>۲</sup> [۳۴] و دیاز مورالز<sup>۳</sup> و اسکریبانو<sup>۴</sup> [۳۵] در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند که افراد شامگاهی کمتر قادرند با نیازهای اجتماعی و محیطی به‌طور مؤثر کنار بیایند، از قواعد مرسوم پیروی نمی‌کنند و به‌احتمال بیشتری در رفتارهای پرخطر، درگیر می‌شوند. همان‌طور که در تعریف ویژگی‌های افراد سایکوزگرا، وجود رفتارهای پرخطر از جمله ویژگی‌های افراد سایکوزگرا است، این ویژگی تأییدی بر رابطه بین این دو متغیر است.

فابری<sup>۵</sup> و همکاران [۳۵] در تحقیقات خود نشان دادند که هم افراد شامگاهی و هم افراد سایکوزگرا بیشتر از نیمکره راست خود استفاده می‌کنند، لذا شهودی‌تر و خلاق‌ترند. افراد در هر دودسته سبک تفکر نا هم‌نوا با موقعیت دارند و به‌سختی چرخه‌های زندگی اجتماعی را می‌پذیرند که این می‌تواند دلیلی بر ارتباط قوی بین شامگاهی بودن با سایکوزگرایی باشد.

همان‌طور که پیش‌ازین نیز ذکر شد، 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 شامگاهی می‌شود. دلیل تفاوت در نتایج رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی مختلف و ابعاد صبحگاهی- شامگاهی، می‌تواند این باشد که در بررسی این ابعاد باید شخصیت به همراه عوامل اجتماعی و محیطی در فرد مورد بررسی قرار بگیرد [۳۶]؛ زیرا کنار آمدن یا نیامدن آن‌ها با خواسته‌های محیطی بر تغییرات در ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها تأثیرگذار خواهد بود و شاید فقدان رابطه بین این متغیرها در

<sup>1</sup> Boeere, G

<sup>2</sup> Giampietro, M

<sup>3</sup> Di'az-Morales, J

<sup>4</sup> Escribano, C

<sup>5</sup> Fabbri, M

20. Horn, J. A., & Ostburg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythm. *International Journal of Chronobiology*, 4, 97-110.
21. Larsen, R.J. (1985) Individual differences in circadian activity rhythm and personality. *Personality and Individual Differences*, 6(3), 305-311.
22. Smith, C. Folkard, S. Schmieder, R. Parra, L. Spelten, E. Almiral, H. Sen, R. Sahu, S., Perez, L., Tisak, J. (2002). Investigation of morning-evening orientation in six countries using the preferences scale. *Journal of personality and individual differences*, 32, 949- 968.
23. Posey, T. B., Fod, J.A. (1981) the morningness-eveningness preferences of college student as measured by Horne and ostberg questionnaire. *International Journal of Chronobiology*, 7(3), 141-4.
24. Anderson, M. J., Petros, T. V., Beckwith, B. E., Mitchell, W. W., & Fritz, S. (1991). Individual differences in the effect of time of day on long-term memory access. *The American Journal of Psychology*, 104, 241-255.
۲۵. رهافر، آرش، صادقی جوجیلی، میثم، صادق پور، آتوسا، میرزائی، شهاب.(۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه صبحگاهی- شامگاهی. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۰(۸)، ۱۰۹-۱۲۲.
26. Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (adult and junior)*. London: Hodder & Stoughton
۲۷. کاویانی، حسین.(۱۳۸۲). نظریه زیستی شخصیت. تهران، نشر رسا.
28. Adan, A., Archer, S., Hidalgo, M.P.D., Milia, L., Natale, V., Randler, C. (2012). Circadian typology: a comprehensive review. *Chronobiology international*, 29, 1153- 1175.
9. Randler, C. Saliger, L. (2010). Relationship between morningness-eveningness and temperament and character dimensions in adolescents. *Personality and individual differences*.
10. Caci, H., Robert. P., Boyer. P., (2004). Novelty seekers and impulsive subjects are low in morningness. *European psychiatry* 19 (4) 79- 84
11. Di'az-Morales, J. F. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Personality and Individual Differences*, 43, 769-778.
12. Besoluk, S. (2010). Morningness-eveningness preferences and university entrance examination scores of high school students. *Personality and individual differences*.
13. Vollmer, C., & Randler, C. (2012). Circadian preferences and personality values: Morning types prefer social values, evening types prefer individual values. *Personality and Individual Differences*, 52, 738-743.
14. Caci, H., Mattei, V., Bayle, F., Nadalet, L., Dossios, C., Robert, P., Boyer, P., (2004). Impulsivity but not venturesomeness related to morningness. *Psychiatry research*, 134(5) 259-265.
15. Prat, G., & Adan, A. (2013). Relationships among circadian typology, psychological symptoms, and sensation seeking. *Chronobiology International*, 30, 942-949.
16. Eysenck, S. B. G., & Chan, J. (1982). A comparative study of personality in adults and children: Hong Kong and England. *Personality and Individual Differences*, 3(2), 153-160.
17. Eysenck, H., Eysenck, S.G.B (1967). On the unitary of extraversion. *Acta psychological*, 26, 383-390.
۱۸. صداقت، معصومه، بهرامی، هادی، کیامنش، علیرضا، لک، زهرا.(۱۳۹۱). مقایسه ویژگی‌های شخصیت در دانش آموزان دختر محبوب و منزوی دبیرستانی. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۰(۹)، ۱۳-۲۲.
19. Adan, A., Natale, V., Caci, H, Part, G.(2010). Relationship between circadian typology and functional and dysfunctional impulsivity. *Chronobiology international*, 27, 616-619.

29. Bhagat, V. (2013). Invention Extroversion and Academic Performance of Medical Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2319 – 7722.
30. Louzada, F. Korczak, A. Lemos, N. (2004). Inter individual differences in morningness-eveningness orientation: influence of gender and social habits, *Hypnos*, 1: 81-84.
31. Horwitz BN, Luong G, Charles ST. (2008). Neuroticism and Extraversion Share Genetic and Environmental Effects with Negative and Positive Mood Spillover in a Nationally Representative Sample. *Personality and Individual Differences*. 2008; 45:636–642.
32. Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1987). *Cuestionario de personalidad EPI. Manual*. Madrid: TEA Ediciones.
33. Boeere, G. (2006). Hans's eysenck and other temperament theories. shippensburg university.
34. Giampietro, M., Cavallera, G. M., (2006). Morning and evening types and creative thinking. *Personality and Individual Differences* 42 453–463.
35. Diaz-morales, J., Escribano, C. (2013). Circadian preference and thinking styles: implication for school achievement. *Chronobiology international*, 30, 1231-1239.
36. Fabbri, M., Antonietti, A., Giorgetti, M., Tonetti, L., & Natale, V. (2007). Circadian typology and style of thinking. *Learning and Individual Differences*, 17, 175–180.