فصلنامه علمی ـ پژوهشی عصب روانشناسی
سال اول، شماره ۱، (پیاپی ۲)، پاییز ۱۳۹۴

Neuropsychology
Vol. 1, No.1, (Series 2), Autumn 2015

تفاوت‌های فردی در توانایی‌های شناختی و سبک‌های عاطفی با توجه به گرایش‌های شخصیتی صبحگاهی و شامگاهی

*سهراب امیری [۱]، علی عیسی زادگان [۲]
۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه ارومیه، ایران.
۲. دانشیار روانشناسی، دانشگاه ارومیه، ایران.
(تاریخ وصول: ۹۴/۰۷/۱۸ ـ تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۸/۱۳)

Individual Differences in Cognitive Abilities and Affective Styles According to Morningness and Eveningness Personality Tendencies

***Sohrab Amiri[1], Ali Isazadegan[2]**
1. PhD student of psychology, Urmia University, Iran.
2. Associate professor, Department of psychology, Urmia University, Iran.
Received: (Oct. 10, 2015) Accepted: (Nov. 04, 2015)

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی ابعاد توانایی‌های شناختی و سبک‌های عاطفی سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل بر اساس تفاوت‌های فردی در گرایش‌های صبحگاهی و شامگاهی بود. **روش:** به همین منظور ۳۰۴ نفر از دانشجویان دانشگاه ارومیه به‌صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردیدند، سپس پرسش‌نامه تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی به‌منظور پاسخگویی در بین آن‌ها توزیع گردید. پس از تحلیل نتایج اولیه تعداد ۶۰ نفر بر اساس نمرات کسب‌شده در پرسش‌نامه تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی، به‌صورت افراد دارای گرایش شخصیتی صبحگاهی، شامگاهی و بین‌بینی انتخاب شدند. درنهایت مقیاس توانایی‌های شناختی و سبک‌های عاطفی به‌طور انفرادی و به‌منظور گردآوری داده‌ها بین شرکت‌کنندگان پژوهش توزیع گردید. داده‌های جمع‌آوری‌شده به‌منظور بررسی اهداف پژوهش، با استفاده از شاخص‌های توصیفی، تحلیل واریانس چند متغیری، تحلیل واریانس یک‌طرفه و آزمون‌های تعقیبی توکی تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج بیانگر این بود که بین ابعاد توانایی‌های شناختی بر اساس گرایش‌های صبحگاهی، شامگاهی و بین‌بینی تفاوت معنادار وجود دارد و تیپ‌های شامگاهی در برخی ابعاد توانایی شناختی مانند کنترل مهاری، تصمیم‌گیری و توجه، در مقایسه با تیپ گرایش صبحگاهی، تفاوت معناداری نشان دادند (p<۰/۰۵). همچنین مقایسه تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد سبک‌های عاطفی نشان داد که تیپ گرایش صبحگاهی از سبک‌های عاطفی مثبت شامل سازگاری و تحمل بیشتر از دو تیپ دیگر برخوردار بودند (p<۰/۰۵). **نتیجه‌گیری:** تفاوت‌های فردی در چرخه‌های شبانه‌روزی منجر به تفاوت در پردازش توانایی‌های شناختی میشوند و هم‌چنین صفات صبحگاهی و شامگاهی می‌توانند نقش مؤثری در گرایش به سمت به‌کارگیری برخی سبک‌های عاطفی سازگارانه و منفی داشته باشند.

واژگان کلیدی: توانایی‌های شناختی، سبک‌های عاطفی، شخصیت صبحگاهی، شخصیت شامگاهی

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to assess the domains of cognitive abilities and affective styles of adjusting, concealing, and tolerating based on individual differences in morningness and eveningness personality tendencies. **Method:** For this purpose, initially 304 students of Urmia University were selected through multistage cluster sampling. Then morningness and eveningness types questionnaire was distributed among them to be answered. After analyzing the initial results, 60 participants were selected as individuals with morningness and eveningness and intermediate according to obtained scores in morningness and eveningness questionnaire. Finally, cognitive abilities and affective styles questionnaires were distributed individually among the participants in order to gather the data. The data were analyzed by using descriptive indicators, multivariate analysis of variance (MANOVA), one-way ANOVA and tukey post hoc test. **Findings:** Results indicated significant differences between dimensions of cognitive abilities based on tendencies of morningness and eveningness and intermediate and eveningness types in comparison with morning persons had higher abilities in some dimensions including inhibitory control, decision-making and attention. (P<0/05). The comparison between morningness and eveningness types considering the affective styles also, showed that morningness type adapted more positive affective styles including adjusting and tolerating, than the two other types (P<0/05). **Conclusion:** Individual differences in circadian cycles lead to differences in cognitive abilities. Morningness and eveningness traits can play an important role in the trend toward the use of some adaptive and negative affective style as well.

KeyWords: Cognitive Abilities, Affective Styles, Morningness, Eveningness.

* **نویسنده مسئول:** سهراب امیری

E-mail: Amirysohrab@yahoo.com

مقدمه

چرخه‌های شبانه‌روزی نوسان‌های زمانی در کارکردهای فیزیولوژیکی و رفتاری هستند که چرخه‌ای تقریباً ۲۴ ساعته را نشان می‌دهند. در انسان‌ها این چرخه‌ها به‌واسطه ساعت زیستی موجود در هسته‌های فوق کیاسمایی[1] هیپوتالاموس تنظیم می‌شود که ترشح هورمون ملاتونین غده صنوبری[2] را تنظیم می‌کند (نلسون[3]، ۲۰۱۱؛ نقل از پیفر و همکاران، ۲۰۱۴). تفاوت‌های فردی در چرخه‌های شبانه‌روزی و زمان خواب و بیداری وجود دارد به‌طوری که برخی افراد ترجیح می‌دهند ابتدای صبح از خواب بیدار شده و ابتدای شب نیز به رختخواب بروند، در حالی که سایرین الگوی متضاد این‌ها را ترجیح می‌دهند (آدن[4] و همکاران، ۲۰۱۲). این تفاوت‌ها در الگوهای خواب با تفاوت در زمان اوج عملکرد شناختی همراه است، به‌طوری که برخی افراد به اوج عملکرد خود در صبح می‌رسند و سایرین در اواخر عصر و شب‌هنگام، عملکرد مؤثری دارند (پرکل[5] و همکاران، ۲۰۱۱).

روابط بین چرخه‌های شبانه‌روزی و کارکرد شناختی نخستین بار توسط روبرت و کولونن[6] (۱۹۹۹) بیان شد که نشان دادند گرایش شامگاهی در مقایسه با تیپ صبحگاهی حافظه کاری بالاتری داشته و در تکالیف مربوط به حافظه و سرعت پردازش نمرات بالاتری دریافت می‌کردند. به‌طور مشابه، برخی مطالعات نیز بیان داشته‌اند که سرعت و دقت در تکالیف شناختی، مانند حافظه کاری، بازداری پاسخ و یا تکالیف مربوط به واکنش زمانی، ممکن است تحت تأثیر تفاوت در چرخه‌های شبانه‌روزی قرار گیرد (بلاتر و کاجوهن[7]، ۲۰۰۷؛ گارسیا[8] و همکاران، ۲۰۱۲؛ والدز[9] و همکاران، ۲۰۱۰؛ رایت[10] و همکاران، ۲۰۰۲). بر این اساس مطالعه بر روی چرخه‌های شبانه‌روزی و کارکرد شناختی، نشان دهنده همبستگی کوچک اما معنادار بین تیپ شامگاهی و هوش و رابطه منفی بین تیپ صبحگاهی و هوش بود؛ همچنین رابطه منفی بین تیپ شامگاهی و پیشرفت تحصیلی در کودکان و دانشجویان نشان داده شده است (پرکل و همکاران، ۲۰۱۱). کانزوا و پرینا[11] (۲۰۰۹) نیز روابط مثبتی بین چرخه‌های شبانه‌روزی و ضریب هوشی در نمونه‌ای از نوجوانان گزارش دادند. شامگاهی بودن با سطوح بالای توانایی‌های شناختی مانند هوش روان‌سنجی بالاتر و ظرفیت حافظه فعال بالاتر مرتبط است حتی زمانی که صبح هنگام سنجیده می‌شوند با این حال، این گروه علی‌رغم هوش بالا عملکرد تحصیلی پایینی نشان داده‌اند (پیفر[12] و همکاران، ۲۰۱۴؛ دیاز ـ مورالز و اسکریبانو[13]، ۲۰۱۳؛ راندلر و فرنچ[14]، ۲۰۰۶). علاوه بر تفاوت‌های فیزیولوژیکی بین تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی (الگوهای روزانه ترشح ملاتونین و

1. Suprachiasmatic nuclei
2. Pineal gland
3. Nelson
4. Adan
5. Preckel
6. Roberts & Kyllonen
7. Blatter & Cajochen
8. García
9. Valdez
10. Wright
11. Kanazawa & Perina
12. Piffer
13. Díaz-Morales & Escribano
14. Randler & Frech

کورتیزول) (روبرت و کولونن، ۱۹۹۹)، پژوهش‌های وسیعی بر روی همبسته‌های شخصیتی و روان‌شناختی تیپ صبحگاهی ـ شامگاهی صورت گرفته است (بارید[1] و همکاران، ۲۰۱۲؛ گای[2] و همکاران، ۲۰۰۷؛ ساسمن[3] و همکاران، ۲۰۰۷؛ دیاز ـ مورالز، ۲۰۰۷؛ ماتیوز[4]، ۱۹۸۸؛ کاسی[5] و همکاران، ۲۰۰۴؛ کیلوگر[6]، ۲۰۰۷؛ ماستریپری[7]، ۲۰۱۴)، اما کمبود قابل‌توجهی از پژوهش‌ها که در آن ارتباط بین این سازه با توانایی‌های شناختی و هوشی بررسی شده باشد وجود دارد. ازآنجا که کارکردهای اجرایی تا حدی نسبت به اثرات کمبود خواب و زمان روز حساس بوده و منجر به نوساناتی در چرخه شبانه‌روزی شناخت می‌شوند (والدِز و همکاران، ۲۰۰۸)؛ این تفاوت‌ها در زمان روز ممکن است وابسته به چرخه‌های شبانه‌روزی باشد، جایی که بین صبحی ـ عصری در زمان‌های اوج هشیاری و عملکرد تفاوت وجود دارد (بِنت[8] و همکاران، ۲۰۰۸؛ هاهن[9] و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر کارکردهای اجرایی تفاوت‌های فردی در سبک‌های عاطفی نیز نشان داده است که با همبسته‌های زیستی و بیولوژیکی مرتبط است (درابُنت[10] و همکاران، ۲۰۰۹).

سبک‌های عاطفی توسط هافمن و کاشدن[11] (۲۰۱۰) و داویدسون[12] (۱۹۹۸) به‌عنوان روش‌های تنظیم هیجانی به کار رفته است، تنظیم هیجانی به معنای تمایل به کنترل حالت‌های درونی، کنترل تکانه‌ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف است (ریدر و وایت[13]، ۲۰۰۶). سبک‌های عاطفی تفاوت‌های فردی در حساسیت و تنظیم هیجان‌ها هستند و بر فرایندهایی اشاره دارند که از طریق آن افراد بر هیجان‌های خود، هنگامی‌که دچار هیجان می‌شوند تأثیر گذاشته و همچنین نشان‌گر چگونگی تجربه و ابراز هیجان‌ها توسط افراد است (داویدسون، ۱۹۹۸) و به‌صورت سبک‌های پنهان‌کاری، سازگاری و تحمل طبقه‌بندی شده‌اند (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰). برخی سبک-های عاطفی به‌طور مؤثری تجربه و ابراز هیجان‌ها را تنظیم می‌کنند به‌صورتی که پیشروی به سمت اهداف ارزشمند را موجب می‌شوند، در حالی که راهبردهای دیگر به نظر غیر هدفمند رسیده و اثرات معکوسی دارند. برای مثال، تلاش برای سرکوب هیجان‌ها انگیختگی فیزیولوژیکی را افزایش داده (گروس و لونسون[14]، ۱۹۹۷) و نشخوار رویدادهای هیجانی منفی نیز باعث تداوم خشم و حالات عاطفی منفی می‌گردد (نولن ـ هواکسما و ماروو[15]، ۱۹۹۳؛ راستین[16] و نولن ـ هواکسما، ۱۹۹۸). برعکس، حالتی از پذیرش نسبت به تجارب هیجانی انگیخته شده بدون تلاش در جهت تغییر یا اجتناب از آن‌ها با افزایش پایداری در موقعیت‌های چالش‌زا و کاهش پریشانی ذهنی مرتبط است (هایز[17] و همکاران، ۲۰۰۶). افراد

1. Baird
2. Gau
3. Susman
4. Matthews
5. Caci
6. Killgore
7. Maestripieri
8. Bennett
9. Hahn
10. Drabant
11. Hofmann, Kashdan
12. Davidson
13. Ridder & Wit
14. Gross & Levenson
15. Nolen-Hoeksema & Morrow
16. Rusting
17. Hayes

در استفاده عادتی از سبک‌های عاطفی متمرکز بر گذشته و پاسخ محور متفاوت هستند و این تفاوت‌های فردی به‌طور معناداری با تجارب هیجانی و کارکردهای روانی ـ اجتماعی مرتبط است (گروس و جان[1]، ۲۰۰۳). برای مثال، افرادی که بیشتر بر روی ارزیابی مجدد به‌عنوان راهبرد تنظیمی تکیه می‌کنند زمانی که از طریق خود گزارش‌دهی و گزارش همسالان و واکنش‌پذیری به محرک‌های آزمایشی ارزیابی می‌شوند عملکرد اجتماعی بهتر و بهزیستی بالاتری را نشان می‌دهند. برعکس افرادی که بیشتر بر روی سرکوب به‌عنوان راهبرد تنظیمی تکیه می‌کنند عملکرد اجتماعی و بهزیستی پایین‌تری را تجربه می‌کنند (گروس و جان، ۲۰۰۳).

درمجموع صفات صبحگاهی ـ شامگاهی ویژگی اساسی افراد هستند که با دامنه گسترده‌ای از صفات فردی مرتبط‌اند که در اجتماع، آموزش، عملکرد تحصیلی، پیری، روابط جنسی، صفات و حالات مرتبط با اختلال‌های روان‌پزشکی و شناخت اجتماعی دارای اهمیت است. با این حال و علیرغم اهمیت منحصربه‌فرد سازه صبحگاهی ـ شامگاهی، در رابطه این‌ها با توانایی‌های شناختی پژوهش چندانی صورت نپذیرفته است (تاکوچی[2] و همکاران، ۲۰۱۵). از سویی، چرخه‌های شبانه‌روزی با شخصیت، خلق و به‌ویژه مؤلفه‌های شناختی مرتبط با خودتنظیمی در ارتباط است (لی[3] و همکاران، ۲۰۱۴؛ راندلر، ۲۰۰۸؛ راندلر و سالیگر[4]، ۲۰۱۱) و یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های انسان توانایی تنظیم و انطباق هیجان‌ها بر اساس شرایط خاص موقعیت است. احتمالاً این توانایی ارزشی تکاملی داشته (داویدسون، ۲۰۰۳؛ اکمن[5]، ۲۰۰۳؛ ایزارد[6]، ۱۹۹۲؛ لازاروس[7]، ۱۹۹۱) و به‌طور نزدیکی با فرایندهای ارزیابی شناختی مرتبط است (فریجدا[8]، ۱۹۸۶؛ لازاروس، ۱۹۹۱؛ شرر و الگیرن[9]، ۲۰۰۷). نقش سبک‌های عاطفی در طیفی از اختلال‌های روانی، شامل سوءمصرف مواد (هایز[10] و همکاران، ۱۹۹۶)، اختلال‌های اضطرابی و خلقی (کمپل ـ سیلس و بارلو[11]، ۲۰۰۷؛ منن[12] و همکاران، ۲۰۰۲ الف، ب) و اختلال‌های شخصیت (لینهان[13]، ۱۹۹۳) موردبحث قرار گرفته است. برای مثال مشخص گردیده است که استفاده زیاد از ارزیابی مجدد در زندگی روزمره منجر به کاهش فعالیت آمیگدالا و افزایش فعالیت مناطق کنترلی پیش‌پیشانی در پاسخ به محرک هیجانی منفی می‌گردد (درابُنت[14] و همکاران، ۲۰۰۹). چنین تفاوت‌هایی در سبک‌های عاطفی و تنظیم هیجانی ممکن است پیش‌بین مقابله موفق با چالش‌های هیجانی بوده و همچنین آغازگر اختلال‌های هیجانی باشد. این توانایی می‌تواند نقش قابل‌توجهی در بهزیستی و سلامت روانی داشته باشد، بنابراین لازم است که به‌خوبی شناسایی و عوامل و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به اینکه، صفت صبحگاهی ـ شامگاهی، به‌عنوان نمودهای رفتاری زیربنای

1. John
2. Takeuchi
3. Lee
4. Saliger
5. Ekman
6. Izard
7. Lazarus
8. Frijda
9. Scherer, Ellgring
10. Hayes
11. Campbell-Sills, Barlow
12. Mennin
13. Linehan
14. Drabant

چرخه‌های شبانه‌روزی شناخته می‌شود که به‌صورت پیوستاری از تیپ‌های متضاد صبحگاهی تا شامگاهی توزیع شده‌اند (آدن و همکاران، ۲۰۱۲) و با در نظر گرفتن اینکه اغلب کارکردهای فیزیولوژیکی و رفتاری ضروری زندگی، چرخه‌ای ۲۴ ساعته را دنبال می‌کنند و تحت تأثیر اوقات شبانه‌روز قرار می‌گیرند (کُرِا[1] و همکاران، ۲۰۱۳)، اما روابط احتمالی کارکردهای شناختی و سبک‌های عاطفی با چرخه‌های شبانه‌روزی ناشناخته است. از طرفی دیگر، پژوهش‌های انجام گرفته جهت بررسی توانایی‌های شناختی عمدتاً مبتنی بر روش‌های تشخیصی ثبت ساختار و کارکرد مغز از طریق آزمون‌های عصب روان‌شناسی است. اگرچه این ابزارها امروزه کاربرد وسیعی دارد، اما آزمایشگاهی، زمان‌بر و کم ارتباط بودن شرایط با رویدادهای زندگی روزانه استفاده از آن‌ها را محدود ساخته است. هرچند ممکن است اثرات چرخه‌های شبانه‌روزی بر روی کارکردهای شناختی کوچک باشد اما ارزش توجه بیشتر را دارد. بر این اساس، شواهد اخیر از مطالعه تصویربرداری مغزی مشخص ساخته است که تیپ صبحگاهی ـ شامگاهی با تفاوت در ساختارهای مغزی مرتبط است (روزنبرگ[2] و همکاران، ۲۰۱۴)، بنابراین، تحقیق بیشتر بر روی ارتباط بین چرخه شبانه‌روزی و شناخت، می‌تواند درک ما را از کارکرد مغز به‌طور کلی افزایش دهد. اگرچه مکانیسم‌های دقیق زیربنای اثرات چرخه‌های شبانه‌روزی بر روی کارکرد شناختی مبهم باقی مانده است، چنین اثراتی احتمالاً همسان با نظریاتی رشد هوشی و آموزشی باشند که بر اهمیت صفات شخصیتی، انگیزش و سبک‌های شناختی در پیشرفت تحصیلی تأکید دارند (آکرمن[3] و همکاران، ۲۰۰۲).

درمجموع با توجه به آنچه بیان شد و مطالعات گسترده‌ای که به‌منظور بررسی و تبیین ارتباط صفات شخصیتی صبحگاهی و شامگاهی با ابعاد روان‌شناختی شامل: زمان خواب (ناتل و دانسی[4]، ۲۰۰۲)، اوج توانایی شناختی (کلاریس، لفلوک، کیندلبرگ و فوتن[5]، ۲۰۱۰؛ گلدستین، هان، هاشر، ویبزیزکا و زلازو[6]، ۲۰۰۷)، عملکرد تحصیلی (راندلر و فرچ[7]، ۲۰۰۹) انجام شده است؛ و بیان شده است که تیپ‌های صبحگاهی اغلب سبک زندگی سالم‌تری در مقایسه با تیپ‌های شامگاهی دارند که آشفتگی روان‌شناختی و روان‌تنی بیشتری را گزارش می‌کنند (کاوالرا و گیدیسی[8]، ۲۰۰۸). نتایج پژوهش‌ها بیان داشته‌اند گرایش صبحگاهی منعکس‌کننده سبک شخصیتی واقع‌گرایانه، تحلیلی و وظیفه‌شناس و هم‌نوا است (دیاز ـ مورالز، ۲۰۰۷) و این گروه به‌عنوان افرادی دارای ثبات مشخص شده‌اند (دی یونگ، هاسر، جیکک، کروجر و پترسون[9]، ۲۰۰۷). از سویی تیپ شامگاهی با گرایش‌های افسرده‌وار (جیانیتو، کُرتسی، سِبارستینی و اُوتاوینو[10]، ۲۰۰۲؛ تاکوچ، مورسین، ایواناگا، هینو، ماتسوکا و هاردا[11]، ۲۰۰۲)، ناخوشی بیشتر و سلامت پایین‌تر (آدن، فابلی، ناتالی و پرات[12]، ۲۰۰۶؛ تایلارد، فیلیپ،

1. Correa
2. Rosenberg

3. Ackerman
4. Natale, Danesi
5. Clarisse, Le Floc'h, Kindelberger, Feunteun
6. Goldstein, Hahn, Hasher, Wiprzycka, & Zelazo
7. Randler, Frech
8. Cavallera, Giudici
9. DeYoung, Hasher, Djikic, Criger, Peterson
10. Gianotti, Cortesi, Sebastiani, Ottaviano
11. Takeuchi, Morisane, Iwanaga, Hino, Matsuoka, Harada
12. Adan, Fabbri, Natale, Prat

چاستانگ، دیفنباخ و بایولاک[1]، ۲۰۰۱)، مرتبط دانسته شده است و سبک‌های عاطفی منفی و اختلال در تنظیم هیجان نیز به‌طور مشابه به‌عنوان فرایند موجود در اشکال گوناگون آسیب‌های روانی بیان شده است (کرینگ و سلون[2]، ۲۰۱۰). درمجموع با توجه به آنچه بیان گردید درباره عوامل مرتبط با پردازش اطلاعات هیجانی، به‌طور تلویحی در پژوهش‌ها بیان شده است که تیپ صبحگاهی با وضعیت بهتر روان‌شناختی و تیپ شامگاهی با شرایط جسمانی و روانی بدتر مرتبط است؛ اما این روابط با پرداختن به بُعد زیربنایی بسیاری از آسیب‌های روانی یعنی سبک‌های عاطفی یا تنظیم هیجانی موردبررسی و مطالعه قرار نگرفته است و از سویی با در نظر داشتن نقش توانایی‌های شناختی در بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی و وجود مطالعات اندک جهت بررسی روابط توانایی‌های شناختی بر اساس تغییرات در چرخه‌های شبانه‌روزی؛ هدف پژوهش حاضر بررسی تفاوت‌های فردی در ابعاد توانایی‌های شناختی و سبک‌های عاطفی بر اساس تغییر در چرخه‌های شبانه‌روزی صبحگاهی ـ شامگاهی بود.

روش

جامعه آماری، نمونه، روش نمونه‌گیری و روش اجرای پژوهش: پژوهش حاضر با توجه به نوع متغیرها و عدم دست‌کاری آن‌ها به طرح‌های پس رویدادی (علی ـ مقایسه‌ای) تعلق دارد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه ارومیه مشغول به تحصیل در نیم سال دوم تحصیلی ۹۳ـ۹۴ بودند. نمونه اولیه پژوهش حاضر شامل ۳۰۴ نفر از دانشجویان مذکور بود که به شیوه‌ی نمونه‌برداری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که هفت دانشکده انتخاب شده، از هر دانشکده هشت کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب و داده‌های پژوهش از دانشجویان حاضر در این کلاس‌ها جمع‌آوری گردید. از مجموع شرکت‌کنندگان میزان دانشجویان مقطع کارشناسی ۲۲۶ نفر (۷۴/۳)، مقطع ارشد ۵۵ نفر (۱۸/۱) و مقطع دکتری ۲۳ نفر (۷/۶) بودند؛ که از این میان دانشکده‌های ادبیات و علوم انسانی، منابع طبیعی، هنر، علوم پایه و اقتصاد انتخاب گردیدند. با توجه به اهداف پژوهش، پس از تحلیل نتایج اولیه تعداد ۶۰ نفر از نمونه اولیه بر اساس نمرات پرسش‌نامه تیپ صبحی ـ عصری در قالب سه گروه شامل ۲۰ نفر تیپ صبحی، ۲۰ نفر تیپ بینابینی و ۲۰ نفر تیپ عصری، متشکل از هر دو جنسیت قرار گرفتند. مبنای انتخاب سه گروه بر اساس نقاط برش پرسش‌نامه تیپ صبحگاهی ـ شامگاهی بود به این صورت که پس از جمع نمرات و بر این اساس شیوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه هر فرد در یکی از سه تیپ قرار می‌گیرد مجموعه نمرات بالای ۵۹ به‌عنوان تیپ با گرایش صبحگاهی، نمرات کمتر از ۴۱ تیپ گرایش عصرگاهی و نمرات بین ۴۲ تا ۵۸ به‌صورت تیپ بینابینی مشخص می‌گردند. در گام دوم شرکت کنندگان به‌طور انفرادی و بر اساس ابزارهای پژوهش شامل مقیاس توانایی‌های شناختی (نجاتی، ۱۳۹۲) و سبک‌های عاطفی (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰) مورد سنجش قرار گرفتند. به‌منظور از بین بردن

1. Taillard, Philip, Chastang Diefenbach, Bioulac
2. Kring, Sloan

اثر زمان شرکت در آزمون بر عملکرد شرکت‌کنندگان، زمان اختصاص داده‌شده برای حضور شرکت‌کنندگان در مرحله دوم از طریق شیوه تصادفی بین ساعت ۱۰/۳۰ صبح تا ۵ عصر تعیین شد.

ابزار

پرسش‌نامه تیپ صبحگاهی ـ شامگاهی: این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است و برای اندازه‌گیری تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی به کار می‌رود (هورن و اُستنبرگ[1]،۱۹۷۶). این پرسش‌نامه شامل ۱۹ گویه است که مربوط به زمان خوابیدن و بیدار شدن، زمان‌های ترجیحی برای عملکردهای فیزیکی و ذهنی و هشیاری بعد از بیداری است. چهار پاسخ ممکن برای سؤال‌ها موجود است؛ به این صورت که سؤالات (۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶) بین ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شوند؛ سؤالات (۱، ۲، ۱۰، ۱۷، ۱۸) به‌صورت ۱ تا ۵ و سؤالات ۱۱ و ۱۹ بین ۰ تا ۶ و برای سؤال ۱۲، ۰ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. مطابق این پرسش‌نامه افراد بر اساس نمرات اکتسابی در تیپ کاملاً صبحگاهی (نمره ۷۰ ـ ۸۹)، مایل به صبحگاهی (۵۹ ـ ۶۹)، تیپ بین بینی (۴۲ ـ ۵۸)، تیپ مایل به شامگاهی (۳۱ ـ ۴۱) و تیپ کاملاً شامگاهی (۱۶ ـ ۳۰) قرار می‌گیرند. پایایی این آزمون در تحقیقات مختلف از ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است (روبرت و کولونن، ۱۹۹۹). همچنین در پژوهش‌های مشابه ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۱، ضریب ۰/۷۱ و همسانی درونی خوب با آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش گردیده است (کاوالرا و گیدیسی، ۲۰۰۸). راندلر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ را گزارش کرده است (راندلر، ۲۰۰۷، ۲۰۰۸). دیاز ـ مورالز و سانچز ـ لوپز ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۵ گزارش داده‌اند (دیاز- مورالز، ۲۰۰۸). همچنین خصوصیات روان‌سنجی این ابزار در جامعه ایرانی مطلوب گزارش شده است. نتایج تحلیل عاملی اعتبار سازه نسخه فارسی پرسش‌نامه صبحگاهی ـ شامگاهی را مورد تأیید قرار داد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بود که حاکی از پایایی خوب مقیاس بود (رهافر و همکاران، ۱۳۹۲).

پرسش‌نامه توانایی‌های شناختی: این پرسش‌نامه شامل ۳۰ پرسش است که سیاهه‌ای از فعالیت‌های روزانه نیازمند توانایی‌های شناختی و سیاهه‌ای از کارکردهای شناختی مغز مشتمل بر حافظه، اقسام توجه (انتخابی، انتقالی، تقسیم‌شده و پایدار)، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و شناخت اجتماعی را بر اساس مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای از یک (تقریباً هرگز) تا پنج (تقریباً همیشه) می‌سنجد. ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار توسط نجاتی (۱۳۹۲) مطلوب نشان داده شده است به‌طوری که میزان آلفای کرونباخ گزارش‌شده توسط نجاتی (۱۳۹۲) برای این پرسش‌نامه ۰/۸۳ و همبستگی آزمون ـ باز آزمون آن در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. درمجموع روایی و پایایی این ابزار برای ارزیابی کارکردهای شناختی مطلوب بود.

پرسش‌نامه سبک‌های عاطفی: پرسش‌نامه سبک‌های عاطفی (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰) شامل ۲۰ سؤال و سه خورده مقیاس شامل سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل است. پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای،

1. Horn & Ostenberg

بی‌نهایت در مورد من درست (۵) تا اصلاً در مورد من درست نیست (۱) را شامل می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه توسط کارشکی (۱۳۹۲) در جامعه ایرانی موردبررسی قرارگرفته و پایایی خرده مقیاس‌های پنهان‌کاری، سازش‌کاری و تحمل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ گزارش شده است.

یافته‌ها

در جدول شماره ۱ به ترتیب میانگین و انحراف معیار متغیرهای توانایی‌های شناختی و سبک‌های عاطفی در سه گروه (صبحی، عصری و بینابینی) و بر اساس دو گروه پسران و دختران درج گردیده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی سن، توانایی شناختی و سبک‌های عاطفی در سه گروه

گروه	سن		توانایی شناختی		سبک‌های عاطفی	
	پسران	دختران	پسران	دختران	پسران	دختران
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
صبحی	۲۵/۴۰ (۷/۳۸)	۲۲/۵۰ (۱/۰۸)	۷۸/۶۰ (۱۵/۲۱)	۷۵/۷۰ (۱۳/۵۸)	۵۶/۹۰ (۸/۹۴)	۵۱/۴۰ (۶/۰۰)
عصری	۲۳/۲۰ (۲/۰۴)	۲۲/۲۰ (۲/۲۹)	۷۰/۹۰ (۱۴/۶۷)	۶۹/۳۰ (۶/۶۰)	۴۳/۴۰ (۶/۳۴)	۴۵/۰۰ (۷/۹۴)
بینابینی	۲۴/۰۰ (۵/۱۲)	۲۱/۵۰ (۱/۹۰)	۷۳/۳۰ (۸/۸۸)	۷۳/۹۰ (۱۲/۴۷)	۴۴/۶۰ (۷/۹۶)	۴۵/۹۰ (۸/۳۳)
کل	۲۴/۲۰ (۵/۲۱)	۲۲/۰۶ (۱/۸۱)	۷۴/۲۶ (۱۳/۱۸)	۷۲/۹۶ (۱۱/۲۵)	۴۸/۳۰ (۹/۷۷)	۴۷/۴۳ (۷/۷۸)

به‌منظور مقایسه سه گروه (صبحی، عصری و بین بینی) در ابعاد توانایی شناختی و سبک‌های عاطفی از تحلیل واریانس چندمتغیر (MANOVA)[1] استفاده شد. نتیجه آزمون M باکس (P>۰/۰۱؛ F (۹۰، ۲۰۷۳۵/۶۱۴)=۱/۵۴) نشان داد که مفروضه یکسانی ماتریس واریانس ـ کوواریانس متغیرهای وابسته برقرار است و می‌توان از تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده نمود. در جدول ۲ نتایج آزمون‌های چند متغیری پیلایی، لامبدای ویلکز، هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی مشاهده می‌شود.

جدول ۲. تحلیل واریانس چند متغیره مقایسه گروه‌ها در ابعاد توانایی شناختی و سبک‌های عاطفی

نام آزمون	ارزش	DF فرضیه	DFخطا	F	اتا (η۲)	سطح معناداری
اثر پیلایی	۱/۰۶۳	۲۰	۹۸	۵/۵۵	۰/۵۳۱	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۱۷۰	۲۰	۹۶	۶/۸۵	۰/۵۸۸	۰/۰۰۰
اثر هتلینگ	۳/۵۲۶	۲۰	۹۴	۸/۲۸	۰/۶۳۸	۰/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۳/۰۸۱	۱۰	۴۹	۱۵/۰۹	۰/۷۵۵	۰/۰۰۰

داده‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که حداقل در یکی از ابعاد توانایی‌های شناختی (شامل ۷ مؤلفه) و سبک‌های عاطفی (۳ مؤلفه) بین سه گروه شخصیتی تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه معنادار بودن اثرات گروهی، به‌منظور اینکه مشخص شود این تفاوت‌ها در کدام گروه‌ها و

1. Multiravriat Analysis of Variance (MANOVA)

کدام سطح از متغیرها قرار دارد از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد که نتایج آن در جداول ۳ و ۴ مشاهده می‌شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه چهار گروه آزمودنی در ابعاد توانایی شناختی و سبک‌های عاطفی

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اتا (η۲)
حافظه	بین گروهی	۲۵/۹۰	۱۲/۹۵	۲	۰/۹۴	۰/۳۹۵	۰/۲۳۲
کنترل مهاری و توجه انتخابی	بین گروهی	۶۶۴/۳۰	۳۳۲/۱۵	۲	۶۲/۱۳	۰/۰۰۰	۰/۶۸۶
تصمیم‌گیری	بین گروهی	۱۵/۶۰	۷/۸۰	۲	۰/۴۴	۰/۶۴۲	۰/۱۱۵
برنامه‌ریزی	بین گروهی	۴۰/۳۰	۲۰/۱۵	۲	۳/۱۴	۰/۰۵۱	۰/۱۹۹
توجه پایدار	بین گروهی	۲۰/۹۳	۱۰/۴۶	۲	۱/۳۸	۰/۲۶۰	۰/۰۴۶
شناخت اجتماعی	بین گروهی	۱۵/۶۳	۷/۸۱	۲	۰/۹۴۱	۰/۳۹۶	۰/۰۳۲
انعطاف‌پذیری شناختی	بین گروهی	۳/۰۳	۱/۵۱	۲	۰/۱۴۴	۰/۸۶۷	۰/۰۰۵
سازگاری	بین گروهی	۱۳۰/۶۳	۶۵/۳۱	۲	۳/۱۰	۰/۰۵۳	۰/۰۹۸
پنهان‌کاری	بین گروهی	۳۶/۴۰	۱۸/۲۰	۲	۱/۰۵	۰/۳۵۶	۰/۰۳۶
تحمل	بین گروهی	۲۹۳/۴۳	۱۴۶/۷۱	۲	۲۹/۷۷	۰/۰۰۰	۰/۵۱۱

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی توکی مقایسه سه گروه آزمودنی در ابعاد توانایی شناختی و سبک‌های عاطفی

متغیر	منبع مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	متغیر	منبع مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد
حافظه	صبحی ـ عصری	۰/۶۵	۱/۱۷	شناخت اجتماعی	صبحی ـ عصری	۰/۱۵	۰/۹۱
	صبحی ـ بینابینی	۷/۶۰*	۱/۱۷		صبحی ـ بینابینی	۱/۱۵	۰/۹۱
	عصری ـ بینابینی	۰/۹۵	۱/۱۷		عصری ـ بینابینی	۱/۰۰	۰/۹۱
کنترل مهاری و توجه انتخابی	صبحی ـ عصری	۸/۱۵*	۰/۷۳	انعطاف‌پذیری شناختی	صبحی ـ عصری	-۰/۲۵	۱/۰۲
	صبحی ـ بینابینی	۴/۰۰*	۰/۷۳		صبحی ـ بینابینی	-۰/۵۵	۱/۰۲
	عصری - بینابینی	-۴/۱۵*	۰/۷۳		عصری ـ بینابینی	-۰/۳۰	۱/۰۲
تصمیم‌گیری	صبحی ـ عصری	-۵/۲۰*	۱/۳۲	سازگاری	صبحی ـ عصری	۳/۳۵*	۱/۴۵
	صبحی ـ بینابینی	-۰/۳۰	۱/۳۲		صبحی ـ بینابینی	۲/۸۵	۱/۴۵
	عصری ـ بینابینی	۰/۹۰	۱/۳۲		عصری ـ بینابینی	-۰/۵۰	۱/۴۵
برنامه‌ریزی	صبحی ـ عصری	۰/۸۵	۰/۸۰	پنهان‌کاری	صبحی ـ عصری	۱/۷۰	۱/۳۱
	صبحی ـ بینابینی	-۱/۱۵	۰/۸۰		صبحی ـ بینابینی	۱/۶۰	۱/۳۱
	عصری ـ بینابینی	-۲/۰۰*	۰/۸۰		عصری ـ بینابینی	-۰/۱۰	۱/۳۱
توجه	صبحی ـ عصری	-۴/۳۰*	۰/۸۷	تحمل	صبحی ـ عصری	۴/۹۰*	۰/۷۰
	صبحی ـ بینابینی	-۶/۲۰*	۰/۸۷		صبحی ـ بینابینی	۴/۴۵*	۰/۷۰
	عصری ـ بینابینی	۰/۱۰	۰/۸۷		عصری ـ بینابینی	-۰/۴۵	۰/۷۰

*=p<۰/۰۵

با توجه به نتایج جدول شماره ۳ و ۴ می‌توان گفت مقایسه سه گروه در برخی ابعاد توانایی‌های شناختی و سبک‌های عاطفی تفاوت معناداری را نشان داد، به‌طوری که افراد با تیپ صبحی در بُعد شناختی کنترل مهاری و توجه انتخابی عملکرد بهتری در مقایسه با دو گروه دیگر داشتند، همچنین در بُعد تصمیم‌گیری و توجه تیپ عصری در مقایسه با تیپ صبحی عملکرد بالاتری نشان داد. در مؤلفه سبک‌های عاطفی تیپ صبحی در مقایسه با دو گروه دیگر در هر سه زیرمقیاس نمرات بالاتر داشت که این تفاوت در بُعد تحمل و سازگاری معنادار به دست آمد.

نتیجه گیری و بحث

صفات صبحگاهی و شامگاهی (M/E) به‌عنوان ابعاد شخصیتی در نظر گرفته می‌شوند (ماتیوز، ۱۹۸۸)، از این جهت که متغیر صفتی ثابت بوده و همچنین به دلیل تفاوت‌های فردی که در این دو بُعد وجود دارد. صبحگاهی و شامگاهی به تفاوت‌های فردی در چرخه‌های زیستی مانند خواب ـ بیداری و زمانی که فرد احساس می‌کند بهترین حالت و احساس را دارد اشاره دارند و این تفاوت‌ها از طریق عوامل مختلفی مانند عوامل ژنتیکی درون‌زاد تعیین می‌شوند و بر ابعاد روان‌شناختی مختلف تأثیر می‌گذارند (آدن و همکاران، ۲۰۱۲؛ آرچر و همکاران، ۲۰۰۳). بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی ابعاد گوناگون توانایی شناختی و همچنین سبک‌های عاطفی بر اساس تفاوت‌های فردی در چرخه‌های شبانه‌روزی صبحگاهی ـ شامگاهی بود.

نتایج بررسی ابعاد شناختی بر اساس مقایسه سه گروه صبحگاهی، شامگاهی و بینابینی نشان داد که سه گروه در برخی مؤلفه‌های توانایی‌های شناختی شامل حافظه، کنترل مهاری، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و توجه تفاوت‌های معناداری دارند. به‌طوری افراد با تیپ شامگاهی در مقایسه با تیپ صبحگاهی نمرات بالاتری در مؤلفه توجه و تصمیم‌گیری داشته و کارکرد بالاتری از خود نشان دادند؛ این یافته با نتایج پژوهش روبرت و کولونن (۱۹۹۹) همخوان است که نشان دادند تیپ‌های با گرایش شامگاهی در برخی تکالیف شناختی نمرات بالاتری دریافت می‌کردند؛ همچنین همسو با مطالعاتی که روابط مثبت بین چرخه‌های شبانه‌روزی شامگاهی و کارکرد شناختی و هوش را بیان داشته‌اند (پرکل و همکاران، ۲۰۱۱). این یافته همچنین تأییدکننده فرضیه ارتباط بین چرخه‌های شبانه‌روزی با توانایی‌های شناختی است اینکه گرایش شامگاهی نمرات بالاتری در هوش و توانایی شناختی دارند (پیفر و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به اینکه هوش به‌عنوان مؤلفه‌ای فراگیر بسیاری از توانایی‌های شناختی را نیز شامل می‌شود، بنابراین، پژوهش حاضر که نشان‌دهنده وجود رابطه بین تیپ شامگاهی و برخی ابعاد شناختی است همسو با پژوهش پرکل و همکاران (۲۰۱۱) است. از طرفی در مؤلفه‌های شناختی شامل کنترل مهاری و توجه انتخابی افراد با تیپ صبحگاهی نمرات بالاتری داشتند این یافته نشان می‌دهد که هر یک از تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی در برخی از تکالیف شناختی برتری دارند شاید این یافته این‌گونه تبیین پذیر باشد که

ساختارهای مختلف مغزی برای تکالیف خاصی سازمان‌دهی شده‌اند بنابراین هرکدام از این ساختارها ممکن است تحت شرایط محیطی و به‌ویژه چرخه‌های شبانه‌روزی کارکرد بهتری را نشان دهند و بدین ترتیب در سیر تکامل انسان‌ها را قادر ساخته‌اند تا سازگاری بهتری داشته باشند. مقایسه گروه‌ها در مؤلفه برنامه‌ریزی نشان‌دهنده نمرات پایین‌تر افراد تیپ شامگاهی بود. این یافته با پژوهش‌هایی که رابطه منفی بین تیپ شامگاهی و پیشرفت تحصیلی در کودکان و دانشجویان گزارش دادند به‌نوعی همسویی نشان می‌دهد (دیاز ـ مورالز و اسکریبانو، ۲۰۱۳؛ راندلر و فرنچ، ۲۰۰۶؛ پرکل و همکاران، ۲۰۱۱) و به نظر می‌رسد که پیشرفت تحصیلی صرفاً مبتنی بر هوش نیست، زیرا چنان‌که بیان شده است کارکرد مؤلفه هوش در افراد تیپ شامگاهی بالاتر است (پیفر و همکاران، ۲۰۱۴؛ روبرت و کولونن، ۱۹۹۹)، بنابراین سایر مؤلفه‌های شناختی مانند برنامه‌ریزی نیز در جهت پیشرفت تحصیلی دارای اهمیت خواهد بود اما افراد تیپ شامگاهی در برنامه‌ریزی در وضعیت پایین‌تری قرار داشتند و شاید تبیین‌کننده پیشرفت تحصیلی اندک این گروه علی‌رغم هوش خوب آن‌ها باشد. تبیین‌های گوناگونی جهت تفاوت‌های موجود بین تیپ‌های صبحی ـ عصری در توانایی‌های شناختی بیان شده است. بر اساس فرضیه اثرات آموزشی، تیپ‌های شامگاهی نیاز بیشتری جهت غلبه بر مشکلات روزانه خود که به‌واسطه تعارض با الزامات اجتماعی به وجود آمده است دارند و این نیاز درواقع می‌تواند منجر به این شود که تیپ‌های شامگاهی نمرات بالاتری در ابعاد شناختی مانند حل مسئله توانایی‌های بالاتری را شکل دهند (پرکِل و همکاران، ۲۰۱۱). تبیین دیگر بیان می‌کند که روابط بین شامگاهی بودن و توانایی شناختی بالاتر، به‌واسطه این واقعیت ایجاد می‌شود که تیپ عصری در مقایسه با تیپ صبحی کمتر می‌خوابد و اینکه افراد باهوش‌تر صرف‌نظر از تیپ شبانه-روزی، تمایل به خواب کمتری داشته درنتیجه در خلال شب بازیابی عصبی بهتری دارند (گیگر و همکاران، ۲۰۱۰). درنهایت، بیان گردیده است که تیپ عصری ممکن است به‌واسطه انتخاب جنسی تکامل‌یافته باشد، ازآنجا که فعالیت در اواخر شب فرصت بیشتری را جهت تولید نسل در فاصله زمانی کوتاه فراهم می‌سازد (پیفر، ۲۰۱۰)؛ از این منظر، هوش بالاتر تیپ‌های شامگاهی ممکن است با هوش زوج جنسی آن‌ها مرتبط باشد (میلر، ۲۰۰۱؛ گِهر و کافمن، ۲۰۱۳). سطوح تبیین دیگری نیز برای یافته‌های بالا ارائه گردیده است؛ اینکه نوسان‌های چرخه‌ای در کارکردهای شناختی ممکن است منعکس‌کننده تفاوت‌های زمانی در زمان‌های خواب و بیداری است که با مدت‌زمان بیداری و تفاوت در چرخه‌های گردشی مرتبط است (اسمیت و کولِت، ۲۰۰۷)؛ به عبارت دیگر، این فرضیه بیان می‌دارد که نوسانات روزانه در کارکردهای شناختی می‌تواند منعکس کننده چرخه‌هایی از الگوهای انگیختگی کلی باشد. با این حال، این فرضیه به‌طور کامل نمی‌تواند تأیید گردد، ازآنجا که داده‌های موجود نشان می‌دهند که ریتم‌های عملکرد نمی‌تواند درنتیجه تغییرات

دوره‌ای در شاخص‌های فیزیولوژیکی باشد (بلاتر و همکاران، ۲۰۰۵؛ فری و همکاران، ۲۰۰۴).

هدف دیگر پژوهش حاضر مقایسه سبک‌های عاطفی بر اساس تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی و بینابینی بود. سبک‌های عاطفی در طیفی از اختلال-های روانی موردبحث قرارگرفته و مطالعات رابطه بین چرخه‌های شبانه‌روزی و آسیب‌های روانی را بررسی کرده‌اند (هایز و همکاران، ۱۹۹۶؛ کمپل ـ سیلس و بارلو، ۲۰۰۷؛ منِن و همکاران، ۲۰۰۲ الف، ب؛ لینهان، ۱۹۹۳). نتایج پژوهش حاضر در بررسی سبک‌های عاطفی نشان داد که تیپ صبحگاهی در مقایسه با تیپ شامگاهی از سبک-های عاطفی مثبت شامل سازگاری و تحمل بیشتر بهره می‌گیرد این یافته با نتایج پژوهش‌های صورت پذیرفته بر روی ابعاد آسیب‌های روانی همخوان است که نشان داده‌اند گرایش شامگاهی بیشتر برون‌گرا، تکانشی و جستجو کننده تازگی بودند (آدن و همکاران، ۲۰۱۲)، سبک‌های سلامتی ضعیف‌تری داشته (کانوِآ و همکاران، ۲۰۱۲) و این تیپ ممکن است در کل عامل خطری برای سلامتی جسمانی و روانی (راندلر، ۲۰۱۱؛ آدن و همکاران، ۲۰۱۰)، افسردگی (چلمینسکی و همکاران، ۱۹۹۹)، اعتیاد (آدن و همکاران، ۲۰۱۰) و به‌طور خاص اختلال‌های خوردن (ناتل و همکاران، ۲۰۰۸) باشد. تیپ‌های صبحگاهی بیشتر درون‌گرا، باوجدان و دارای ثبات عاطفی بوده و این خود عاملی محافظتی در برابر اختلال‌های گوناگون است (آدن و همکاران، ۲۰۱۲). از طرفی وجود نظم با صبحگاهی بودن مرتبط دانسته شده است (دیاز ـ مورالز و همکاران، ۲۰۰۸) و تیپ شامگاهی با خواب ناکافی مرتبط است (تیلارد و همکاران، ۱۹۹۹) که درواقع ممکن است منجر به حالات عاطفی بد و مزمن گردد (آکاشیبا و همکاران، ۲۰۰۲)، از این رو به نظر می‌رسد که وجود سبک‌های عاطفی منفی در تیپ شامگاهی با این ویژگی شخصیتی ارتباط نزدیکی داشته باشد و این نوع ارتباط ممکن است بر مبنای ابعاد زیستی مشترک باشد؛ بنابراین، پژوهش حاضر بیان‌کننده بهره‌گیری تیپ صبحگاهی از سبک‌های عاطفی مثبت بود و اینکه به نظر می‌رسد تیپ صبحگاهی با ابعاد روان‌شناختی و کارکردهایی از مغز ارتباط دارد که فرد را در برابر تجربه آسیب-های روانی عصبی محافظت می‌کند. از سویی، فرضیه همگرایی با خلق[1] (راستینگ، ۱۹۹۸) بیانگر آن است که افراد بیشتر اطلاعاتی را پردازش می-کنند که ازلحاظ محتوای هیجانی با صفات غالب آن‌ها همگرا است. برخی مطالعات (گومز و گومز، ۲۰۰۲؛ گومز، گومز و کوپر، ۲۰۰۲؛ پاروت، زایچنر و ایویسی، ۲۰۰۵) نتایجی همسو با این فرضیه به دست آورده‌اند. نظریه‌های موجود در این حیطه، از نظریه‌های شبکه ارتباطی (مانند نظریه شبکه عاطفی[2] باور، ۱۹۸۱، ۱۹۹۱) تا نظریه‌های متمرکز بر ساختارهای پایدارتر حافظه، مانند، نظریه طرح‌واره خویشتن[3]، گسترده شده‌اند؛ بنابراین پردازش همگرا با خلق، می‌تواند نتیجه روان‌بنه‌های پایدار مرتبط با صفات خاص شخصیتی باشد. این نظریه نتایج پژوهش حاضر در حیطه سبک‌های عاطفی را این‌گونه تبیین می‌کند

1. Mood-congruency hypothesis
2. Network theory of affect
3. Self-schema

که افراد با تیپ‌های صبحگاهی با توجه به ابعاد زیستی و مغزی مرتبط با این تیپ بیشتر مستعد تجربه عواطف مثبت بوده و خود این عواطف می‌تواند در قالب سبک‌های عاطفی که افراد در مواجهه با رویدادها به کار می‌گیرند منعکس شود؛ بنابراین ساختارهای مغزی مرتبط با تیپ صبحگاهی منجر به فعال شدن شبکه‌های عصبی مرتبط با این ساختارها شده و درنتیجه بر اساس نظریه شبکه‌ای باور به‌کارگیری سبک‌های عاطفی سازگارانه و مثبت در افراد با تیپ صبحگاهی را در پی خواهد داشت.

درمجموع یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که عملکرد در تکالیف توانایی شناختی تحت تأثیر تفاوت‌های فردی در چرخه‌های شبانه‌روزی صبحگاهی ـ شامگاهی قرار می‌گیرد با این حال با توجه به اینکه شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر در دامنه سنی مشابهی قرار داشتند و سن از متغیرهای تأثیرگذار در ترجیحات صبحگاهی ـ شامگاهی است از این رو در تعمیم یافته‌های به دست آمده در این پژوهش به گروه‌های سنی دیگر باید جانب احتیاط را رعایت کرد، از این رو پیشنهاد می‌گردد تا بررسی تطبیقی به‌منظور بررسی نقش سن بر اساس دامنه‌های سنی گوناگون به عمل آید. محدودیت دیگر پژوهش حاضر این بود که به‌منظور سنجش متغیرهای پژوهش از ابزارهای کاغذ مدادی استفاده گردید گر چه این ابزارها در سنجش این مؤلفه‌ها معتبر شناخته شده‌اند اما پیشنهاد می‌گردد تا از ابزارهای دیگری که در این زمینه پیشنهاد شده است مانند ارزیابی فیزیولوژیک و همچنین گزارش‌دهی دیگران برای این منظور سود جست.

منابع

رهافر، آ.؛ صادقی جوجیلی، م.؛ صادق پور، آ. و میرزائی، ش (۱۳۹۲). «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه صبحگاهی ـ شامگاهی». *مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۸، ۱۰۹ـ۱۲۲.

کارشکی، ح (۱۳۹۲). «ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک‌های عاطفی در دانشجویان». *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۳): ۱۹۵ـ۱۸۵.

نجاتی، و (۱۳۹۲). «پرسشنامه توانایی‌های شناختی: طراحی و بررسی خصوصیات روان‌سنجی». *تازه‌های علوم شناختی*، ۱۵(۲): ۱۹ـ۱۱.

Adan, A.; Fabbri, M.; Natale, V. & Prat, G. (2006). “Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology”. *Journal of Sleep Research*, *15*, 125-132.

Adan, A.; Archer, S. N.; Hidalgo, M. P.; Di Milia, L.; Natale, V. & Randler, C. (2012). “Circadian typology: A comprehensive review”. *Chronobiology International*, 29, 1153-1175.

Ackerman, P. L.; Beier, M. E. & Boyle, M. O. (2002). “Individual differences in working memory within a nomological network of cognitive and perceptual speed abilities”. *Journal of Experimental Psychology: General*, 131,567-589.

Adan, A.; Natale, V.; Caci, H. & Prat, G. (2010). "Relationship between circadian typology and functional and dysfunctional impulsivity". *Chronobiology International*, 27, 606-619.

Akashiba, T.; Kawahara, S.; Akahoshi, T.; Omori, C.; Saito, O.; Majima, T. & Horie, T. (2002). "Relationship between quality of life and mood or depression in patients with severe obstructive sleep apnea syndrome". *Chest Journal*, 122, 861-865.

Archer, S. N.; Robilliard, D. L.; Skene, D. J.; Smits, M.; Williams, A.; Arendt, J. & von Schantz, M. (2003). "A length polymorphism in the circadian clock gene Per3 is linked to delayed sleep phase syndrome and extreme diurnal preference". *Sleep, 26*, 413-415.

Baird, A.; Coogan, A.; Siddiqui, A.; Donev, R. & Thome, J. (2012). "Adult attention-deficit hyperactivity disorder is associated with alterations in circadian rhythms at the behavioural, endocrine and molecular levels". *Molecular Psychiatry*, 17, 988-995.

Bennett, C. L.; Petros, T. V.; Johnson, M. & Ferraro, F. R. (2008). "Individual differences in the influence of time of day on executive functions". *American Journal of Psychology*, 121, 349-361.

Blatter, K. & Cajochen, C. (2007). "Circadian rhythms in cognitive performance: methodological constraints, protocols, theoretical underpinnings". *Physiology & Behavior*, 90, 196-208.

Blatter, K.; Opwis, K.; Munch, M.; Wirz-Justice, A. & Cajochen, C. (2005). "Sleep loss-related decrements in planning performance in healthy elderly depend on task difficulty". *Journal of Sleep Research*, 14, 409 - 417.

Bower, G. H. (1981). "Mood and Memory". *American Psychologists.* 36, 129-148.

Bower, G. H. (1991). "How Might Emotions Affect Learning?". *Hillsdale, NJ: Erlbaum. In S. Christianson (Ed). The Handbook of Emotion and Memory*. pp 3-31.

Caci, H.; Robert, P. & Boyer, P. (2004). "Novelty seekers and impulsive subjects are low in morningness". *European Psychiatry*, 19, 79-84.

Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). "Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders". *New York: Guilford. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation* pp. 542-559.

Cavallera, G. M.; & Giudici, S. (2008). "Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006". *Personality and Individual Differences*, 44, 3-21.

Chelminski, I, Ferraro, F. R, Petros, T. V, & Plaud, J. J. (1999). "An analysis of the eveningness-morningness dimension in depressive college students". *Journal of Affective Disorders*, 52, 19-29.

Clarisse, R.; Le Floc'h, N.; Kindelberger, C. & Feunteun, P. (2010). "Daily rhythmicity of attention in morning- vs. Evening-type adolescents at boarding school under different psychosociological testing conditions". *Chronobiology International, 27*, 826-841.

Correa, Á.; Lara, T. & Madrid, J. A. (2013). "Influence of Circadian Typology and Time of Day on

Temporal Preparation". *Timing & Time Perception.* 1 (2): 217-238.

Davidson, R. J. (1998). "Affective styleand affective disorders: perspectives form affective neuroscience". *Cognition and Emotion,* 12, 307-320.

Davidson, R. J. (2003). "Darwin and the neural bases of emotion and affective style". *Proceedings of the New York Academy of Sciences.* 1000, 316-336.

DeYoung, C. G.; Hasher, L.; Djikic, M.; Criger, B. & Peterson, J. B. (2007). "Morning people are stablepeople Circadian rhythm and the higher-order factors of the big five". *Personality and Individual Differences, 43,* 267-276.

Díaz-Morales, J. F. (2007). "Morning and evening-types: Exploring their personality styles". *Personality and Individual Differences,* 43,769-778.

Díaz-Morales, J. F. & Escribano, C. (2013). "Predicting school achievement: the role of inductive reasoning, sleep length and morningness-eveningness". *Personality and Individual Differences,* 55, 106-111.

Díaz-Morales, J. F.; Ferrari, J. R. & Cohen, J. R. (2008). "Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles". *The Journal of general psychology,* 135, 228-240.

Drabant, E. M.; McRae, K.; Manuck, S. B.; Hariri, A. R. & Gross, J. J. (2009). "Individual differences in typical reappraisal use predict amygdala and prefrontal responses". *Biological Psychiatry,* 65,367-373.

Ekman, P. (2003). "Emotions reveale". *New York: Times Books.*

Frey, D. J.; Badia, P. & Wright, K. P. J. (2004). "Interand intra-individual variability in performance near the circadian nadir during sleep deprivation". *Journal of Sleep Research.* 13, 305- 315.

Frijda, N. H. (1986). "The emotions". *Cambridge, England: Cambridge University Press.*

García, A.; Ramírez, C.; Martínez, B. & Valdez, P. (2012). "Circadian rhythms in two components of executive functions: cognitive inhibition and flexibility". *Biological Rhythm Research,* 43, 49-63.

Gau, S. S.F.; Shang, C. Y.; Merikangas, K. R.; Chiu, Y. N.; Soong, W. T. & Cheng, A. T. A. (2007). "Association between morningness-eveningness and behavioral/emotional problems among adolescents". *Journal of biological rhythms,* 22, 268-274.

Geher, G. & Kaufman, S. B. (2013). "Mating intelligence unleashed: The role of the mind in sex, dating and love". *Oxford: Oxford University Press.*

Geiger, A.; Achermann, P. & Oskar, G. (2010). "Association between sleep duration and intelligence scores in healthy children". *Developmental Psychology,* 46, 949-954.

Gianotti, F.; Cortesi, F.; Sebastiani, T. & Ottaviano, S. (2002). "Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence". *Journal of Sleep Research, 11,* 191-199.

Goldstein, D.; Hahn, C. S.; Hasher, L.; Wiprzycka, U. & Zelazo, P. D. (2007). "Time of day, intellectual performance, and behavioral problems in morning versus evening type adolescents: Is

there a synchrony effect?". *Personality and Individual Differences, 42,* 431-440.

Gomez, A. & Gomez, R. (2002). "Personality traits of the behavioural approach and inhibition systems: associations with processing of emotional stimuli". *Personality and Individual Differences, 32,* 1299-1316.

Gomez, R.; Gomez, A. & Cooper, A. (2002). "Neuroticism and Extraversion as Predicators of Negative and Positive Emotional Information Processing: Comparing Eysenck's, Gray's, and Newman's Theories". *European Journal of Personality, 16,* 333-350.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). "Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being". *Journal of Personality and Social Psychology,* 85, 348-362.

Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). "Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion". *Journal of Abnormal Psychology,* 106, 95-103.

Hahn, C.; Cowell, J. M.; Wiprzycka, U. J.; Goldstein, D.; Ralph, M.; Hasher, L. & Zelazo, P. D. (2012). "Circadian rhythms in executive function during the transition to adolescence: the effect of synchrony between chronotype and time of day". *Developmental science,* 15, 408-416.

Hayes, S. C.; Luoma, J.; Bond, F.; Masuda, A. & Lillis, J. (2006). "Acceptance and commitment therapy: model, processes, and outcomes". *Behaviour Research and Therapy,* 44, 1-25.

Hayes, S. C.; Wilson, K. G.; Gifford, E. V.; Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). "Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment". *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 64, 1152-1168.

Hofmann, S. G. & Kashdan, T. B. (2010). "The affective style questionnaire: Development and psychometric properties". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,* 32, 255-63.

Horn, J. A. & Ostenberg, O. A. (1976). "Self-assesment questionnaire to determine morningnesseveningness in human circadian rhythms". *International journal of chronobiology.* 74, 97-110.

Izard, C. E. (1992). "Basic emotions, relations among emotions, and emotion- cognition relations". *Psychological Review.* 99, 561-565.

Kanazawa, S. & Perina, K. (2009). "Why night owls are more intelligent". *Personality and Individual Differences.* 47,685-690.

Kanerva, N.; Kronholm, E.; Partonen, T.; Ovaskainen, M. L.; Kaartinen, N. E.; Konttinen, H.; Broms, U. & Männistö, S. (2012). "Tendency toward eveningness is associated with unhealthy dietary habits". *Chronobiology international,* 29, 920-927.

Killgore, W. D. S. (2007). "Effects of sleep-deprivation and morningness-eveningness traits on risk-taking". *Psychological Reports,* 100,613-626.

Kring, Ann M. & Sloan, Denise M. (2010). "Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment". US: Guilford Press, 2010.

Lazarus, R. (1991). "Emotion and adaptation". *New York: Oxford University Press.*

Lee, S.; Park, J. E.; Cho, S. J.; Cho, I. H.; Lee, Y. J. & Kim, S. J. (2014). "Association between morningness-eveningness and temperament and character in community-dwelling Korean adults". *Asia-Pacific Psychiatry.* 6, 77-82.

Linehan, M. M. (1993). "Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder". *New York: The Guilford.*

Maestripieri, D. (2014). "Night owl women are similar to men in their relationship orientation, risk-taking propensities, and cortisol levels: Implications for the adaptive significance and evolution of eveningness". *Evolutionary Psychology*, 12,130-147.

Matthews, G. (1988). "Morningness-eveningness as a dimension of personality: Trait, state and psychophysiological correlates". *European Journal of Personality*, 2, 277-293.

Mennin, D. S.; Heimberg, R. G.; Turk, C. L. & Fresco, D. M. (2002). "Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85-90.

Mennin, D. S.; Heimberg, R. G.; Turk, C. L. & Fresco, D. M. (2002b). "Commentary on Roemer and Orsillo: applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85-90.

Miller, G. (2001). "The mating mind: How sexual choice shaped the evolution of human nature". *New York: Anchor.*

Natale, V, & Danesi, E. (2002). "Gender and circadian typology". *Biological Rhythms Research, 33,* 261-269.

Natale, V.; Ballardini, D.; Schumann, R.; Mencarelli, C. & Magelli, V. (2008). "Morningness-eveningness preference and eating disorders". *Personality and Individual Differences*, 45, 549-553.

Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). "Effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed mood". *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.

Parrott, D. J.; Zeichner, A. & Evces, M. (2005). "Effect of Trait Anger on Cognitive Processing of Emotional Stimuli". *The Journal of General Psychology, 132,* 67- 80.

Piffer, D. (2010). "Sleep patterns and sexual selection: An evolutionary approach". *Mankind Quarterly*, 50, 361-375.

Piffer, D.; Ponzi, D.; Sapienza, P.; Zingales, L. & Maestripieri, D. (2014). "Morningness-eveningness and intelligence among high-achieving US students: Night owls have higher GMAT scores than early morning types in a top-ranked MBA program". *Intelligence*, 47, 107-112.

Preckel, F.; Lipnevich, A. A.; Schneider, S. & Roberts, R. D. (2011). "Chronotype, cognitive abilities, and academic achievement: A meta-analytic investigation". *Learning and Individual Differences*, 21, 483-492.

Randler, C, & Frech, D. (2009). "Young people's time-of-day preferences

affect their school performance". *Journal of Youth Studies, 12*, 653-667.

Randler, C. (2007a). "Gender differences in morningness-eveningness assessed by self-report questionnaires: A metaanalysis". *Personality and Individual Differences, 43*, 1667-1675.

Randler, C. (2008). "Morningness-eveningness, sleep-wake variables and big-five personality factors". *Personality and Individual Differences, 45*, 191-96.

Randler, C. (2011). "Association between morningness-eveningness and mental and physical health in adolescents". *Psychology, health & medicine*, 16, 29-38.

Randler, C. & Frech, D. (2006). "Correlation between morningness-eveningness Andfinal School leaving exams". *Biological Rhythm Research.* 37, 233-239.

Randler, C. & Saliger, L. (2011). "Relationship between morningness-eveningness and temperament and character dimensions in adolescents". *Personality and Individual Differences*, 50, 148-152.

Ridder, D. & Wit, J. (2006). "Self-regulation in health behavior: Concepts, Theories and central issues". *In: Ridder, D, Wit J, editors. Self-regulation in health behavior. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.*

Roberts, R. D. & Kyllonen, P. C. (1999). "Morningness-eveningness and intelligence: Early to bed, early to rise will make you anything but wise". *Personality and Individual Differences*, 27, 1123-1133.

Rosenberg, J.; Maximov, I. I.; Reske, M.; Grinberg, F. & Shah, N. J. (2014). "Early to bed, early to rise: Diffusor tensor imaging identifies chronotypespecificity". *NeuroImage*, 84, 428-434.

Rusting, C. L. (1998). "Personality, Mood, and Cognitive Processing of Emotional Information: Three Conceptual Frameworks". *Psychological Bulletin*, 124, 165- 196.

Rusting, C. & Nolen-Hoeksema, S. (1998). "Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.

Scherer, K. R. & Ellgring, H. (2007). "Multimodal expression of emotion: affect programs or componential appraisal patterns?". *Emotion*, 7, 158-71.

Schmidt, C. & Collette, F. (2007). "A time to think: Circadian rhythms in human cognition". *COGNITIVE NEUROPSYCHOLOGY*, 24 (7) 755 -789.

Susman, E. J.; Dockray, S.; Schiefelbein, V. L.; Herwehe, S.; Heaton, J. A. & Dorn, L. D. (2007). *Developmental psychology*, 43, 811.

Taillard, J.; Philip, P.; Chastang, J. F.; Diefenbach, K, & Bioulac, B. (2001). "Is self-reported morbidity related to the circadian clock?". *Journal of Biological Rhythms*, 16, 183-190.

Taillard, J.; Philip, P. & Bioulac, B. (1999). "Morningness/eveningness and the need for sleep". *Journal of sleep research*, 8, 291-295.

Takeuchi, H.; Morisane, H.; Iwanaga, A.; Hino, N.; Matsuoka, A. & Harada, T. (2002). "Morningness-eveningness

preference and mood in Japanese junior high school students". *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 56*, 227-228.

Takeuchi, H.; Yaki, Y.; Carlos Makoto Miyauchi Sekiguchi, A.; Nouchi, R.; Kotozaki, Y.; Nakagawa, S.; Miyauchi, C. M.; Iizuka, K.; Yokoyama, R.; Shinada, T.; Yamamoto, Y.; Hanawa, S.; Araki, T.; Hashizume, H.; Kunitoki, K.; Sassa, Y. & Kawashima, R. (2015). "Regional gray matter density is associated with morningness-eveningness: Evidence from voxel-based morphometry". *NeuroImage*, 117, 294-304.

Valdez, P.; Ramírez, C.; García, A.; Talamantes, J. & Cortez, J. (2010). "Circadian and homeostatic variation in sustained attention". *Chronobiology international*, 27, 393-416.

Valdez, P.; Reilly, T.; & Waterhouse, J. M. (2008). "Rhythms of Mental Performance". *Mind, Brain and Education*, 2, 7-16.

Wright, K. P.; Hull, J. T. & Czeisler, C. A. (2002). "Relationship between alertness, performance, and body temperature in humans". *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 283, 1370-1377.