

مقایسه حساسیت پردازش حسی و بهزیستی روان‌شناختی در تیپ‌های شخصیتی صبحگاهی - شامگاهی

سهراب امیری^{۱*}، فیروزه سپهریان آذر^۲

۱. دکتری روان‌شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. استاد روان‌شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی میزان بهزیستی روان‌شناختی و سطوح حساسیت پردازش محرک‌های حسی بر اساس تغییر در چرخه‌های شبانه‌روزی صبحگاهی و شامگاهی بود.

روش: به همین منظور ابتدا ۴۷۵ نفر از دانشجویان دانشگاه ارومیه به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردیدند، سپس پرسشنامه تیپ‌های صبحگاهی - شامگاهی به منظور پاسخگویی در بین آن‌ها توزیع گردید. پس از تحلیل نتایج اولیه تعداد ۵۱ نفر بر اساس نمرات کسب شده در پرسشنامه تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی، به عنوان افراد دارای صفات شخصیتی صبحگاهی، شامگاهی و بین‌بینی برای مرحله دوم پژوهش انتخاب شدند. در نهایت به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، شرکت‌کنندگان جهت سنجش بهزیستی و حساسیت پردازش مورد مطالعه قرار گرفته و مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و فرد با حساسیت پردازش حسی به منظور گردآوری داده‌ها بین شرکت‌کنندگان پژوهش توزیع گردید. داده‌های گردآوری شده به منظور بررسی اهداف پژوهش تحلیل شدند.

نتایج: نتایج بیانگر این بود که بین ابعاد بهزیستی روان‌شناختی بر اساس تیپ‌های صبحگاهی، شامگاهی و بین‌بینی تفاوت معنادار وجود دارد و تیپ‌های صبحگاهی بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تری را داشتند، همچنین مقایسه تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد حساسیت پردازش حسی نشان داد که گروه با تیپ صبحگاهی حساسیت نسبت به محرک بالاتری داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد تفاوت در چرخه‌های شبانه‌روزی افراد، می‌تواند منجر به سطوح سلامت روانی مرتبط بوده و منجر به واکنش‌پذیری متفاوت در برابر محرک‌ها می‌شود.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی روان‌شناختی، حساسیت پردازش، شامگاهی، صبحگاهی

*Email: Amirysohrab@yahoo.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روان‌شناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۶، شماره ۲، پیاپی ۳۱
پانیز و زمستان ۱۳۹۷
صص: ۹۹-۱۱۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۸/۲۹

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 16, No. 2, Serial 31

Autumn & Winter
2018-2019

pp.: 99-111

مقدمه

صبحگاهی-شامگاهی^۱ بودن به تفاوت‌های فردی در ترجیحات روزانه، الگوی خواب و بیداری، فعالیت و میزان هشیاری در صبح یا غروب اشاره دارد [۱]؛ که مبتنی بر نوسان‌های گردشی ۲۴ ساعته فرایندهای بیوشیمیایی، فیزیولوژیکی و رفتاری بوده [۲] و به واسطه الگوهای تغییر محیطی مانند میزان نور روزانه تغییر می‌یابد [۳]. تیپ صبحگاهی را به پرنده چکاوک و شامگاهی را به جغد تشبیه کرده‌اند. تیپ‌های صبحگاهی افرادی هستند که صبح زودتر بیدار شده و هنگام بیداری سر حال هستند. تیپ‌های شامگاهی به سختی بیدار شده و هنگام بیداری خسته بوده و تا دیر وقت نیز بیدار می‌مانند [۴].

همانگی چرخه‌های گردشی درونی و بیرونی برای سازگاری بنیادی و کارکرد بهینه ارگانیسم ضروری بوده و می‌تواند نقشی حیاتی در ایجاد مشکلات سلامتی شامل اختلال‌های روان‌پزشکی داشته باشد [۵]. تحقیقات مربوط به چرخه‌های بیولوژیکی و روان‌شناختی نشان دهنده برخی تفاوت‌های مهم مرتبط با صبحگاهی-شامگاهی است [۶]؛ مانند تفاوت‌های سنی [۷]، جنسیتی [۷، ۸]، برنامه کاری [۹] و شخصیت [۱۰، ۱۱].

شامگاهی بودن با روان رنجوری بالا [۱۲]، خویشتن داری و خودتنظیمی پایین، همچنین اهمال‌کاری [۱۳]، جست‌وجوی تازگی و اجتناب از آسیب [۱۰] مرتبط است. از سوی دیگر صبحگاهی بودن با صفت با وجدان بودن [۱۲]، فعالیت کلی و شغلی مرتبط دانسته شده است [۸]. تیپ‌های صبحگاهی اغلب سبک زندگی سالم‌تری در مقایسه با تیپ‌های شامگاهی دارند که آشفتگی روان‌شناختی و روان‌تنی بیشتری را گزارش می‌کنند [۴، ۱۴]. نتایج پژوهش‌ها بیان داشته‌اند گرایش صبحگاهی منعکس‌کننده سبک شخصیتی واقع‌گرایانه، تحلیلی و وظیفه‌شناس و هم‌نوا است [۱۵]، و این گروه به عنوان افرادی دارای ثبات مشخص شده‌اند [۱۶]. از سویی تیپ شامگاهی با گرایش‌های افسرده‌وار [۱۴، ۱۷]، اختلال پرخوری [۱۸]، ناخوشی بیشتر و سلامت پایین‌تر [۱۹، ۲۰]، رضایت‌مندی پایین‌تر از وضعیت خواب و زندگی [۱۹، ۲۱] مرتبط دانسته شده است. سازه‌ای دیگری که به نظر می‌رسد با چرخه‌های شبانه‌روزی صبحگاهی-شامگاهی مرتبط باشد حساسیت پردازش حسی^۲ است [۲۲].

آرون و آرون [۲۲] مفهوم افراد با حساسیت بالا را معرفی کردند. پردازش اطلاعات حسی، یک عنصر روانی

زیربنایی در زمینه چگونگی درک، دریافت و واکنش افراد به محیط پیرامون آنان است. یکی از شیوه‌های پردازش حسی، حساسیت پردازش حسی است که گرایش به پردازش عمیق و دقیق محرک‌های حسی است [۲۲]. این سازه معرف افرادی است که حساسیت پردازش حسی آنان نسبت به محرک محیطی به اندازه کافی نیرومند است تا با زندگی روزانه آن‌ها تداخل نماید. بر این اساس، آرون و آرون بیان داشتند افراد با حساسیت پردازش حسی بالا در مقایسه با دیگران، محرک‌های با شدت کم را به سادگی ادراک می‌کنند. برعکس، زمانی که با محرک شدید انطباق یافتند، این افراد بیشتر احتمال دارد که به سادگی دچار اختلال گردند. این چارچوب نظری فرض می‌کند که افراد به طور متفاوتی با تغییرات در محیط انطباق می‌یابند. در حالی که برخی افراد به محرک‌های جدید نزدیک و آن‌ها را بررسی می‌کنند، سایرین در مواجهه با محرک‌ها محتاط‌تر بوده و در نتیجه از آن‌ها اجتناب می‌کنند. از این رو، سازه حساسیت پردازش حسی در مجموعه گسترده‌ای از مطالعات مورد بررسی قرار گرفته است [۲۲].

بر این اساس، دو راهبرد مواجهه با تغییرات محیطی مشخص گردیده است: نزدیکی و اکتشاف محرک‌های جدید، در برابر گوش به زنگی، ارزیابی و اجتناب از محرک‌ها [۲۳]. آرون و آرون [۲۲] بیان داشتند راهبردهای اتخاذی افراد در مواجهه با محرک‌ها وابسته به حساسیت پردازشی و پردازش حسی انجام شده توسط مغز قرار دارد به طوری که افراد حساس معمولاً راهبرد اجتناب را انتخاب می‌کنند. بر این اساس حساسیت پردازشی بالا منجر به بیش‌انگیزگی و غرق شدن به واسطه دروندادهای حسی مانند بوها، صداها، شدید، نور درخشان و مزه‌های تند می‌گردد. حساسیت بالا و بیش‌آگاهی از علائم اجتماعی منجر به انگیزگی خودکار افراد در موقعیت‌هایی می‌شود که برای دیگران انگیزگی متوسطی دارد. انگیزگی بالا سبب می‌شود تا این افراد در اعمال خود کمتر منطقی به نظر رسیده و نتیجه آنکه خودکارآمدی پایین و سطوح بالایی از بی‌زاری را تجربه کنند که منجر به اثرات منفی بر عملکرد می‌شود [۲۲، ۲۴].

در همین راستا، مطالعات نشان داده است که حساسیت پردازش حسی با نتایج بالینی منفی مانند اضطراب، افسردگی، مهارت‌های اجتماعی ضعیف، اختلال شخصیت اجتنابی [۲۵، ۲۶]، استرس ادراک شده [۲۷]، آگروفوبیا [۲۸]، استرس و علائم بدنی [۲۹]، فوبی اجتماعی [۲۸] و ابعاد شخصیتی [۳۰، ۳۱] مرتبط است. علاوه بر این، تحقیقات اخیر ارتباط بین صبحگاهی و شامگاهی (M/E) به عنوان دو تیپ شخصیتی با سایر ابعاد روان‌شناختی را

¹ Morningness-eveningness

² Sensory Processing Sensitivity

بیماری است، بیان می‌کند که بهزیستی روان‌شناختی به آنچه فرد برای بهزیستی به آن نیاز دارد، اشاره می‌کند [۴۱]. بهزیستی روان‌شناختی شاخصی از کیفیت زندگی بوده و برای سلامت و رشد انسان دارای اهمیت است [۴۲]. هدف اصلی تحقیقات بهزیستی نیز حمایت از گسترش سلامت و پیشگیری از بیماری است. به طوری که امروزه، تحقیق بر روی بهزیستی روان‌شناختی از موضوع‌های اصلی روان‌شناسی مثبت جهت ایجاد کیفیت زندگی بهتر بوده و تحت تأثیر عوامل چندگانه‌ای قرار دارد [۴۲]. مؤلفه‌های تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی شامل شرایط شخصی، عوامل موقعیتی، وضعیت اقتصادی و تعامل اجتماعی برای ارزیابی مثبت دارای اهمیت بوده و به طور مستقیم در بهزیستی روان‌شناختی سهیم هستند [۴۳]. از این رو بهزیستی روان‌شناختی به عنوان پدیده‌ای چند منشائی در نظر گرفته می‌شود که مشخص ساختن عوامل پیش‌بین خاص مؤلفه‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی ضروری است [۴۳].

مطالعات گسترده‌ای که به منظور بررسی و تبیین ارتباط صفات شخصیتی صبحگاهی و شامگاهی با ابعاد روان‌شناختی مختلف مانند زمان خواب [۴۴]، اوج توانایی شناختی [۴۵، ۴۶]، عملکرد تحصیلی [۴۷]، شخصیت [۴]، [۱۵] انجام شده است. با توجه به آنچه بیان شد درباره عوامل مرتبط با پردازش اطلاعات هیجانی نیز به طور 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 خود این رابطه به طور دقیق و تجربی مطالعه نشده است از طرفی، پیرامون ارتباط این صفات با سطح کلی بهزیستی روان‌شناختی و تفاوت‌های فردی در حساسیت پردازشی مطالعات چندانی انجام نشده است، آنچه انجام شده بیشتر متمرکز بر ابعاد آسیب‌شناسی رابطه بین صبحگاهی/شامگاهی و سایر متغیرهای روان‌شناختی است [۲۰، ۴۸]. فرض گردیده است که تفاوت‌های فردی در پردازش اطلاعات حسی وجود دارد [۲۲، ۴۹] و برخی افراد ممکن است در مقایسه با دیگران نسبت به محرک‌های محیطی بیشتر توجه داشته و به میزان بالاتری واکنش نشان دهند [۲۲]؛ بر همین اساس آرون و آرون [۲۲] تفاوت فردی در ابعاد بیولوژیکی، روان‌شناختی و چگونگی انتقال عصبی پردازش اطلاعات حسی را بیان داشته‌اند.

در مجموع با توجه به آنچه بیان گردید درباره عوامل مرتبط با پردازش اطلاعات هیجانی، به طور تلویحی در پژوهش‌ها بیان شده است که تیپ صبحگاهی با وضعیت

شبانه‌روزی قرار گیرد بهزیستی روان‌شناختی است [۳۲]. بر این اساس سازه‌ای که به نظر می‌رسد می‌تواند تحت تأثیر تغییر در چرخه‌های شبانه‌روزی قرار گیرد، سلامتی و بهزیستی است [۳۳].

در بطن جنبش نوین روان‌شناسی مثبت‌نگر، بسیاری از پژوهشگران بر لزوم توجه به جنبه‌های مثبت بشر و مفهوم بهزیستی در تعریف سلامت روان تأکید کرده‌اند [۳۴]. سازمان بهداشت جهانی^۱ [۳۵] سلامتی را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً نبود بیماری تعریف می‌کند. این سازمان سلامت روانی را نیز به عنوان حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خود را شناخته و می‌تواند با فشارهای روانی بهنجار زندگی کنار آید و به نحو مؤثر و مولدی کار کند و برای اجتماع خویش مفید باشد تعریف می‌کند. اغلب روان‌شناسان و روان‌پزشکان و محققان بهداشت روانی، جنبه‌های مثبت سلامت را نادیده می‌گیرند [۳۶].

در دهه گذشته ریف و همکاران الگوی بهزیستی روان‌شناختی یا بهداشت روانی مثبت را ارائه کردند و این الگو به طور گسترده مورد توجه قرار گرفت [۳۷]. بر اساس الگوی ریف، بهزیستی روان‌شناختی تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد و همچنین به عنوان یک ارزش فردی و اجتماعی و یک نیاز روان‌شناختی بنیادی مطرح گردیده است [۳۸] که از شش عامل تشکیل می‌شود: پذیرش خود؛ یعنی نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته؛ روابط مثبت با دیگران؛ داشتن احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها؛ تسلط بر محیط؛ یعنی حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون؛ استقلال؛ توانایی و قدرت پیگیری خواسته‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد؛ هدفمندی در زندگی؛ داشتن هدف در زندگی و باور اینکه زندگی حال و گذشته معنی‌دار است؛ و رشد شخصی؛

احساس رشد بادوام و دست‌یابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادها بالقوه [۳۲]. بهزیستی به نوعی از احساس سلامتی اشاره دارد که از طریق آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی جنبه‌های فردی ناشی می‌شود و از عناصر معنوی زندگی تشکیل شده است [۳۹]. ریف [۴۰] با تأکید بر اینکه سلامت چیزی فراتر از نداشتن

^۱ World Health Organization

سؤالات ۱۱، ۱۹ بین ۰ تا ۶ و برای سؤال ۱۲، ۰ تا ۵ نمره دهی می‌شود. مطابق این پرسش‌نامه افراد بر اساس نمرات اکتسابی در تیپ کاملاً صبحگاهی (نمره ۷۰-۸۹)، مایل به صبحگاهی (۶۹-۵۹)، تیپ بین‌بینی (۴۲-۵۸)، تیپ مایل به شامگاهی (۳۱-۴۱) و تیپ کاملاً شامگاهی (۱۶-۳۰) قرار می‌گیرند. پایایی این آزمون در تحقیقات مختلف از ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است [۵۱]. توماس و همکاران ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۱، نگر و همکاران ضریب ۰/۷۱، آدلان و المیرا، همسانی درونی ۰/۷۱ گزارش داده‌اند [۴]. راندلر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و دیاز-مورالز و همکاران ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۵ گزارش داده‌اند [۲۱، ۵۲]. نتایج تحلیل عاملی اعتبار سازه نسخه فارسی پرسش‌نامه صبحگاهی/شامگاهی را مورد تأیید قرار داده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است [۵۳].

۲) مقیاس حساسیت پردازش حسی: این مقیاس در سال ۱۹۹۷ توسط آرون و آرون ساخته شد و مشتمل بر ۲۷ سؤال خود گزارشی است که واکنش‌پذیری روان‌شناختی به محرک‌های محیطی را مورد سنجش قرار می‌دهد. این آزمون مشتمل بر ۳ خرده مقیاس سهولت تحریک، آستانه حسی پایین و حساسیت زیبایی‌شناختی است. آزمودنی به سؤالات این مقیاس در یک مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) پاسخ می‌دهد. این آزمون اعتبار و پایایی خوبی را نشان داده است. در یک مطالعه تحلیل عاملی از این پرسش‌نامه که توسط اسمولوسکی و همکاران [۵۴] انجام گرفت ۲ ماده در هیچ یک از خرده مقیاس‌ها بارگذاری نشدند بنابراین از پرسش‌نامه اولیه حذف شدند و در کل ۲۵ سؤال باقی ماند که ضریب آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۸۰ به دست آمد.

پایایی و روایی پرسشنامه: برزونسکی [۲۷] پایایی درونی را برای مقیاس‌های اطلاعاتی، هنجاری و مقیاس سردرگم / اجتنابی به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۶ و ۰/۷۳ و در آخرین (سومین) نسخه‌ی تجدید نظر شده پرسشنامه‌ی خود برای هر یک از خرده مقیاس سبک‌های اطلاعاتی، هنجاری، سردرگم / اجتنابی و تعهد به ترتیب ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۰، ۰/۶۴، ۰/۷۶ و ۰/۷۱ گزارش کرده است. عبدالملکی، خوشکنش و صالح‌صدق‌پور [۲۸] پایایی مقیاس سبک اطلاعاتی، هنجاری، سردرگم/هنجاری را به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۷، ۰/۸۳ و ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر طی یک مطالعه مقدماتی بر روی ۳۶ نفر (۱۸ نفر شاهد و ۱۸ نفر غیرشاهد) ضرایب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای سبک‌های اطلاعاتی، هنجاری، سردرگم / اجتنابی و تعهد به ترتیب ضرایب ۰/۷۲، ۰/۸۰ و

بهرتر 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 حساسیت نسبت به محرک‌های حسی مورد بررسی و مطالعه قرار نگرفته است. از سویی با در نظر داشتن نقش توجه به جنبه‌های روان‌شناختی مثبت و وجود مطالعات اندک جهت بررسی روابط بهزیستی روان‌شناختی بر اساس تغییرات در چرخه‌های شبانه‌روزی؛ سؤالی که مطرح می‌شود این است که آیا سطح پردازش حسی بر مبنای صفات شخصیتی صبحگاهی و شامگاهی متفاوت است؟ همچنین اینکه کدام یک از این صفات شخصیتی در مجموع با سطح حساسیت پردازش حسی بالا و پایین مرتبط هستند؟ هدف دیگر پژوهش حاضر، ارزیابی بهزیستی روان‌شناختی به عنوان مؤلفه روان‌شناختی مثبت بر اساس تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی بود.

روش

نوع پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به نوع متغیرها و عدم دست‌کاری آن‌ها به پژوهشی (تحلیلی-توصیفی) تعلق دارد.

آزمودنی

الف) جامعه آماری: جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه ارومیه مشغول به تحصیل در نیم سال اول تحصیلی ۹۵-۹۴ بودند.

ب) نمونه پژوهش: نمونه اولیه پژوهش حاضر شامل ۴۷۵ نفر از دانشجویان مذکور بود که به شیوه‌ی نمونه برداری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که پنج دانشکده انتخاب شده، از هر دانشکده هشت کلاس به صورت تصادفی انتخاب و داده‌های پژوهش از دانشجویان حاضر در این کلاس‌ها جمع‌آوری گردید.

ابزارهای پژوهش

۱) پرسش‌نامه تیپ صبحگاهی/شامگاهی: این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است و برای اندازه‌گیری تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی به کار می‌رود [۵۰]. 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 وجود؛ 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) به صورت ۱ تا ۵ و

(۳) دامنه سنی بین ۱۸-۴۵.

معیارهای خروج نیز شامل داشتن پرفشاری خون، سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی، دارای اضافه وزن و چاقی و داشتن مشکلات منتهی به زوال عقل و نقصان حافظه و توجه مانند آلزایمر در افراد مسن بر اساس خودگزارش‌دهی بود. لازم به ذکر است که ملاک‌های ورود و خروج از مطالعه در مرحله دوم که شامل گروه‌نهایی بود اعمال شد. با توجه به اهداف پژوهش، پس از تحلیل نتایج اولیه ۴۷۵ شرکت‌کننده، تعداد ۵۱ نفر از نمونه اولیه بر اساس نمرات برش پرسش‌نامه تیپ صبحگاهی و شامگاهی در قالب سه گروه شامل ۱۷ نفر تیپ گرایش صبحگاهی و ۱۷ نفر تیپ بین-بینی و ۱۷ نفر تیپ گرایش شامگاهی، متشکل از هر دو جنسیت قرار گرفتند. جهت تعیین حجم نمونه از جدول کوهن استفاده گردید که شامل دو شاخص اندازه اثر و سطح معناداری است. لازم در گام دوم شرکت‌کنندگان جهت شرکت در مرحله دوم دعوت شدند و با حضور هر آزمودنی در آزمایشگاه روان‌شناسی دارای ویژگی‌های روان‌سنجی به ترتیب مقیاس شخص با حساسیت پردازش حسی و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد تا پاسخ دهند. لازم به ذکر است که شرکت‌کنندگان در مرحله دوم به طور انفرادی مورد سنجش قرار گرفته و به پرسش‌نامه پاسخ دادند و به منظور از بین بردن اثر زمان شرکت در آزمون بر عملکرد شرکت‌کنندگان، زمان اختصاص داده شده برای حضور شرکت‌کنندگان در مرحله دوم از طریق شیوه تصادفی تعیین گردید.

شیوه تحلیل داده‌ها

پس از گردآوری اطلاعات به منظور ارزیابی نتایج از شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و شاخص‌های استنباطی شامل تحلیل واریانس چند متغیره، تک متغیره و آزمون تعقیبی استفاده گردید. خصوصیات توصیفی و جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش در جدول ۱ درج شده است.

۰/۶۵، ۰/۷۶ و ضریب پایایی کل آزمون ۰/۸۴. گزارش شد.

(۳) پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی: نسخه کوتاه (۱۸ سؤال) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ [۴۰] طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است. سؤال‌های ۹، ۱۲ و ۱۸، عامل استقلال؛ سؤال‌های ۱، ۴ و ۶، عامل تسلط بر محیط؛ سؤال‌های ۷، ۱۵ و ۱۷، عامل رشد شخصی؛ سؤال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳، عامل ارتباط مثبت با دیگران؛ سؤال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶، عامل هدفمندی در زندگی و سؤال‌های ۲، ۸ و ۱۰، عامل پذیرش خود را می‌سنجد. مجموع نمرات این عامل‌ها به عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خود-سنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۶) تا کاملاً مخالفم (۱) پاسخ داده می‌شود و نمره‌ی بالاتر، نشان دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. از بین کل سؤالات، ۱۰ سؤال به صورت مستقیم و ۸ سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. همبستگی نسخه‌ی کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است [۵۵]. در پژوهش خانجانی و همکاران [۵۶] به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در جامعه ایرانی نتایج ضرایب پایایی خرده مقیاس‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه‌ی مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد که بیانگر این بود که فرم ۱۸ سؤالی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی به منظور سنجش بهزیستی روان‌شناختی در نمونه ایرانی ابزار مفید و سودمندی است [۵۶].

شیوه انجام پژوهش

ملاک‌های ورودی به مطالعه شامل:

- نداشتن معلولیت، اختلالات روان‌پزشکی و نورولوژیکی و آسیب‌های مغزی-جمجمه‌ای
- نداشتن اعتیاد به الکل یا هر نوع ماده دیگر

جدول ۱. خصوصیات توصیفی و جمعیت شناختی شرکت‌کننده‌های پژوهش

گروه	تعداد	سن (SD) M	صفت شخصیتی		
			صبحگاهی	شامگاهی	بین‌بینی
دختر	۳۸	۲۱/۵۷ (۳/۳۳)	۱۰	۱۴	۱۴
	۱۲	۲۹/۹۲ (۹/۷۵)	۷	۳	۳
پسر	۵۲	۲۳/۷۰ (۶/۶۰)	۱۰	۱۴	۱۴
کل			۷	۳	۳

نتایج

شامگاهی و بین‌بینی، در دو گروه جنسیتی، در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

میانگین و انحراف معیار حساسیت پردازش حسی و بهزیستی روان‌شناختی در سه گروه گرایش صبحگاهی،

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و حساسیت پردازش حسی در تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی در دو گروه جنسیتی

متغیر وابسته	گروه	پسران		دختران		کل
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
استقلال	صبحگاهی	۱۲/۱۴	(۲/۶۰)	۱۴/۸۰	(۳/۵۵)	۱۳/۷۰ (۳/۳۸)
	شامگاهی	۱۶/۰۰	(۱/۷۳)	۱۵/۷۸	(۱/۸۴)	۱۵/۸۲ (۱/۷۷)
	بین‌بینی	۱۵/۶۶	(۲/۵۱)	۱۴/۷۸	(۲/۱۹)	۱۴/۹۴ (۲/۱۹)
تسلط بر محیط	صبحگاهی	۱۱/۱۴	(۲/۱۱)	۱۳/۶۰	(۲/۰۶)	۱۲/۵۸ (۲/۰۶)
	شامگاهی	۱۶/۰۰	(۱/۷۳)	۱۴/۵۷	(۲/۶۸)	۱۴/۸۲ (۲/۵۵)
	بین‌بینی	۱۴/۳۳	(۳/۲۱)	۱۶/۶۴	(۱/۷۸)	۱۲/۹۴ (۲/۰۷)
رشد شخصی	صبحگاهی	۱۰/۸۵	(۱/۹۵)	۱۲/۵۰	(۲/۰۶)	۱۱/۸۲ (۲/۱۲)
	شامگاهی	۱۴/۶۶	(۳/۵۱)	۱۳/۷۱	(۲/۲۶)	۱۳/۸۸ (۲/۴۲)
	بین‌بینی	۱۵/۰۰	(۳/۰۰)	۱۲/۷۸	(۲/۱۵)	۱۳/۱۷ (۲/۳۷)
ارتباط مثبت با دیگران	صبحگاهی	۱۱/۰۰	(۳/۵۵)	۱۱/۳۰	(۲/۹۴)	۱۱/۱۷ (۳/۱۰)
	شامگاهی	۱۳/۳۳	(۵/۶۸)	۱۱/۵۰	(۴/۰۹)	۱۱/۸۲ (۴/۲۶)
	بین‌بینی	۱۲/۶۶	(۴/۷۲)	۹/۸۵	(۲/۶۲)	۱۰/۳۵ (۳/۱۰)
هدفمندی در زندگی	صبحگاهی	۱۰/۸۵	(۳/۲۸)	۱۲/۳۰	(۴/۸۰)	۱۱/۷۰ (۴/۱۹)
	شامگاهی	۱۵/۳۳	(۲/۵۱)	۱۲/۵۷	(۲/۹۲)	۱۳/۰۵ (۴/۲۶)
	بین‌بینی	۱۳/۶۶	(۳/۷۸)	۱۱/۷۱	(۲/۶۱)	۱۲/۰۵ (۲/۸۱)
پذیرش خود	صبحگاهی	۱۱/۲۸	(۲/۴۹)	۱۱/۶۰	(۲/۹۵)	۱۱/۴۷ (۲/۶۹)
	شامگاهی	۱۴/۶۶	(۳/۵۱)	۱۳/۳۵	(۲/۳۴)	۱۳/۵۸ (۲/۵۰)
	بین‌بینی	۱۴/۶۶	(۳/۰۵)	۱۱/۴۲	(۱/۳۹)	۱۲/۰۰ (۲/۰۹)
سهولت تحریک	صبحگاهی	۳۳/۸۵	(۱۰/۰۵)	۳۴/۲۰	(۱۰/۱۳)	۳۴/۰۵ (۹/۷۸)
	شامگاهی	۴۴/۰۰	(۹/۸۴)	۴۲/۲۱	(۹/۰۴)	۴۳/۳۵ (۸/۸۷)
	بین‌بینی	۴۰/۶۶	(۸/۹۶)	۴۲/۲۸	(۷/۹۶)	۴۲/۰۰ (۷/۸۷)
حساسیت زیبایی‌شناختی	صبحگاهی	۲۲/۴۲	(۵/۶۸)	۲۰/۸۰	(۷/۰۰)	۲۱/۴۷ (۶/۳۵)
	شامگاهی	۲۸/۶۶	(۲/۰۸)	۲۸/۴۲	(۴/۳۸)	۲۸/۴۷ (۴/۰۱)
	بین‌بینی	۲۶/۰۰	(۵/۵۶)	۲۷/۲۸	(۳/۸۷)	۲۷/۰۵ (۴/۰۳)
آستانه حسی پایین	صبحگاهی	۱۸/۲۸	(۵/۳۴)	۱۷/۴۰	(۵/۳۳)	۱۷/۷۶ (۵/۱۹)
	شامگاهی	۲۳/۶۶	(۴/۵۰)	۲۱/۵۰	(۵/۱۷)	۲۱/۸۸ (۴/۹۹)
	بین‌بینی	۲۱/۳۳	(۴/۹۳)	۱۸/۳۵	(۴/۳۷)	۱۸/۸۸ (۴/۴۷)

به منظور مقایسه سه گروه شخصیتی در ابعاد حساسیت پردازش حسی و بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد ابتدا پیش‌فرض‌های مهم این آزمون مورد بررسی قرار گرفت و نتیجه آزمون M باکس ($P > 0.01$; $F(90, 6311/911)$) نشان داد که مفروضه یکسانی ماتریس واریانس-کواریانس متغیرهای وابسته برقرار است و می‌توان از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده نمود. همچنین نتایج آزمون برابری واریانس و با استفاده از آزمون لون و توزیع طبیعی از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و نتایج حاکی از برقرار بودن این پیش‌فرض‌ها داشت (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و نتایج آزمون لون

متغیر	آماره Z	نتیجه	آزمون لون	
			ارزش آزمون	سطح معناداری
استقلال	۰/۱۳۶	توزیع طبیعی	۰/۰۱۷	۰/۹۸۳
تسلط بر محیط	۰/۱۳۹	توزیع طبیعی	۱/۵۸	۰/۲۱۳
رشد شخصی	۰/۱۳۶	توزیع طبیعی	۱/۷۲	۰/۱۸۶
ارتباط مثبت با دیگران	۰/۱۳۹	توزیع طبیعی	۱/۱۱	۰/۳۳۲
هدفمندی در زندگی	۰/۱۶۱	توزیع طبیعی	۱/۲۸	۰/۱۸۴
پذیرش خود	۰/۱۲۱	توزیع طبیعی	۰/۱۹۶	۰/۸۲۳
سهولت تحریک	۰/۱۰۸	توزیع طبیعی	۰/۰۷۰	۰/۹۳۳
حساسیت زیبایی‌شناختی	۰/۰۹۳	توزیع طبیعی	۰/۷۵۸	۰/۴۷۲
آستانه حسی پایین	۰/۱۰۹	توزیع طبیعی	۰/۸۲۳	۰/۴۴۳

در جدول ۴ نتایج آزمون‌های چند متغیری اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، هتلینگ و بزرگترین ریشه روی مشاهده می‌شود.

داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که حداقل در یکی از حساسیت پردازش حسی و بهزیستی روان‌شناختی بین صفات شخصیتی (صبحگاهی شامگاهی و بین‌بینی) تفاوت

معنادار وجود دارد. با توجه معنادار بودن اثرات گروهی، به منظور اینکه مشخص شود این تفاوت‌ها در کدام گروه‌ها و متغیرها قرار دارد از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون‌های تعقیبی استفاده شد، که نتایج آن در جداول ۵ مشاهده می‌شود.

جدول ۴. تحلیل واریانس چند متغیره در ابعاد حساسیت پردازش حسی و بهزیستی روان‌شناختی

نام آزمون	ارزش	DF فرضیه	DF خطا	F	اتا (۱۲)	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۵۹۱	۱۸	۸۲	۱/۹۱	۰/۳۰	۰/۰۲۶
لامبدای ویلکز	۰/۴۸۹	۱۸	۸۰	۱/۹۱	۰/۳۰	۰/۰۲۶
اثر هتلینگ	۰/۸۸۲	۱۸	۷۸	۱/۹۱	۰/۳۱	۰/۰۲۷
بزرگترین ریشه روی	۰/۶۱۵	۹	۴۱	۲/۸۰	۰/۳۸	۰/۰۱۲

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی شفه تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و حساسیت پردازش حسی

متغیر	F (۵۱،۲) DF=	مجدور اتا (۲) (۱)	منبع مقایسه	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
استقلال	۲/۹۶	۰/۱۱	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۲/۱۱ -۱/۲۳ ۰/۸۸	۰/۸۷ ۰/۸۷ ۰/۸۷	۰/۰۶۲ ۰/۳۷۵ ۰/۶۰۳
تسلط بر محیط	۴/۸۷	۰/۱۷	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۲/۲۳* -۰/۳۵ ۱/۸۸	۰/۷۶ ۰/۷۶ ۰/۷۶	۰/۰۲۰ ۰/۹۰۰ ۰/۰۶۰
رشد شخصی	۳/۴۷	۰/۱۳	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۲/۰۵* -۱/۳۵ ۰/۷۰	۰/۷۹ ۰/۷۹ ۰/۷۹	۰/۰۴۳ ۰/۲۴۴ ۰/۶۷۵
ارتباط مثبت با دیگران	۰/۷۴	۰/۰۳	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۰/۶۴ ۰/۸۲ ۱/۴۷	۱/۲۱ ۱/۲۱ ۱/۲۱	۰/۸۶۷ ۰/۷۹۵ ۰/۴۸۴
هدمندی در زندگی	۰/۷۳	۰/۰۳	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۱/۳۵ -۰/۳۵ ۱/۰۰	۱/۱۶ ۱/۱۶ ۱/۱۶	۰/۵۱۳ ۰/۹۵۵ ۰/۶۹۳
پذیرش خود	۳/۴۶	۰/۱۳	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۲/۱۱* -۰/۵۲ ۱/۵۸	۰/۸۳ ۰/۸۳ ۰/۸۳	۰/۰۵۰ ۰/۸۲۰ ۰/۱۷۷
سهولت تحریک	۵/۴۳	۰/۱۹	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۹/۲۹* -۷/۹۴* ۱/۳۵	۳/۰۴ ۳/۰۴ ۳/۰۴	۰/۰۱۴ ۰/۰۴۲ ۰/۹۰۶
حساسیت زیبائی‌شناختی	۹/۶۰	۰/۲۹	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۷/۰۰* -۵/۵۸* ۱/۴۱	۱/۶۹ ۱/۶۹ ۱/۶۹	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۷ ۰/۷۰۷
آستانه حسی پایین	۳/۲۱	۰/۱۲	صبحگاهی-شامگاهی صبحگاهی-بین‌بینی بین‌بینی	-۴/۱۱ -۱/۱۱ ۳/۰۰	۱/۶۷ ۱/۶۷ ۱/۶۷	۰/۰۵۹ ۰/۸۰۲ ۰/۳۱۳

بودن تیپ‌های شامگاهی در برابر ابعاد آسیب‌شناختی، بیان گردیده است تیپ‌های با گرایش شامگاهی در برخی تکالیف شناختی و همچنین کارکرد شناختی و هوش در وضعیت بالاتری قرار دارند [۵۱، ۶۴]. حساسیت پردازش حسی حساسیت نسبت به دامنه‌ای از محرک‌ها مانند درد، کافئین، گرسنگی، فیلم‌های خشن و صدای بلند را می‌سنجد [۶۵]. بر همین اساس آرون [۶۶] بیان داشت افراد با حساسیت بالا در درک و خلق آثاری هنر و موسیقی توانایی بالایی دارند و زمانی که تنها هستند یا در محیط آرامی قرار دارند، افراد با حساسیت بالا به نظر می‌رسد قادر به از سود بردن حساسیت خود هستند [۲۲]. این یافته همچنین تأیید کننده فرضیه ارتباط بین چرخه‌های شبانه‌روزی با توانایی‌های شناختی است اینکه گرایش شامگاهی نمرات بالاتری در هوش و توانایی شناختی دارند [۶۷].

با توجه به اینکه هوش به عنوان مؤلفه‌ای فراگیر بسیاری از توانایی‌های شناختی را نیز شامل می‌شود، بنابراین، پژوهش حاضر که نشان دهنده وجود رابطه بین تیپ شامگاهی و ابعاد پردازش حسی است همسو با پژوهش پرکل و همکاران [۶۴] که نشان دهنده توانایی پردازش شناختی بالاتر در تیپ‌های شامگاهی است. تبیین دیگر بیان می‌کند که روابط بین شامگاهی بودن و حساسیت پردازشی بالاتر، به واسطه این واقعیت ایجاد می‌شود که تیپ شامگاهی در مقایسه با تیپ صبحگاهی کمتر می‌خواهد و اینکه افراد با سطوح پردازشی قوی‌تر صرف نظر از تیپ شبانه‌روزی، تمایل به خواب کمتری داشته در نتیجه در خلال شب بازیابی عصبی بهتری دارند [۶۸].

ترجیحات روزانه با چندین نوع رفتار عادت‌ی و غیر عادت‌ی شامل رفتارهای مرتبط با خواب در دانشجویان [۶۹، ۷۰]، رفتارهای مشکل‌زا در نوجوان [۴۶]، سیگار کشیدن [۷۱]، مصرف مواد [۳۳] یا فعالیت و عدم فعالیت فیزیکی [۷۲] مرتبط است. رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، هدف نهایی خود را شناسایی شیوه‌هایی می‌دانند که بهزیستی را به دنبال دارند [۷۳]. از آنجا که سلامت عاطفی و بهزیستی روان‌شناختی افراد را به توانش و پتانسیل‌شان رسانده و باعث می‌شود تا زندگی شاد و سالمی داشته باشند دارای اهمیت است [۷۴] و نیز با توجه به اهمیت این سازه در حیطه مطالعات روان‌شناختی هدف دیگر پژوهش حاضر بررسی ابعاد بهزیستی روان‌شناختی در تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی بود.

نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد که مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی به طور متفاوتی با تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی مرتبط هستند. به طوری که افراد با

با توجه به نتایج جدول ۵ می‌توان گفت افراد با تیپ صبحگاهی در مقایسه با گروه با تیپ شامگاهی و بین‌بینی در برخی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل تسلط بر محیط، رشد شخصی، پذیرش خود نمرات پایین‌تری دارند. مقایسه گروه‌ها در ابعاد حساسیت نسبت به محرک‌های حسی نشان داد که تیپ‌های صبحگاهی در مقایسه با دو تیپ دیگر در مؤلفه پردازش حسی نمرات بالاتری داشتند که این میزان حساسیت نسبت به محرک در ابعاد سهولت تحریک و حساسیت زیبایی شناختی تفاوت معناداری به دست داد.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و نیز سطوح حساسیت پردازش حسی شامل سهولت تحریک، حساسیت زیبایی‌شناختی و آستانه حسی پایین، بر اساس تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی را مورد بررسی قرار داد.

نتایج مقایسه سهولت تحریک، حساسیت زیبایی‌شناختی و آستانه حسی پایین بر اساس تیپ‌های صبحگاهی، شامگاهی و بین‌بینی تفاوتی معناداری نشان داد. به این صورت که افراد با تیپ شامگاهی در مقایسه با گروه دیگر، حساسیت پردازش حسی بالاتری داشتند. بنهام [۲۷] بین حساسیت پردازش حسی و شاخص‌های سلامت (تجربه بیشتر استرس و گزارش علائم فیزیکی بیشتر) یک ارتباط مستقیم نشان داد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که افراد با حساسیت پردازش حسی بالا، سطوح بالاتری از اضطراب، عواطف منفی، خجالت و شرم را نشان می‌دهند [۲۸، ۵۷، ۵۸]. این یافته همسو با فرضیه همگرایی با خلق [۵۹] و مطالعاتی است که پردازش همگرا با خلق را نشان داده‌اند [۶۰، ۶۱].

بنابراین به نظر می‌رسد که شامگاهی بودن و نیز حساسیت پردازش حسی هر دو عاملی مستعد کننده جهت ابتلا به آسیب‌های روانی هستند. این همسو با مطالعاتی است که نشان داده است تیپ شامگاهی آشفتگی عاطفی بیشتری را تجربه می‌کند [۴، ۱۴]. به طور کلی نتایج مطالعات نشان داده است که اضطراب با گرایش شامگاهی در بزرگ‌سالان مرتبط است، احتمالاً به این دلیل که تأخیر در ریتم چرخه‌های درونی است که با برنامه‌های اجتماعی و کاری مرسوم همخوان نیست [۶۳]. از سویی تیپ شامگاهی با اختلال افسردگی که سطوح عاطفه مثبت پایین و عاطفه منفی بالایی دارد مرتبط بیان شده است [۱۴، ۱۷]. همچنین، همسو با پژوهش‌هایی است که نشان داده‌اند حساسیت پردازش حسی با نتایج بالینی منفی مانند اضطراب، افسردگی، مهارت‌های اجتماعی ضعیف، اختلال شخصیت اجتنابی [۲۵، ۲۶، ۲۸]، استرس ادراک شده [۲۷]، آگروفوبیا [۲۸]، استرس و علائم بدنی [۲۹] و فوبی اجتماعی [۲۷، ۲۸] مرتبط است. از طرفی، با وجود مستعد

تغییرات در تیپ صبحگاهی و شامگاهی می‌تواند به وضوح تحت تأثیر برنامه‌های زندگی و شغلی موجود در جوامع قرار گیرد و از این رو فرهنگ ایرانی به عنوان یک فرهنگ شرقی تفاوت‌های بسیاری با جوامع غربی دارد که خود این عوامل می‌توانند تبیین‌گر بسیاری از تفاوت‌های روان‌شناختی باشد. از این رو به نظر می‌رسد که وجود بهزیستی روان‌شناختی بالا 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 وجود بهزیستی روان‌شناختی بالا در افراد شامگاهی بود و اینکه به نظر می‌رسد تیپ شامگاهی با ابعاد روان‌شناختی و کارکردهایی از مغز ارتباط دارد که فرد را در برابر تجربه آسیب‌های روانی عصبی محافظت می‌کند. از سویی، فرضیه همگرایی با خلق (۵۹) بیانگر آن است که افراد بیشتر اطلاعاتی را پردازش می‌کنند که از لحاظ محتوای هیجانی با صفات غالب آنها همگرا است. برخی مطالعات (۶۲) نتایجی همسو با این فرضیه به دست آورده‌اند. نظریه‌های موجود در این حیطه، از نظریه‌های شبکه ارتباطی مانند نظریه شبکه عاطفی^۱ باور [۷۸] تا نظریه‌های متمرکز بر ساختارهای پایدارتر حافظه، مانند، نظریه طرحواره خویشتن^۲، گسترده شده‌اند. بنابراین پردازش همگرا با خلق، می‌تواند نتیجه روان‌بنه‌های پایدار مرتبط با صفات خاص شخصیتی باشد. این نظریه نتایج پژوهش حاضر در حیطه حساسیت پردازش حسی را این‌گونه تبیین می‌کند که افراد با تیپ‌های شامگاهی با توجه به ابعاد زیستی و مغزی مرتبط با این تیپ بیشتر مستعد تجربه حساسیت پردازش حسی بوده و خود این می‌تواند در قالب پردازش محرک‌های محیطی منعکس شود. بنابراین ساختارهای مغزی مرتبط با تیپ شامگاهی منجر به فعال شدن شبکه‌های عصبی مرتبط با این ساختارها شده و در نتیجه بر اساس نظریه شبکه‌ای باور منجر به حساسیت بیشتر نسبت به محرک‌های محیطی و نیز پردازش دقیق‌تر آنها می‌گردد که می‌تواند فرد را در برابر ابعاد روان‌شناختی گوناگون اعم از مثبت و منفی حساس سازد.

از یافته‌های اصلی پژوهش حاضر این بود که بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند تحت تأثیر صفات شخصیتی قرار گیرد. نتایج پژوهش نشان دهنده نقش بارز صفات شخصیتی در تعیین بهزیستی روان‌شناختی است. از آنجا که شکل‌گیری شخصیت نتیجه تعامل وراثت و محیط است، توجه به تقویت ساختارهای تربیتی خانواده، تسهیل روابط و الگوهای

تیپ شامگاهی در مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی نمرات بالاتری به دست آوردند که در مؤلفه رشد شخصی، تسلط بر محیط و پذیرش خود نمرات بالاتر و تفاوت معناداری وجود داشت. بنابراین به نظر می‌رسد که تیپ صبحگاهی گرایش به تجربه بهزیستی روان‌شناختی کمتری دارد. این یافته در راستای مطالعاتی است که در آن تیپ صبحگاهی با آسیب‌های روانی شامل اختلال افسردگی و اسکیزوفرنی مرتبط دانسته شده است [۷۵]. از طرفی یافته حاضر مبنی بر بهزیستی روان‌شناختی بالاتر در افراد با تیپ شامگاهی با پژوهش‌های پیشین که نشان داده است تیپ شامگاهی آشفته‌گی عاطفی بیشتری را تجربه می‌کند و سطوح عاطفه مثبت پایین و عاطفه منفی بالایی دارد ناهم‌سو است [۴، ۱۴، ۱۷]. با توجه به اینکه، از نظر تجربی سلامت روانی و بیماری روانی در دو انتهای پیوستار واحد قرار ندارند. نشانگان بیماری روانی با معیارهای نشانه‌های سلامت روانی و معیارهای بهزیستی سازه‌های مجزایی به نظر می‌رسند. تبیین دیگر در این رابطه به نظر می‌رسد این باشد که افراد با تیپ شامگاهی با اتخاذ رفتارهای برون‌گرایانه و همخوان با محیط به نوعی خود را از موقعیت‌های چالش‌زا دور نگه داشته و وضعیت روان‌شناختی خود را در حالت ثبات نگه می‌دارند. بیان شده است که تیپ شامگاهی با ناخوشی بیشتر و سلامت پایین‌تر [۱۹]، رضایت کمتر از وضعیت خواب و زندگی [۲۱] مرتبط است. با این حال، مطالعات پیشین که ارتباط بین صفات شخصیتی و بهزیستی را گزارش داده‌اند، بر روی بهزیستی ذهنی و سلامت روانی تمرکز دارند. بهزیستی ذهنی شامل ارزیابی مثبت افراد و رضایت‌مندی کلی از زندگی، عاطفه مثبت و نبود عاطفه منفی است و متفاوت از بهزیستی روان‌شناختی است که در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت [۷۶]. پژوهش حاضر مبتنی بر بهزیستی روان‌شناختی بود که سازه‌ای متفاوت از بهزیستی ذهنی است و از این رو روابط متفاوتی بین تیپ‌های شامگاهی با بهزیستی روان‌شناختی به دست داد. این یافته با دیگر مطالعاتی که ارتباط بین برون‌گرایی و روان‌رنجوری به عنوان دو صفت شخصیتی مرتبط با آسیب‌های روانی با بهزیستی ذهنی را نشان داده‌اند [۷۶] همسو است. از این رو در تبیین یافته‌های مربوط با بهزیستی روان‌شناختی می‌بایستی بین این سازه و بهزیستی ذهنی و سلامت روانی و عمومی تمایز قائل شد. هر چند نشان داده شده است که تیپ‌های شخصیتی نیز با سلامت روانی مرتبط هستند [۷۷]. از طرفی غالب مطالعات صورت گرفته بر روی رابطه بین تیپ‌های شامگاهی و صبحگاهی بر گرفته از مطالعات در جوامع غربی است و این در حالی است که

^۱ network theory of affect

^۲ self schema

- Personality and Individual Differences, 44, pp.3-21.
- 5-Evans, J. A., & Davidson, A. J. (2013). Health consequences of circadian disruption in humans and animal models. *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, 119, pp.283-323.
- 6-Tankova, I., Adan, A., & Buela-Casal, G. (1994). Circadian typology and individual differences. A review. *Personality and Individual Differences*, 16(5), pp.671-684.
- 7- Paine, S. J., Gander, P. H., & Travier, N. (2006). The Epidemiology of Morningness/Eveningness: Influence of Age, Gender, Ethnicity, and Socioeconomic Factors in Adults (30-49 Years). *Journal of Biological Rhythms*, 21(1), pp.68-76.
- 8-Muro, A., Goma-i-Freixanet, M., & Adan, A. (2009). Morningness-Eveningness, Sex, and the Alternative Five Factor Model of Personality. *Chronobiology International*, 26(6), pp.1235-1248.
- 9-Randler, C. (2008). Morningness-eveningness, sleep-wake variables and big-five personality factors. *Personality and Individual Differences*, 45, 191-96.
- 10-Adan, A., Lachica, J., Caci, H., & Natale, V. (2010). Circadin Typology and Ttemperament and Character Personality Dimension. *Chronobiology International*, 27(1), pp.181-193.
- 11-Adan, A., Natale, V., Caci, H., & Prat, G. (2010). Relationship between Circadian Ty pology and Functional and Dysfunctional Impulsivity. *Chronobiology International*, 27(3), pp.606-619.
- 12-Tonetti, L., Fabbri, M., & Natale, V. (2009). Relationship between Circadian Typology and Big Five Personality Domains. *Chronobiology International*, 26(2), pp.337-347.
- 13-Digdon, N., & Howell, A. (2008). College Students Who Have an Eveningness Preference Report Lower Self-Control and Greater Procrastination. *Chronobiology International*, 25(6), pp.1029-1046.
- 14-Gianotti, F., Cortesi, F., Sebastiani, T., & Ottaviano, S. (2002). Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence, *Journal of Sleep Research*, 11, pp.191-199.
- 15-Dí'az-Morales, J. F. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles, *Personality and Individual Differences*, 43, pp.769-778.
- 16-DeYoung, C. G., Hasher, L, Djikic, M, Criger, B, & Peterson, J. B. (2007). Morning people are مناسب رفتاری در مراکز آموزشی، شغلی و اداری به عنوان عوامل محیطی در شکل‌گیری شخصیت‌های سالم کمک کننده می‌باشد. در کل نتایج نشان داد که بهزیستی با شامگاهی بودن در بین دانشجویان مرتبط است، این نتایج برخلاف مطالعاتی است که نشان داده‌اند متغیرهایی مانند اضطراب که مختل کننده بهزیستی هستند، با تیپ شامگاهی ارتباط دارند [۶۳]؛ شاید این تفاوت روابط در جامعه عمومی و محیط دانشگاهی به این دلیل باشد که در محیط دانشگاهی ریتم‌های چرخشی شامگاهی تناسب بهتری با برنامه‌های گروهی و تحصیلی داشته باشد.
- برخی محدودیت‌ها در پژوهش حاضر وجود داشت ابتدا اینکه یافته‌های به دست آمده در پژوهش حاضر از نمونه دانشجویی بود که غالباً در سن جوانی قرار دارند و از آنجایی که تغییر در چرخه‌های شبانه‌روزی صبحگاهی و شامگاهی با سن به عنوان یک متغیر در ارتباط است از این رو در تعمیم یافته‌های پژوهش حاضر به سایر گروه‌های جمعیتی باید جانب احتیاط را رعایت کرد. در همین راستا پیشنهاد می شود که پژوهش مشابهی بر روی جمعیت‌های سنی مختلف صورت گرفته و تفاوت‌ها در این زمینه بررسی گردد. محدودیت دیگر پژوهش حاضر این بود که به منظور سنجش صبحگاهی و شامگاهی از ابزارهای کاغذ مدادی استفاده گردید گر چه این ابزارها در سنجش این مؤلفه معتبر شناخته شده‌اند اما پیشنهاد می‌گردد تا از ابزارهای دیگری که در این زمینه پیشنهاد شده است مانند ارزیابی فیزیولوژیک برای این منظور سود جست.

منابع

- 1-Susman, E., Dockray, S., Schiefelbein, V., Herwehe, S., Heaton, J., & Dorn, L. (2007). Morningness/eveningness, morning-to-afternoon cortisol ratio, and antisocial behavior problems during puberty. *Developmental Psychology*, 43(4), pp. 811-822.
- 2-Czeisler, C.A., Duffy, J.F., Shanahan, T.L., Brown, E.N., Mitchell, J.F., Rimmer, D.W., Ronda, J.M., Silva, E.J., Allan, J.S., Emens, J.S., Dijk, D.J., & Kronauer, R.E. (1999). Stability, precision, and near-24 h period of the human circadian pacemaker. *Science*, 284, pp.2177-2181.
- 3-Jewett, M. E., Kronauer, R. E., & Czeisler, C. A. (1991). Light-induced suppression of endogenous circadian amplitude in humans. *Nature*, 350, pp.59-62.
- 4-Cavallera, G. M, & Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006,

- person: stress and physical symptom reports . *Personality and Individual Differences*, 40, pp.1433-1440.
- 28-Hofmann, S. G., & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, pp.944-954.
- 29-Meyer, B., Ajchenbrenner, M., & Bowles, D. P. (2005). Sensory sensitivity, attachment experiences, and rejection responses among adults with borderline and avoidant features. *Journal of Personality Disorders*, 19, pp.641-658.
- 30-Adan, A, Archer, S. N, Hidalgo, M. P, Di Milia, L, Natale, V, & Randler, C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review, *Chronobiology International*, 29, pp. 1153-1175.
- 31-Tsaousis, I. (2010). Circadian preferences and personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 24, pp.356-373.
- 32-Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp.719-727.
- 33-Díaz-Morales, J. F., & Sánchez-López, M. P. (2008). Morningness-eveningness and anxiety among adults: a matter of sex/gender? *Personality and Individual Differences*, 44, pp.1391-401.
- 34-Ryff, C., Singer, B., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), pp.1383-1394.
- 35-World Health Organization. (2004). World Health Organization constitution. In *Basic Documents*. Geneva: Author.
- 36-Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: fundamental assumption. *Psychologist*, 16, pp.126 - 127.
- 37-Chang, S. & Chan, A. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and individual differences*, 38, pp.1307-1316.
- 38-Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In Lewis, M. and Haviland, J. M. (eds.) *Handbook of Emotions*, pp 325-337. New York: Guilford Press.
- 39-Coward, D.D., & Reed, P.G. (1996). Self-Transcendence: a resource for healing at the end of life. *Issues in Mental Health Nursing*, 17(3), stablepeople Circadian rhythm and the higher-order factors of the big five, *Personality and Individual Differences*, 43, 267-276.
- 17-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, pp.227-228.
- 18-Kasof, J. (2001). Eveningness and bulimic behavior. *Personality and Individual Differences*, 31, 361-369.
- 19-Adan, A, Fabbri, M, Natale, V, & Prat, G. (2006). Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology, *Journal of Sleep Research*, 15, pp.125-132.
- 20-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, pp.183-190.
- 21-Randler, C. (2007a). Gender differences in morningness-eveningness assessed by self-report questionnaires: A metaanalysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1667-1675.
- 22-Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, pp.345-368.
- 23-Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive People Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, pp.1269-1279.
- 24-Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15, pp.189-198.
- 25-Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429-1439.
- 26-Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53, pp.341-346.
- 27-Benham, G. (2006). The Highly Sensitive

- but Wis! Personality and Individual Differences, 27, pp. 1123-33.
- 52-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, pp. 228-240.
- ۵۳-رهافر، آرش؛ صادقی جوجیلی، میثم؛ صادق پور، آتوسا و میرزائی، شهاب (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۸، صص. ۱۰۹-۱۲۲.
- 54-Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive People Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, pp.1269-1279.
- 55-Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science Research*, 35, 4, pp.1103-1119.
- ۵۶-خانجانی، مهدی، شهیدی، شهریار، فتح‌آبادی، جلیل، مظاهری، محمد علی، شکر، امید (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۸ (۳۲): صص. ۲۷-۳۷.
- 57-Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness : The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, pp.181-197.
- 58-Jerome, E. M., & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping . *Personality and Individual Differences*, 38, pp.1341-1352.
- 59- Rusting, C. L. (1998). Personality, Mood, and Cognitive Processing of Emotional Information: Three Conceptual Frameworks, *Psychological Bulletin*, 124, pp.165- 196.
- 60-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, pp.1299-1316.
- 61-Gomez, R, Gomez, A, & Cooper, A. (2002). Neuroticism and Extraversion as Predictors of Negative and Positive Emotional Information
- pp.275-288.
- 40-Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp.1069-1081.
- 41-Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 19, pp.1-28.
- 42-Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible future). *Journal of Positive Psychology*, 1, pp.3-16.
- 43-Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp.851-864.
- 44-Natale, V, & Danesi, E. (2002). Gender and circadian typology, *Biological Rhythms Research*, 33, pp.261-269.
- 45-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, pp.826-841.
- 46-Goldstein, D., Hahn, C., Hasher, L., Wiprzycka, U., & Zelazo, P. (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(3), pp. 431-440.
- 47-Randler, C, & Frech, D. (2009). Young people's time-of-day preferences affect their school performance, *Journal of Youth Studies*, 12, pp.653-667.
- 48-Willis, T. A, O'Connor, D. B, & Smith, L. (2005). The influence of morningness-eveningness on anxiety and cardiovascular responses to stress, *Physiology and Behavior*, 85, pp.125-133.
- 49-Dunn, W. (2001). The sensations of everyday life: Empirical, theoretical, and pragmatic considerations. *Journal of Occupational Therapy*, pp.55, 608-620.
- 50-Horn, J. A., & Ostenberg, O. A. (1976). Self assesment questionnaire to determine morningness eveningness in human circadian rhythms, *International journal of chronobiology*, 74, pp.97-110.
- 51-Robrts, R. D, & Kyllonen P. C. (1999). Morningness Eveningness and intelligence: early to bed, early to rise will likely make you anything

- Morningness-eveningness and physical activity in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), pp.147-159.
- ۷۳-سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایت‌مندی از زندگی. فصلنامه روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۱(۳):صص. ۲۹۵-۲۹۰.
- 74-Varney, J., & Cosens, P. (2010). Emotional wellbeing, psychological wellbeing and resilience strategy (Empwr) barking and Dagenham Empwr Board (reports to childrenTrust) September V 16.
- 75-Lemoine, P., Zawieja, P., & Ohayon, M. M. (2013). Associations between morningness/eveningness and psychopathology: An epidemiological survey in three in-patient psychiatric clinics. *Journal of Psychiatric Research*, pp.1095-1098.
- 76-DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- ۷۷-بخشایش، علیرضا و دهقانی، فهیمه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین تیپ شخصیتی D، سبک‌های مقابله و سلامت روانی. روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، ۲۰(۹)، صص. ۴۳-۵۲.
- 78- Bower, G. H. (1991). How Might Emotions Affect Learning? In S. Christianson (Ed.), *The Handbook of Emotion and Memory*. (pp.3-31). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Processing: Comparing Eysenck's, Gray's, and Newman's Theories, *European Journal of Personality*, 16, pp.333-350.
- 62-Parrott, D. J, Zeichner, A. & Evces, M. (2005). Effect of Trait Anger on Cognitive Processing of Emotional Stimuli. *The Journal of General Psychology*, 132, pp.67-80.
- 63-Wittmann, M., Dinich, J., Merrow, M., & Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 23, pp.497-509.
- 64-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, pp.483-492.
- 65-Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45, pp.255-259.
- 66-Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York: Broadway Books.
- 67-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, pp.107-112.
- 68-Geiger, A., Achermann, P., & Oskar, G. (2010). Association between sleep duration and intelligence scores in healthy children. *Developmental Psychology*, 46, pp.949-954.
- 69-Nakade, M., Takeuchi, H., Kurotani, M., & Harada, T. (2009). Effects of Meal Habits and Alcohol/Cigarette Consumption on Morningness-Eveningness Preference and Sleep Habits by Japanese Female Students Aged 18-29. *Journal of Physiological Anthropology*, 28(2), pp.83-90.
- 70-Suen, L., Ellis Hon, K., & Tam, W. (2008). Association between Sleep Behavior and Sleep-Related Factors among University Students in Hong Kong. *Chronobiology International*, 25(5), pp.760-775.
- 71-Wittmann, M., Paulus, M., & Roenneberg, T. (2009). Decreased Psychological Well-Being in Late Chronotypes Is Mediated by Smoking and Alcohol Consumption. *Substance Use & Misuse*, 45(1-2), pp.15-30.
- 72-Schaal, S., Peter, M., & Randler, C. (2010).