



Investigating the Components of Emotional Cognitive Regulation of Students Based on Individual Differences in Biological Character Types

Niloofer Mikaeili¹, Mahsa Mosalman^{2*}, Askari Asghari Ganji³, Ali Mahdavi⁴

1. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
2. Ph.D. student of psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Farhangian, Babol, Iran
4. Master of Curriculum planning, Educational and Educational Leader of Amol Education Department, Teacher of Payam Noor University of Amol

Citation: Mosalman, M. , Mikaeili, N. , Asghari Ganji, A. and mahdavi, A. (2020). Investigating the components of emotional cognitive regulation of Students Based on Individual Differences in Biological Character Types. *Clinical Psychology Achievements*, 5(4), 14-27

Abstract

Biological dimensions of personality have an important impact on the psychological aspects of individuals and cognitive emotion regulation can be affected by these dimensions. The purpose of this study was to assess cognitive emotion regulation in morning and evening circadian type. This research was conducted with a quantitative method approach in the form of a causal-comparative design in two groups of people with morning and evening patterns. The sample consisted of 300 male and female students aged between 19 and 33, undergraduate or postgraduate students. Using available sampling method and morning / evening screening, 99 students were selected according to their score in the morning / evening questionnaire. and were examined in two groups morning (50) and evening (49). Two morning-evening questionnaires and an emotional cognitive regression questionnaire were used as a tool for data collection. Statistical analysis using multivariate analysis of variance showed that the two groups there are significant differences in terms of positive re-evaluation and the view-taking.. The results showed that people in the morning were more in terms of positive re-evaluation and vision-taking than those with evening type. According to the results, it can be said that those who are in the morning- circadian type have a the positive cognitive emotion regulation. Therefore, morning and evening traits can play an effective role in the tendency toward applying positive and negative cognitive emotion regulation strategies.

Keywords: Cognitive emotion regulation, Morning, Evening, Students

* Corresponding Author: Mahsa Mosalman

E-mail: mahsa.mosalman@yahoo.com





بررسی مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان براساس تفاوت‌های فردی در تیپ‌های زیستی شخصیت

نیلوفر میکائیلی^۱، مهسا مسلمان^{۲*}، عسکری اصغری گنجی^۳، علی مهدوی^۴

۱- استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۲- دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۳- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه فرهنگیان، بابل، ایران

۴- کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی، راهبر آموزشی و تربیتی اداره آموزش و پرورش شهرستان آمل، مدرس مدعو دانشگاه پیام نور، آمل، ایران

چکیده

ابعاد زیستی شخصیت تأثیر مهمی بر ابعاد روان‌شناختی افراد دارند و تنظیم شناختی هیجان می‌تواند تحت تأثیر این ابعاد قرار گیرد. پژوهش حاضر با هدف ارزیابی تنظیم شناختی هیجان در افراد با تیپ شبانه‌روزی صبحگاهی و شامگاهی انجام گرفت. این تحقیق با رویکرد روش-شناسی کمی در قالب یک طرح علی-مقایسه‌ای در دو گروه افراد با الگوهای صبحگاهی و شامگاهی مورد بررسی قرار گرفت. نمونه پژوهش در مرحله اول شامل ۳۰۰ دانشجوی دختر و پسر ۱۹ تا ۳۳ ساله، دانشجوی کارشناسی یا کارشناسی ارشد بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و آزمون غربالگری صبحگاهی-شامگاهی ۹۹ نفر با توجه به نمره آن‌ها در پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی انتخاب و در دو گروه تیپ صبحگاهی (۵۰ نفر) و تیپ شامگاهی (۴۹ نفر) مورد بررسی قرار گرفتند. از دو پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی و پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. تحلیل آماری با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که بین دو گروه از نظر ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری تفاوت معنی‌دار وجود دارد. نتایج نشان داد که افراد صبحگاهی از لحاظ ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری بالاتر از افراد با تیپ شامگاهی بودند. با توجه به نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت افرادی که در تیپ شبانه‌روزی صبحگاهی قرار دارند از تنظیم شناختی هیجان مثبت برخوردار هستند. بنابراین صفات صبحگاهی و شامگاهی می‌توانند نقش مؤثری در گرایش به سمت به‌کارگیری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: تنظیم شناختی هیجان، صبحگاهی، شامگاهی، دانشجویان

مقدمه

تنظیم هیجانی شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه‌ی یک هیجان است (اندامی‌خشک و همکاران، ۱۳۹۲) و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه‌ی هیجانی خود استفاده می‌کنند (اندامی‌خشک و همکاران، ۱۳۹۲). یکی از متداول‌ترین این راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است. شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشود (اندامی‌خشک و همکاران، ۱۳۹۲). تنظیم شناختی هیجان، به‌شیوه‌ی شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده‌ی هیجان، اشاره دارد (اندامی‌خشک و همکاران، ۱۳۹۲). بسیاری از فرایندهای تنظیم هیجان بین انسان‌ها مشترک است، اما به‌نظر می‌رسد که هر فرد به استفاده از برخی الگوهای مشخص تمایل دارد. مثلاً زمانی که هریک از ما با مشکل روبه‌رو می‌شویم و ناراحت هستیم به شیوه‌های متفاوتی ناراحتی خود را تنظیم می‌کنیم و در نتیجه الگوی پاسخ‌دهی هیجانی متفاوتی را به کار می‌بریم. ممکن است خود یا دیگران را مقصر بدانیم، اوضاع را فاجعه‌بار تلقی کنیم، منفعلانه مشکل را بپذیریم، غرق در افکارمان بشویم، ذهنمان را بر سایر اهداف متمرکز کنیم، به افکار خوشایند بپردازیم، مضامین مثبتی برای آن مشکل بیابیم یا درصدد طرح‌ریزی برای رفع مشکل برآییم (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰). با وجود تشابهات هیجانی بین انسان‌ها انتظار می‌رود الگویی که هر فرد برای تنظیم هیجانانش استفاده می‌کند، نتایج هیجانی متفاوتی به دنبال داشته باشد (صالحی و همکاران، ۱۳۹۴). (Garnefski et al., 2001). نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را تحت عنوان سرزنش خود (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود)، پذیرش (تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد)، نشخوار ذهنی (اشتغال ذهنی درباره‌ی احساسات و تفکرات مرتبط با واقعیهی منفی)، تمرکز مجدد مثبت (فکر کردن به موضوع لذت‌بخش و شاد به جای تفکر درباره‌ی حادثه‌ی واقعی)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (فکر کردن درباره‌ی مراحل فایق آمدن بر واقعیهی منفی یا تغییر آن)، ارزیابی مجدد مثبت (تفکر درباره‌ی جنبه‌های مثبت واقعیهی یا ارتقای شخصی)، اتخاذ دیدگاه (تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعیهی یا تأکید بر نسبیت آن در مقایسه با سایر وقایع)، فاجعه‌آمیز پنداری (تفکر با محتوای وحشت از حادثه) و سرزنش دیگران (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به‌خاطر آنچه اتفاق افتاده است) معرفی کرده‌اند. از میان این نه راهبرد، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری، راهبردهای ناسازگارانه‌ی تنظیم شناختی هیجان و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند. مطالعه رابطه بین تیپ‌های شخصیتی، متغیرهای روان‌شناختی و زیستی منجر به مطرح شدن رابطه بین تیپ‌های شخصیتی صبحگاهی و شامگاهی با سایر صفات شخصیتی و روان‌شناختی در پژوهش‌های اخیر شده است (Adan et al., 2012؛ Tsaousis, 2010). در ارتباط با ساعات زیستی^۱ و زمان روان‌شناسی، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد را می‌توان در یک سنخ شبانه‌روزی دوقطبی از شامگاهی تا صبحگاهی طبقه‌بندی کرد. در این خصوص دو تیپ صبحگاهی و شامگاهی مطرح شده است که ترجیحات خاص و تفاوت‌هایی با هم دارند (Caci et al., 2004). 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^۲ هیپوتالاموس تنظیم می‌شود که ترشح هورمون ملاتونین از غده صنوبری^۳ را تنظیم می‌کند (Piffer et al., 2014). صفات صبحگاهی و شامگاهی به‌عنوان ابعاد شخصیتی در نظر گرفته می‌شوند. از این جهت که صفاتی ثابت هستند و همچنین به‌دلیل تفاوت‌های فردی که در این دو بُعد وجود دارد. تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی به تفاوت‌های فردی در چرخه‌های زیستی مانند خواب-بیداری و زمانی که فرد احساس می‌کند بهترین

1. Chronobiology

2. Suprachiasmatic Nuclei

3. Pineal Gland

حالت و احساس را دارد، اشاره می‌کند. این تفاوت‌ها از طریق عوامل مختلف مانند عوامل ژنتیکی درون‌زاد تعیین می‌شوند (Adan et al., 2012). اما عوامل دیگر همچون سن، جنسیت، فرهنگ، اجتماع و محیط هم تأثیر قابل توجهی دارند (Randler, 2008؛ Diaz-Morales et al., 2008) که مهمترین آن‌ها نور خورشید است (Roenneberg et al., 2007). افراد تیپ صبحگاهی معمولاً زودتر از خواب بیدار می‌شوند و ساعات صبح را برای انجام فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی ترجیح می‌دهند (Adan et al., 2012). درحالی‌که افراد تیپ شامگاهی دیرتر از خواب بیدار می‌شوند و هنگام بیداری خسته بوده و تا دیروقت بیدار می‌مانند و بهترین احساس و عملکرد را در بعدازظهر یا شب دارند (Cavallera & Giudicis, 2008). این افراد در شروع خواب تأخیر دارند (Gruber et al., 2012). صبحگاهی یا شامگاهی بودن به تفاوت‌های فردی در ریتم‌های خودانگیخته خواب و بیداری و هشیاری ذهنی نیز اشاره می‌کند. تیپ صبحگاهی از لحاظ طول خواب تغییرات کمتری نشان می‌دهد و روز را با درجه حرارت بدنی بالاتر شروع کرده و آدرنالین بیشتری را دفع می‌کند (Song & Stough, 2000) و در این افراد تراکم کورتیزول هنگام بیداری بالاتر است (Randler & Schaal, 2010) و میزان ملاتونین سریع‌تر به حداکثر می‌رسد (Di milia & Muller, 2012).

مطالعات انجام‌شده درخصوص تیپ‌های زمانی این را مطرح ساخته است که سنخ‌های صبحگاهی در مقایسه با شامگاهی از لحاظ هیجانی ثبات، جدی، قابل اعتماد (De young et al., 2009)، وظیفه‌شناس، واقع‌گرا (راندلر، ۲۰۰۸)، از نظر عملکردی بهتر (Besoluk, 2011)، همچنین با حرمت خود بالا و مرکز کنترل درونی مرتبط بوده است (Diaz- Morales et al., 2008). تیپ‌های صبحگاهی اغلب سبک زندگی سالم‌تری در مقایسه با تیپ‌های شامگاهی دارند و تیپ‌های شامگاهی آشفتگی روان‌شناختی و روان‌تنی بیشتری را گزارش می‌کنند (امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). تیپ‌های شامگاهی مشکلات رفتاری فراوان، عملکرد تحصیلی پایین (Preckel et al., 2011)، استفاده از مواد تحریک‌کننده و آرام‌بخش (Kervran et al., 2015)، گرایش به تکانشی بودن و به تجارب تازه علاقمند هستند که این‌ها از جمله عواملی هستند که با درگیر شدن در رفتارهای پرخطر ارتباط دارند و سطوح بالای استرس در زندگی خانوادگی و دشواری‌های بیشتری در انطباق اجتماعی نشان می‌دهند (شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). در این افراد تمایلات افسردگی، رفتارهای بیمارگونه مرضی، سلامتی ضعیف‌تر و رضایت‌مندی پایین از لحاظ بهداشت خواب و زندگی و بدبینی گزارش شده است (Diaz- Morales, 2007). درباره عوامل مرتبط با پردازش اطلاعات هیجانی، به‌طور ضمنی 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 رابطه به‌طور دقیق و تجربی مطالعه نشده است (امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). در پژوهش‌ها فرض شده است که از بین دو تیپ مرتبط با چرخه‌های شبانه‌روزی، تیپ شامگاهی آشفتگی عاطفی بیشتری را تجربه می‌کند؛ از این‌رو که چرخه خواب و بیداری درونی آن‌ها با برنامه‌های کاری و اجتماعی مرسوم هم‌خوان نیست (Diaz- Morales et al., 2008). نتایج پژوهش‌هایی (Randler & Saliger, 2011؛ Lee et al., 2014) نشان داد چرخه‌های شبانه‌روزی با شخصیت، خلق و به‌ویژه مؤلفه‌های شناختی مرتبط با خودتنظیمی در ارتباط است. همچنین از جمله عواملی که به‌شدت می‌تواند کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهد، چگونگی به‌کارگیری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است (کرمی و همکاران، ۱۳۹۵؛ Kahn et al., 2013). درگیری‌های درون روانی و ناتوانی در تنظیم هیجان منجر به افزایش برانگیختگی شبانه و بی‌خوابی می‌شود و استفاده از راهبردهای منفی تنظیم هیجان به‌ویژه نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری باعث کاهش کیفیت خواب می‌شود (کرمی و همکاران، ۱۳۹۵). درمجموع صفات صبحگاهی شامگاهی ویژگی‌های 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 (امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). درمجموع باتوجه 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؛ باتوجه به اهمیت این موضوع در سلامت انسان پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان براساس تفاوت‌های فردی در تیپ‌های زیستی شخصیت انجام شد.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر باتوجه به نوع متغیرها و عدم دستکاری آن‌ها از طرح‌های پس‌رویدادی یا علی‌مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش موردنظر دانشجویان دانشگاه کردستان بودند که در سال تحصیلی ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش در مرحله اول شامل ۳۰۰ دانشجوی دختر و پسر ۱۹ تا ۳۳ ساله، دانشجوی کارشناسی یا کارشناسی ارشد بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و آزمون غربالگری صبحگاهی-شامگاهی ۹۹ نفر باتوجه به نمره آن‌ها در پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی انتخاب و در دو گروه تیپ صبحگاهی (۵۰ نفر) و تیپ شامگاهی (۴۹ نفر) مورد بررسی قرار گرفتند. از دو پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی و پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد.

ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی (Morningness-Eveningness Questionnaire): این پرسش‌نامه در سال ۱۹۷۶ توسط هورن و استبرگ ساخته شده است. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است و برای اندازه‌گیری تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی به‌کار می‌رود. این پرسش‌نامه شامل ۱۹ گویه است که مربوط به زمان خوابیدن و بیدار شدن، زمان‌های ترجیحی برای عملکردهای فیزیکی، ذهنی و هشیاری بعد از بیداری است. سؤالات پرسش‌نامه دارای تعداد گزینه‌های متفاوت و نمره‌گذاری اختصاصی است. گزینه‌های پرسش‌نامه دارای ارزش‌های مساوی نیستند و براساس تحلیل‌های اولیه سازندگان آن به گزینه‌های برخی از سؤالات ارزش‌های متفاوتی از سایر سؤالات داده شده است (رهافر و همکاران، ۱۳۹۲). ۴ پاسخ ممکن برای سؤال‌ها وجود دارد: برای سؤالات ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ نمرات بین ۴-۱ است. برای سؤالات ۱، ۲، ۱۰، ۱۷، ۱۸ نمرات بین ۵-۱ است و برای سؤالات ۱۱، ۱۹ نمرات بین ۶-۰ و برای سؤال ۱۲ بین ۵-۰ به‌صورت لیکرتی نمره داده می‌شود. مطابق با نتایج این پرسش‌نامه، افراد در پنج طبقه ریتم ساعتی قرار می‌گیرند: نمرات ۸۹-۷۰ کاملاً تیپ صبحی، ۶۹-۵۹ نزدیک به تیپ صبحی، ۵۸-۴۲ تیپ میانه یا حدواسط، ۴۱-۳۱ نزدیک به تیپ شامگاهی و ۳۰-۱۶ کاملاً تیپ شامگاهی (شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). بیشتر محققان در پژوهش‌های خود دو گروه کلی صبحگاهی و شامگاهی، یعنی دو طیف انتهایی یا حداکثر سه گروه را لحاظ کرده‌اند (ضیایی و همکاران، ۱۳۸۶). در این پژوهش دو گروه کلی صبحگاهی و شامگاهی لحاظ شد. در بسیاری از تحقیقات گزارش شده است که این پرسش‌نامه از هماهنگی درونی کافی برخوردار است. همبستگی درونی سؤال‌ها بین ۰/۰۲- تا ۰/۶۱ با میانگین ۰/۲ به‌دست آمده است. چلمینسکی و همکاران آلفای آزمون را ۰/۷۷ گزارش کردند (رهافر و همکاران، ۱۳۹۲). در دیگر پژوهش‌ها کاک و همکاران (رهافر و همکاران، ۱۳۹۲) میزان کلی آلفای آزمون را ۰/۸۲ اعلام کردند و با تحلیل عاملی به ۴ عامل نهایی رسیدند. در ایران نیز رضایی، امیری و مولوی اعتبار صوری پرسش‌نامه را تأیید کردند و میزان آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۷ گزارش کردند (رهافر و همکاران، ۱۳۹۲).

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation Questionnaires): این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی چندبعدی است که توسط Granefski & kraaij در سال ۲۰۰۶ تدوین شده است. این ابزار دارای ۳۶ ماده و از ۹ زیرمقیاس تشکیل شده است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن رویدادها یا موقعیت‌های استرس‌زا و منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسش‌نامه افکار فرد را در موقعیت‌های منفی و ناخوشایند را ارزیابی می‌کند. پرسش‌نامه نظم‌جویی هیجان از ۹ خرده‌مقیاس تشکیل شده است که خرده‌مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. در بررسی مشخصات روان‌سنجی آزمون، گارنفسکی و همکاران پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به‌ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به‌دست آوردند (صالحی و

همکاران، ۱۳۹۰). نسخه فارسی این پرسش‌نامه در ایران توسط بشارت و حسنی اعتبارسنجی شد. نتایج مطالعه حسنی دامنه آلفای کرونباخ را از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ و همچنین روایی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷ را نشان داد (حسنی و میرآقایی، ۱۳۹۱).

نحوه انتخاب آزمودنی‌ها بدین‌صورت بود که ابتدا آزمون غربالگری با استفاده از پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی در بین دانشجویان دختر و پسر اجراء شد و سپس براساس نمره پرسش‌نامه‌های ۳۰۰ دانشجوی آن‌هایی که براساس نمرات پرسش‌نامه در تیپ خواب صبحگاهی و شامگاهی قرار داشتند در دو گروه تیپ صبحگاهی (۵۰ نفر) و شامگاهی (۴۹ نفر) مورد بررسی قرار گرفتند. از کلیه شرکت‌کنندگان پژوهش رضایت آگاهانه اخذ گردید. اطلاعات شخصی افراد در این پژوهش به‌صورت محرمانه حفظ گردید و نتایج پژوهش برای هریک از آزمودنی‌ها به‌صورت جداگانه تهیه و همراه با توضیحات مناسب در اختیارشان قرار گرفت. از دو پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی و پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌های به‌دست آمده از پژوهش حاضر به روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل واریانس چندمتغیره) با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-20 تحلیل شدند.

یافته‌ها

در نمونه پژوهش ۵۰/۵ درصد جمعیت (۵۰ نفر) با الگوی شبانه‌روزی صبحگاهی و ۴۹/۵ درصد (۴۹ نفر) افراد با الگوی شبانه‌روزی شامگاهی بودند. میانگین سنی جمعیت برابر با $(\pm 3/18)$ ۲۳/۲۲ بود. جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در گروه‌های صبحگاهی و شامگاهی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی همراه با نتایج آزمون کالموگراف-سمیرنف برای بررسی نرمال بودن

متغیر	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	سطح معنی‌داری آزمون K-S
ملاحت خویش	صبحگاهی	۱۰/۲۶	۲/۸۵	۰/۳۰	-۰/۵۰	۰/۲۳
	شامگاهی	۱۰/۰۴	۲/۷۴	۰/۴۷	-۰/۱۴	۰/۱۷
پذیرش	صبحگاهی	۱۰/۵۴	۲/۲۹	۰/۲۶	-۰/۱۷	۰/۵۴
	شامگاهی	۱۰/۳۳	۲/۵۹	۰/۱۲	-۰/۰۷	۰/۳۶
نشخوارگری	صبحگاهی	۱۰/۱۶	۲/۳۰	۰/۴۰	-۰/۲۳	۰/۶۰
	شامگاهی	۱۱/۰۶	۲/۸۲	-۰/۵۳	۰/۰۷	۰/۲۸
تمرکز مجدد مثبت	صبحگاهی	۱۰/۸۰	۲/۴۶	-۰/۰۹	-۰/۴۸	۰/۳۹
	شامگاهی	۱۰/۴۳	۲/۲۱	-۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۲۳
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	صبحگاهی	۱۱/۶۴	۲/۷۳	-۰/۲۳	-۰/۶۷	۰/۵۵
	شامگاهی	۱۱/۵۱	۲/۶۲	-۰/۴۹	۰/۷۷	۰/۴۹
ارزیابی مجدد مثبت	صبحگاهی	۱۱/۶۴	۲/۸۵	-۰/۴۸	-۰/۰۷	۰/۱۱
	شامگاهی	۱۰/۳۵	۲/۸۶	-۰/۳۱	-۰/۱۵	۰/۳۲
دیدگاه‌گیری	صبحگاهی	۱۱/۳۰	۲/۴۸	-۰/۰۶	-۰/۳۷	۰/۳۴
	شامگاهی	۱۰/۱۴	۲/۵۸	-۰/۱۰	-۰/۴۰	۰/۴۸
فاجعه‌سازی	صبحگاهی	۸/۸۸	۲/۳۹	۰/۳۹	-۰/۰۴	۰/۴۶
	شامگاهی	۹/۱۸	۲/۷۲	۰/۰۱	-۰/۵۰	۰/۷۳
ملاحت دیگران	صبحگاهی	۷/۷۰	۲/۵۰	۰/۶۶	۱/۰۳	۰/۶۷
	شامگاهی	۷/۹۴	۲/۸۹	۰/۸۲	۱/۰۰۹	۰/۱۳
تنظیم شناختی هیجان مثبت (نمره کل)	صبحگاهی	۴۵/۳۸	۹/۰۰۸	-۰/۱۹	-۰/۴۵	۰/۸۳
	شامگاهی	۴۲/۴۳	۹/۰۰۴	-۰/۳۹	۰/۳۴	۰/۶۸
تنظیم شناختی هیجان منفی (نمره کل)	صبحگاهی	۳۷	۶/۵۰	-۰/۰۲	-۰/۱۵	۰/۹۰
	شامگاهی	۳۸/۲۲	۸/۸۱	۰/۰۷	۰/۲۳	۰/۹۸

به‌منظور مقایسه دو گروه صبحگاهی و شامگاهی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان از تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیری به‌ترتیب بررسی می‌شود. نتیجه آزمون M باکس در جدول ۲ نشان داد که در سطح معنی‌داری $0/16$ مفروضه یکسانی ماتریس واریانس-کواریانس متغیرهای وابسته برقرار است و می‌توان از تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده کرد.

جدول ۲. نتایج بررسی آزمون M باکس

Boxes M	F	df1	df2	سطح معنی‌داری
۵/۲۷	۱/۷۱	۳	۱۷۱۶۴۸۸/۶۷	۰/۱۶

در جدول ۳ نتایج آزمون اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه‌روی با مقدار $F=1/97$ در سطح معنی‌داری $P=0/05$ حاکی از آن است که بین دو گروه حداقل در یکی از مؤلفه‌های متغیر وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان این تفاوت (مجذور اتا) نیز ۱۶ درصد می‌باشد. یعنی ۱۶ درصد از تفاوت‌های مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان مربوط به تفاوت‌های بین دو گروه است.

جدول ۳. نتایج بررسی آزمون‌های تحلیل واریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش

آزمون	ارزش	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۱۶	۱/۹۷	۰/۰۵	۰/۱۶
لامبدای ویلکز	۰/۸۳	۱/۹۷	۰/۰۵	۰/۱۶
اثر هتلینگ	۰/۱۹	۱/۹۷	۰/۰۵	۰/۱۶
بزرگترین ریشه‌روی	۰/۱۹	۱/۹۷	۰/۰۵	۰/۱۶

جدول ۴ نتایج آزمون لوین برای نمرات مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان (بزرگتر از سطح معنی‌داری $0/05$) حاکی از همگنی واریانس گروه‌های مورد مقایسه است.

جدول ۴. نتایج بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها در مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان

متغیرها	نسبت F	df1	df2	سطح معنی‌داری
ملاطت خویش	۰/۱۸	۱	۹۷	۰/۶۶
پذیرش	۰/۴۳	۱	۹۷	۰/۵۱
نشخوارگری	۱/۶۱	۱	۹۷	۰/۲۰
تمرکز مجدد مثبت	۰/۷۸	۱	۹۷	۰/۳۷
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۷۴	۱	۹۷	۰/۳۹
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۰۱	۱	۹۷	۰/۹۰
دیدگاه‌گیری	۰/۳۱	۱	۹۷	۰/۵۷
فاجعه‌سازی	۱/۳۳	۱	۹۷	۰/۲۵
ملاطت دیگران	۰/۱۰	۱	۹۷	۰/۷۵
تنظیم شناختی هیجان مثبت (نمره‌کل)	۰/۰۱	۱	۹۷	۰/۹۰
تنظیم شناختی هیجان منفی (نمره‌کل)	۲/۳۳	۱	۹۷	۰/۱۳

باتوجه به معنی‌دار بودن اثرات گروهی، نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره در جدول ۵ نشان می‌دهد بین دو گروه صبحگاهی و شامگاهی در ارزیابی مجدد مثبت در سطح $P=0/02$ ($F=5/05$) با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر

(نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/04$) و دیدگاه‌گیری در سطح $F=5/16$ $P=0/02$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/05$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اما بین دو گروه از لحاظ ملامت خویش در سطح $P=0/69$ $F=0/15$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/002$)، پذیرش در سطح $P=0/66$ $F=0/19$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/002$)، نشخوارگری در سطح $P=0/08$ $F=3/03$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/03$)، تمرکز مجدد مثبت در سطح $P=0/43$ $F=0/62$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/006$)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی در سطح $P=0/81$ $F=0/05$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/001$)، فاجعه‌سازی در سطح $P=0/55$ $F=0/34$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/004$)، ملامت دیگران در سطح $P=0/66$ $F=0/19$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/002$)، تنظیم شناختی هیجان مثبت در سطح $P=0/10$ $F=2/64$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/02$) و تنظیم شناختی هیجان منفی در سطح $P=0/43$ $F=0/62$ با درجات آزادی ۱ و ۹۷) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی $\eta^2 = 0/006$) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره در دو گروه افراد صبحگاهی و شامگاهی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی‌داری	نسبت مجذور اتا
ملامت خویش	۱/۱۸	۱	۱/۱۸	۰/۱۵	۰/۶۹	۰/۰۰۲
پذیرش	۱/۱۲	۱	۱/۱۲	۰/۱۹	۰/۶۶	۰/۰۰۲
نشخوارگری	۲۰/۱۰	۱	۲۰/۱۰	۳/۰۳	۰/۰۸	۰/۰۳
تمرکز مجدد مثبت	۳/۴۱	۱	۳/۴۱	۰/۶۲	۰/۴۳	۰/۰۰۶
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۴۱	۱	۰/۴۱	۰/۰۵	۰/۸۱	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد مثبت	۴۱/۳۷	۱	۴۱/۳۷	۵/۰۵	۰/۰۲	۰/۰۴
دیدگاه‌گیری	۳۳/۱۳	۱	۳۳/۱۳	۵/۱۶	۰/۰۲	۰/۰۵
فاجعه‌سازی	۲/۲۸	۱	۲/۲۸	۰/۳۴	۰/۵۵	۰/۰۰۴
ملامت دیگران	۱/۴۱	۱	۱/۴۱	۰/۱۹	۰/۶۶	۰/۰۰۲
تنظیم شناختی هیجان مثبت (نمره‌کل)	۲۱۵/۵۷	۱	۲۱۵/۵۷	۲/۶۴	۰/۱۰	۰/۰۲
تنظیم شناختی هیجان منفی (نمره‌کل)	۳۷/۱۰	۱	۳۷/۱۰	۰/۶۲	۰/۴۳	۰/۰۰۶

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر تفاوت مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که بین دو تیپ صبحگاهی و شامگاهی از نظر ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به‌طوری‌که افراد با تیپ صبحگاهی در مقایسه با تیپ شامگاهی از ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری (از مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان مثبت) بالاتری برخوردار هستند. در رابطه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین مشابه با این فرضیه می‌توان به پژوهش‌های Voinescu & Szentagotai (2014)، Diaz-Morales et al. (2014) و Schlarb et al. (2014) اشاره کرد. Voinescu & Szentagotai (2014) در پژوهش خود پاسخ‌های مربوط به مشکلات مقیاس تنظیم هیجان^۴ (DERS) (Gratz & Roemer, 2004) در رابطه با تیپ شبانه‌روزی در نمونه‌ای از بزرگسالان (سن ۱۹-۶۳، میانگین سن ۷/۷ ±

۲۶/۵ سال) را ارزیابی کردند. محققان بر این باور بودند که تیپ‌های شامگاهی به‌طور قابل توجهی از نظر DERS نسبت به گروه‌های دیگر تیپ‌های شبانه‌روزی بالاتر بود. افراد صبحگاهی با مشکلات تنظیم هیجان کمتر همراه است (Voinescu & Szentagotai, 2014). ادبیات مربوطه نشان می‌دهد که تیپ‌های شامگاهی ناپایداری هیجانی بیشتر از تیپ‌های صبحگاهی یا میانه است (Jeong et al., 2015). تیپ‌های شامگاهی نمرات به‌طور معنی‌داری کمتر از تیپ‌های صبحگاهی در مورد اندازه‌گیری ویژگی ثبات هیجانی، کنترل هیجانی و خودتنظیمی (Cavallera et al., 2014; Owens et al., 2016) و بالاتر از تیپ‌های صبحگاهی در مورد اندازه‌گیری مشکلات هیجانی (Gau et al., 2007)، پریشانی هیجانی (Giannotti et al., 2002) و علائم افسردگی (Pabst et al., 2009; Tzischinsky & Shochat, 2011). همچنین در مورد تیپ‌های شامگاهی نمره بالاتر در صفات ناسازگار مربوط به تنظیم هیجان مانند واکنش هیجانی، برانگیختگی عصبی و پرخاشگری نشان داده شده است (Diaz-Morales et al., 2014؛ اسپلارب و همکاران، ۲۰۱۴) علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که تیپ‌های شامگاهی ممکن است کمتر در حالت تنظیم یا حفظ وضعیت خلق مثبت باشند، که نشان‌دهنده دامنه کم در ریتم‌های روزانه از اثرات مثبت است (Miller et al., 2015؛ Hasler et al., 2012). تیپ‌های شامگاهی ممکن است تعصبات شناختی ضمنی به سمت محرک هیجان منفی نشان دهند. به‌عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که تیپ‌های شامگاهی، اما نه تیپ‌های صبحگاهی، بازنمایی سریع‌تر و حافظه بهتر برای محرک‌های منفی در مقابل ظرفیت مثبت دارند (Berdynaj et al., 2016). با توجه به مدل فرایند تنظیم هیجان (Gross, 1998)، انتخاب گزینشی بر محرک‌های منفی در مقابل مثبت، یکی از اولویت‌های ایجاد تجربه هیجان منفی و اینکه چگونه فرد قادر به خودتنظیمی است. بنابراین براساس ادبیات موجود، بسیار محتمل است که تیپ شامگاهی بیشتر با تنظیم هیجان ضعیف‌تر مرتبط است. همچنین امیری و عیسی‌زادگان (۱۳۹۴) در مقایسه تیپ‌های صبحگاهی و شامگاهی در ابعاد سبک‌های عاطفی نشان دادند که تیپ گرایش صبحگاهی از سبک‌های عاطفی مثبت شامل سازگاری و تحمل بیشتر از دو تیپ دیگر برخوردار بودند. سبک‌های عاطفی توسط Hofmann & Kashdan (2010) به نقل از امیری و عیسی‌زادگان، (۱۳۹۴) به‌عنوان روش‌های تنظیم هیجانی به‌کار رفته است. سبک‌های عاطفی تفاوت‌های فردی در حساسیت و تنظیم هیجان‌ها هستند و بر فرایندهایی اشاره دارند که از طریق آن افراد بر هیجان‌های خود، هنگامی که دچار هیجان می‌شوند تأثیر گذاشته و همچنین نشانگر چگونگی تجربه و ابراز هیجان‌ها توسط افراد است (Davidson, 1998؛ به نقل از امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴) و به‌صورت سبک‌های پنهانکاری، سازگاری و تحمل طبقه‌بندی شده‌اند (هافمن و کاشدن، ۲۰۱۰، به نقل از امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). افراد در استفاده عاداتی از سبک‌های عاطفی متمرکز بر گذشته و پاسخ‌محور متفاوت هستند و این تفاوت‌های فردی به‌طور معنی‌داری با تجارب هیجانی و کارکردهای روانی اجتماعی مرتبط است (گروس و جان، ۲۰۰۳، به نقل از امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). برای مثال، افرادی که بیشتر بر روی ارزیابی مجدد به‌عنوان راهبرد تنظیمی تکیه می‌کنند زمانی که از طریق خودگزارش‌دهی 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، به نقل از امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). تیپ‌های صبحگاهی باوجدان و دارای ثبات عاطفی (Adan et al., 2012) و نظم بوده (Diaz-Morales et al., 2008) و تیپ شامگاهی با خواب ناکافی مرتبط است (تیلارد و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴) که درواقع ممکن است منجر به حالات عاطفی بد و مزمن گردد (آکاشیبا و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). از این‌رو به‌نظر 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 و اینکه به‌نظر می‌رسد تیپ صبحگاهی با ابعاد روان‌شناختی و کارکردهایی از مغز ارتباط دارد که فرد را در برابر تجربه آسیب‌های روانی عصبی محافظت می‌کند. 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 به‌کار می‌گیرند منعکس

شود؛ بنابراین ساختارهای مغزی مرتبط با تیپ صبحگاهی منجر به فعال شدن شبکه‌های عصبی مرتبط با این ساختارها شده و در نتیجه براساس نظریه شبکه‌ای باور به کارگیری سبک‌های عاطفی سازگارانه و مثبت در افراد با تیپ صبحگاهی را در پی خواهد داشت (امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴) از سوی دیگر، افراد با تیپ شامگاهی آشفتگی عاطفی بیشتری را تجربه می‌کنند. احتمالاً به دلیل تأخیر در ریتم چرخه‌های درونی که با برنامه‌های اجتماعی غالب هم‌خوان نیست (Diaz-Morales, 2007). همچنین نتایج یک پژوهش نشان داد افرادی که دارای کیفیت خواب پایین هستند، میزان نشخوار ذهنی و شناخت‌های منفی بیشتری در مقایسه با دیگران دارند (Ong et al., 2008). عملکرد انسان در ابعاد مختلف روانی، شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری به تنظیم هیجان وابسته است. تنظیم هیجان مطلوب سبب تنظیم ارزشیابی‌ها و واکنش‌های ذهنی می‌شود که نتیجه آن واکنش‌های مناسب در ابعاد مختلف زندگی است (Gresham & Gullone, 2012). همچنین نتایج پژوهش مسلمان و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد بین دو گروه صبحگاهی و شامگاهی از نظر کارکردهای شناختی تفاوت وجود دارد.

خواب و ریتم شبانه‌روزی هر دو نقش مهمی در عملکرد شناختی انسان دارند (Sun et al., 2018). خواب به‌طور واضح بر سطوح مختلف پردازش هیجانی خاطرات تأثیر می‌گذارد (et al., 2018 Bolinger). یکی از مکانیسم‌های تبیین‌کننده خواب و سلامت روانی، تنظیم هیجان است (Palmer & Alfano, 2017). شواهد رفتاری و عصبی نشان می‌دهد که حرکت سریع چشم (REM) خواب نقش مهمی در پردازش هیجانی دارد (Tempesta et al., 2018) و ممکن است در واکنش هیجانی بیداری روز بعدی و پاسخگویی آمیگدال درگیر باشد (De Koninck, 2018 Murkar). نشان داده شده است که خواب در تمام مراحل تشکیل پردازش حافظه، از تشکیل خاطرات اپیزودیک هیجانی پشتیبانی می‌کند. در مقابل، از دست دادن خواب هم رمزگذاری اطلاعات هیجانی و هم فرآیندهای ادغام حافظه هیجانی را بدتر می‌کند. تحقیقات همچنین به تدریج بینش جدیدی در مورد نقش محافظتی خواب در تعادل حیاتی و تنظیم هیجانی انسانی ارائه می‌دهند و باعث ارتقاء واکنش هیجانی روز بعد می‌شوند (Tempesta et al., 2018). پردازش هیجانی به‌خصوص به محرومیت از خواب حساس است (Killgore et al., 2017). کیفیت خواب با اختلال در تنظیم هیجان کاهش می‌یابد (Vafapoor et al., 2018). در سال‌های اخیر تحقیقات شاهد افزایش علاقه به رابطه دوطرفه بین هیجان و خواب بوده‌اند. خواب برای بازیابی عملکرد روزانه مهم است، درحالی‌که محرومیت از خواب باعث تحریک هیجانی و حساسیت بیشتری نسبت به محرک‌های استرس‌زا و وقایع می‌شود. به‌نظر می‌رسد خواب برای توانایی ما در مقابله با استرس هیجانی در زندگی روزمره ضروری است. با این حال اگر استرس روزانه به‌طور کافی تنظیم نشده باشد، ممکن است منجر به مشکلات سلامت روان و اختلالات خواب نیز شود. هیجان نه تنها بر خواب تأثیر می‌گذارد، بلکه شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خواب نقش مهمی در تنظیم هیجان دارد. وقایع هیجانی در طول ساعات بیداری خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کیفیت و میزان خواب بر نحوه واکنش ما به این وقایع تأثیر می‌گذارد و روی به‌زیستی عمومی ما تأثیر می‌گذارد (Vandekerckhove & Wang, 2018). نتایج پژوهش Farniaa et al. (2019) نشان داد استفاده از راهبردهای منفی و ناسازگار تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری کم می‌تواند کیفیت خواب در مردان مبتلا به اختلالات مرتبط با مواد را کاهش دهد. خواب عمیقاً حالت انگیزشی و هیجانی ما از ذهن را تنظیم می‌کند (Huang, 2019 Mu &). اثربخشی راهبردهای تنظیم هیجان خاص به تعامل ویژگی‌های یک موقعیت و ویژگی‌های شخصیتی از تنظیم فردی هیجانات خود است (Kusev, 2019 Kobylńska &). تنظیم هیجان برای رفتارهای سازگار و سلامت روان ضروری است (Jentsch et al., 2017).

باتوجه به اینکه پژوهش‌های کمی در رابطه با این موضوع در ایران انجام شده و باتوجه به اهمیت این موضوع در عملکرد و سلامتی انسان، نیاز به بررسی بیشتری در این زمینه احساس می‌شود. باتوجه به اینکه در هر پژوهشی ممکن است محدودیت‌هایی وجود داشته باشد، پژوهش حاضر نیز از این امر مستثنی نبوده است. از جمله محدودیت‌ها می‌توان به اجرای پژوهش بر روی نمونه دانشجویی دانشگاه کردستان اشاره کرد. بنابراین تعمیم نتایج آن به افراد دیگر باید با دقت صورت گیرد. باتوجه به اینکه شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر در دامنه سنی مشابهی قرار داشتند و سن از متغیرهای تأثیرگذار در ترجیحات صبحگاهی شامگاهی است (امیری و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۴). از این‌رو در تعمیم یافته‌های به‌دست 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 براساس دامنه‌های سنی گوناگون به‌عمل آید. محدودیت دیگر پژوهش حاضر این بود که به‌منظور سنجش متغیرهای پژوهش از ابزارهای کاغذ مدادی استفاده گردید گرچه 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 برای این منظور سود جست.

منابع

- امیری، سهراب و عیسی‌زادگان، علی. (۱۳۹۴). ارزیابی عاطفه و سیستم‌های مغزی-رفتاری براساس چرخه‌های صبحگاهی و شامگاهی. *روان‌شناسی معاصر*، ۱۰(۲)، ۱۱۲-۱۰۱.
- امیری، سهراب و عیسی‌زادگان، علی. (۱۳۹۴). تفاوت‌های فردی در توانایی‌های شناختی و سبک‌های عاطفی باتوجه به گرایش‌های شخصیتی صبحگاهی و شامگاهی. *فصلنامه علمی پژوهشی عصب روان‌شناسی*، ۱(۲)، ۵۰-۳۲.
- اندامی‌خشک، علیرضا، گلزاری، محمود و اسماعیلی‌نسب، مریم. (۱۳۹۲). نقش راهبردهای نه‌گانه‌ی تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری. *مجله اندیشه و رفتار*، ۷(۲۷)، ۹۱-۵۷.
- حسینی، جعفر و میرآقایی، علی‌محمد. (۱۳۹۱). رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با ایده‌پردازی خودکشی. *روان‌شناسی معاصر*، ۷(۱)، ۷۲-۶۱.
- رهافر، آرش، صادقی جوجیلی، میثم، صادق‌پور، آتوسا و میرزایی، شهاب. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه صبحگاهی-شامگاهی (MEQ). *دو فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۲۰(۸)، ۱۲۲-۱۰۹.
- شیخی، سیامک، عیسی‌زادگان، علی و اسدی‌مجری، سامره. (۱۳۹۳). مقایسه شادی و رضایت از زندگی در بین تیپ‌های شبانه‌روزی. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۵(۱)، ۲۰-۱۲.
- صالحی، اعظم، باغبان، ایران، بهرامی، فاطمه و احمدی، احمد. (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی باتوجه به عوامل فردی و خانوادگی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱(۱)، ۱۸-۱.
- صالحی، اعظم، مظاهری، زهرا، آقاجانی، زهرا و جهانبازی، بنفشه. (۱۳۹۴). نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی افسردگی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱(۱۶)، ۱۱۷-۱۰۸.
- ضیایی، مریم، امیری، شعله و مولوی، حسین. (۱۳۸۶). رابطه نمرات تیپ شبانه‌روزی و زمان واکنش دانشجویان در دو نوبت صبح و عصر. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۹(۲)، ۴۷-۵۳.
- کرمی، جهانگیر، مومنی، خداداد و علیمزادی، فریده. (۱۳۹۵). پیش‌بینی کیفیت خواب براساس استرس، افسردگی و اضطراب با نقش میانجی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان باردار. *مجله زنان مامائی و نازائی ایران*، ۱۹(۹)، ۱-۱۰.
- مسلمان، مهسا، سهرابی، احمد، احمدی، شمس‌الدین و قلی‌زاده، زلیخا. (۱۳۹۸). ارزیابی حافظه آینده‌نگر، تصمیم‌گیری خطرپذیر و تصمیم‌گیری همکارانه در بین افراد با تیپ شبانه‌روزی صبحگاهی و شامگاهی. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۱۷(۱)، ۱۵۶-۱۴۵.
- Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V., & Randler, C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review chronobiology international. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 29(9), 1153-1175.
- Berdynaj, D., Boudissa, S. N., Grieg, M. S., Hope, C., Mahamed, S. H., & Norbury, R. (2016). Effect of chronotype on emotional processing and risk taking. *Chronobiology International*, 33(4), 406-418.

- Besoluk, S. (2011). Morningness- eveningness preferences and university entrance examination scores of high-school students. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 248-252.
- Bolinger, E., Born, J., & Zinke, K. (2018). Sleep divergently affects cognitive and automatic emotional response in children. *Neuropsychologia*, 117, 84-91.
- Caci, H., Robert, P., & Boyer, P. (2004). Novelty seekers and impulsive subjects are low in morningness. *European Psychiatry*, 19(2), 79- 84.
- Cavallera, G. M., & Giudicis, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 3- 21.
- Cavallera, G. M., Gatto, M., & Boari, G. (2014). Personality, cognitive styles and morningness-eveningness disposition in a sample of Yoga trainees. *Med Sci Monit*, 20, 238-246.
- De young, C. G., Hasher, L., Djikic, M., Criger, B., & Peterson, J.B. (2009). Morning people are stable people: circadian rhythm and the higher-order factors of the big five. *Personality and Individual Differences*, 43, 267-276.
- Di milia, L., & Muller, H. (2012). Does impression management impact the relationship between morningness-eveningness and self-rated sleepiness? *Personality and individual differences*, 52(6), 702-706.
- Dí'az-Morales, J. F. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 769-778.
- Díaz-Morales, J. F., & Sanchez-Lopez, M. P. (2008). Morningness-eveningness and anxiety among adult: A matter of sex/gender? *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1391-401.
- Díaz-Morales, J. F., Escribano, C., Jankowski, K. S., Vollmer, C., & Randler, C. (2014). Evening adolescents: The role of family relationships and pubertal development. *Journal of Adolescence*, 37(4), 425-432.
- Farniaa, V., AhmadiJuibaria, T., Behrouz, B., Khani, M. M., Alikhani, M., Hookari, S., & Behrouz, B. (2019). Predicting quality of sleep based on emotion regulation and resiliency among men with substance-related disorders in western Iran: Results from a diagnostic analysis model. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 7(4), 552-558.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.h. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gau, S. S., Shang, C. Y., Merikangas, K. R., Chiu, Y. N., Soong, W. T., & Cheng A. T. (2007). Association between morningness-eveningness and behavioral/emotional problems among adolescents. *J Biol Rhythms*, 22(3), 268-274.
- Giannotti, F., Cortesi, F., Sebastiani, T., & Ottaviano, S. (2002). Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *Journal of Sleep Research*, 11(3), 191-199.
- Granefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Pers Indiv Differ*, 52(5), 616-621.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gruber, R., Fontil, L., Bergmame, L. T., wiebe, S., Amsel, R., Frenette, S., & Carrier, J. (2012). Contributions of circadian tendencies and behavioral problems to sleep onset problems of children with ADHD. *BMC Psychiatry*, 12(212), 1-11.
- Hasler, B. P., Nofzinger, E. A., Germain, A., Kupfer, D. J., Krafty, R. T., & Rothenberger, J. A. (2012). Chronotype and diurnal patterns of positive affect and affective neural circuitry in primary insomnia. *Journal of Sleep Research*, 21(25), 515-526.

- Jentsch, V. L., Kuchinke, L., Dierolf, A. M., & Merz, C. H. (2017). What our eyes tell us about feelings: Tracking pupillary responses during emotion regulation processes: Pupillary responses during emotion regulation. *Psychophysiology*, 54(4), 1-12.
- Jeong Jeong, H., Moon, E., Min Park, J., Dae Lee, Y., Choi, Y., & In Chung, Y. (2015). The relationship between chronotype and mood fluctuation in the general population. *Psychiatry Res*, 229(3), 867-871.
- Kahn, M., Sheppes, G., & Sadeh, A. (2013). Sleep and emotions: Bidirectional links and underlying mechanisms. *Int J Psychophysiol*, 89(2), 218-228.
- Kervran, C., Fatséas, M., Serre, F., Taillard, J., Beltran, V., Leboucher, J., ... & Auriacombe, M. (2015). Association between morningness/eveningness, addiction severity and psychiatric disorders among individuals with addictions. *Psychiatry Research*, 229(3), 1024-1030.
- Killgore, W. D. S., Balkin, T. J., Yarnell, A. M., & Capaldi, V. F. (2017). Sleep deprivation impairs recognition of specific emotions. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*, 21(3), 10-16.
- Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(72), 1-15.
- 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(1), 77-82.
- Miller, M. A., Rothernberger, S. D., Hasler, B. P., Donofry, S. D., Wong, P. M., ... & Roecklein, K. A. (2015). Chronotype predicts positive affect rhythms measured by ecological momentary assessment. *Chronobiol Int*, 32(3), 376-384.
- Mu, P., & Huang, Y. H. Cholinergic system in sleep regulation of emotion and motivation. *Pharmacological Research*, 143, 113-118.
- Murkar, A. L. A., & De Koninck, J. (2018). Consolidative mechanisms of emotional processing in REM sleep and PTSD. *Sleep Med Rev*, 41, 173-184.
- Ong, J. C., Shapiro, S. L., & Manber, R. (2008). Combining mindfulness meditation with cognitive-behavior therapy for insomnia: A treatment-development study. *Behav Ther*, 39(2), 171-182.
- Owens, J. A., Dearth-Wesley, T., Lewin, D., Gioia, G., & Whitaker, R. C. (2016). Self-regulation and sleep duration, sleepiness, and chronotype in adolescents. *Pediatrics*, 138(6): e20161406.
- Pabst, S. R., Negriff, S., Dorn, L. D., Susman, E. J., & Huang, B. (2009). Depression and anxiety in adolescent females: the impact of sleep preference and body mass index. *J Adolesc Health*, 44(6), 554-560.
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 6-16.
- Piffer, D., Ponzi, D., Sapienza, P., Zingales, L., & Maestripieri, D. (2014). Morningness-eveningness and intelligence among highachieving 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(5), 483-492.
- Randler, C., & Saliger, L. (2011). Relationship between morningness-eveningness and temperament and character dimensions in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 148-152.
- Randler, C., & Schaal, S. (2010). Morningness, habitual sleep-wake variables and cortisol level. *Biological psychology*, 85(1), 14-18.

- Randler, C. H. (2008). Morningness-eveningness, sleep-wake variables and big five personality factors. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 191-196.
- Roenneberg, T., Kumar, C. J., & Mellow, M. (2007). The human circadian clock entrains to sun time. *Current Biology*, 17(2), 44-45.
- Schlarb, A. A., Sopp, R., Ambiel, D., & Grunwald, J. (2014). Chronotype-related differences in childhood and adolescent aggression and antisocial behavior--a review of the literature. *Chronobiol Int*, 31(1), 1-16.
- Song, J., & Stough, C. (2000). The relationship between morningness-eveningness, time-of-day, speed of information processing and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1179-1190.
- Sun, W., Xin Li, S. H., Wang, G., Dong, S. H., Jiang, Y., ... & Jiang, F. (2018). Association of sleep and circadian activity rhythm with emotional face processing among 12-monthold infants. *Sci-Rep*, 8(1), 3200.
- Tempesta, D., Socci, V., De Gennaro, L., & Ferrara, M. (2018). Sleep and emotional processing. *Sleep Med Rev*, 40, 183-195.
- Tsaousis, I. (2010). Circadian preferences and personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 24(4), 356-373.
- Tzischinsky, O., & Shochat, T. (2011). Eveningness, sleep patterns, daytime functioning, and quality of life in Israeli adolescents. *Chronobiol Int*, 28(4), 338-343.
- Vafapoor, H., Zakiei, A., Hatamian, P., & Bagheri, A. (2018). Correlation of sleep quality with emotional regulation and repetitive negative thoughts: A casual model in pregnantwomen. *J Kermanshah Univ Med Sci*, 22(3), 1-7.
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2018). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS Neuroscience*, 5(1), 1-22.
- Voinescu, B. I., & Szentagotai, A. (2014). *Emotion regulation and maladaptive beliefs in relation to morningness/eveningness*. Presented at the 22nd Congress of the European Sleep Research Society in Tallinn, Estonia.