

شخصیت های صبحی و بعد از ظهری؛ جعدان و چکاوکان



پژوهشگاه‌های علم از انان و مطالعات فرهنگی
elahenasserinejad@gmail.com

رتال جامع علوم انسانی

چکیده

هر فرد دارای شخصیت منحصر به فردی است. بر همین اساس، تلاشهای بسیاری برای شناخت شخصیت افراد صورت گرفته است. روانشناسان، تیپ های متعددی برای شخصیت افراد پیشنهاد کرده اند که بر اساس آن هر فرد را در یکی از این تیپ ها قرار می دهند. یکی از این تیپ ها، مدل شخصیت صبح و بعد از ظهر (Morning and Evening Personality) است که افراد را به دو گروه تقسیم می کند و ویژگیهای مختلفی برای هر گروه ارائه می دهد.

صبحی ها افرادی هستند که صبح زود بیدار می شوند، منطقی و درون‌گرایند و بیشتر سنین بالا هستند. بعد از ظهری ها افرادی برونگرایند که شبها تا دیر وقت بیدار می‌مانند و بیشتر نوجوانان و جوانان هستند. در این مقاله ویژگیهای بیشتری از این دو نوع شخصیت مطرح شده است.

اشخاص از بسیاری جهات با هم متفاوت اند. هر چند ممکن است از نظر زیستی تقریباً شبیه یکدیگر باشند، ولی هیچگاه دو نفر کاملاً شبیه هم نیستند و روش فکر کردن، تشریح و چگونگی واکنش در برابر محیط برای هر کس منحصر به فرد است. اشخاص منحصر به فرد هستند؛ یعنی دارای ویژگیها و صفاتی هستند که در مجموع، هستی آنها را شکل می دهد.

مهمترین ویژگیهایی که باعث تفاوت بین انسانها می شوند، یا فیزیکی اند (مانند تفاوت های فیزیکی، تواناییها، مهارتها و ویژگیهای فیزیکی) یا روانی (شخصیت، طرز تلقی، فرایندهای یادگیری و خلاقیت). وقتی مسئله شخصیت مطرح است، به جای توجه به اجزای مختلف تشکیل دهنده شخص، به کل مجموعه، که چیزی بیش از مجموع اجزای تشکیل دهنده شخص است، توجه می شود.

شخصیت صبح و بعد از ظهر

نوعی از تقسیم بندی شخصیت افراد، مدل صبح و بعد از ظهر است. صبحی ها که چاکاوک (Lark) نامیده می شوند، زود بیدار می شوند، هنگامی که بیدار می شوند، شادابند، زود می خوابند، وظیفه شناس، قابل اعتماد و محکم هستند. بعد از ظهری ها که جغد (Owl) نامیده می شوند، به سختی از خواب بیدار می شوند، هنگامی که از خواب بیدار می شوند، خسته اند و شبها تا دیر وقت بیدار می مانند (Thompson, 2007). صبحی و بعد از ظهری، شاید اثبات شده ترین و پذیرفته شده ترین تفاوتها بین اشخاص در رابطه با احساس طبیعی روزانه باشد (Crede and Dalal, 2002).

هور بوچارد و لیکن (1998) نشان دادند که در شکل گیری شخصیت صبحی و بعد از ظهری فرد، متغیرهای ژنتیکی به میزان ۵۴ درصد و متغیرهای محیطی ۴۳ درصد و سن ۳ درصد تاثیر دارد (Cavallera and Giudici, 2008). هور، اظهار کرد که ژنتیک به میزان ۵۰ درصد در ایجاد شخصیت صبحی افراد تاثیر دارد (Randler, 2008). کازی (2005) و اسمیت (2002) اظهار داشتند که علاوه بر ژنتیک، عوامل دیگر

هم تاثیر قابل توجهی دارند. مانند سن، جنس، فرهنگ و جامعه و محیط و در ادامه اذعان داشتند که هرچند تفاوت های فرهنگی در شکل گیری این نوع شخصیت تاثیر دارند، اما عوامل اجتماعی، زیستی و محیطی میانجی اند (Smith et al., 2002). تحقیقات، ایده دخالت عوامل ژنتیکی به میزان بیش از ۵۰ درصد در شکل گیری شخصیت صبحی و بعد از ظهری فرد را تایید می کنند (Goldstein et al., 2008).

در زمینه جنس، آقایان نسبتاً بیشتر بعد از ظهر محورند تا خانم ها (Randler, 2007). مک کاسی (1991)، موتوشی (1988)، باهر و دیگران (2000) هم نشان دادند که خانمها بیشتر صبحی اند (Louzada et al., 2004). راندلر (2007) در آزمایشی که مورد افراد صبحی و بعد از ظهری انجام داد، صبحی بودن خانمها را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که در بررسی های گذشته، تقریباً همیشه نمونه آزمایش دانشجویان بوده اند، ولی در بررسی کلی تر بیشتر از جنسیت، سن است که شخصیت صبحی یا بعد از ظهری فرد را شکل می دهد (Randler, 2007).

شخصیت صبح و بعد از ظهر، به ماه تولد هم مرتبط است. به اعتقاد کاسی، رابرت، دازیوز و بویر (2005) متولدین ماههای مارچ و آوریل (معادل اسفند و فروردین ایران) بعد از ظهری اند. و متولدین سپتامبر و اکتبر (معادل شهریور و پاییز ایران) صبحی اند. ناتیل و اذان (1999)، ۱۵۸۴ دانش آموز را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که کسانی که صبحی بودند بیشتر متولد پاییز و زمستان اند و بعد از ظهری ها متولد بهار و تابستان اند. تانکو و دیگران (1994) در مطالعاتی درباره سن اشخاص فهمیدند که در سن حدود ۵۰ سالگی، افراد به میزان زیادی صبحی اند و در سن ۱۳ سالگی بعد از ظهری اند (Cavallera and Giudici, 2008). رونبرگ (2004) اظهار کرد که نوجوانان در سن بلوغ از صبحی به بعد از ظهری تغییر می یابند که بیشتر در سن ۱۳ سالگی مشهود است و در پایان نوجوانی به سمت صبحی بودن متمایل می شوند (Randler, 2008). تغییر از پایان سنین نوجوانی تا سنین بالا به سمت صبحی

بودن در مطالعات دیگر هم نشان داده شده است (Goldstein et al., 2008). راندلر (2007) در مطالعاتش اشاره کرد که افراد در سن بلوغ به عادات بعد از ظهری متمایل می شوند (Randler, 2007).

در تحقیقی که یون (1997) انجام داد، تفاوت های زمانی در خرید و استفاده از رسانه ها در نوجوانان و بزرگسالان بررسی شد که نشان داد بیش از ۸۰ درصد شرکت کنندگان بزرگسال، صبح زود روزنامه می خوانند، در حالی که فقط ۱۴ درصد نوجوانان در ساعات صبح این کار را انجام می دادند. در مقابل، مطالعه مجلات در شب یا بعد از ظهر در نوجوانان، به میزان دوسوم از بزرگسالان بیشتر است.

دیز مورالز و اپاریکیو (2003) اشاره کردند که رفتار و طرز فکر افراد با ابعاد شخصیت صبح و بعد از ظهری متناسب است. صبحی ها بیشتر تفکر گرایند و در رفتارشان به تجربیاتشان توجه دارند و عملکردشان بر اساس منطق و تحلیل است، نه احساسات و ارزشهای شخصی. علاوه بر این صبحی ها رفتاری محترم و مشارکتی دارند و در جامعه به صورت رسمی رفتار می کنند (Morales, 2007). اما بعد از ظهری ها در فعالیت های با تفکر خلاق توانمندترند. در تحقیقی توسط مک کاتچن (1998)، نشان داده شد که بعد از ظهری ها مستقل ترند (Cavallera and Giudici, 2008). با توجه به تواناییهای شناختی، بعد از ظهری ها باهوش ترند. پاپین می گوید، کار اشخاص ممکن است تحت تاثیر مدل های صبح - بعد از ظهر باشد. زیرا برخی اشخاص، انگیزه کار مشارکتی در ساعات مختلفی از روز را دارند. در حقیقت تحقیقات متوالی نشان داده که برون گرایان که تمایل فعالیت بیشتر در شب را دارند (و همچنین شبیه بعد از ظهری ها هستند) معمولاً کارهای شبانه را انتخاب می کنند. بررسیهای کرخوف (1985)، ارتباط منفی میان شخصیت صبح و برون گرای را نشان داده است. لارسن (1985) فهمید که صبحی ها کمتر اجتماعی اند (Morales, 2007).

صبح و بعد از ظهر، غالب ترین تفاوت های فردی مرتبط با احساس چرخه های طبیعی است. این متغیر برای

پیش بینی دقیق زمانی که افراد بیشترین فعالیت و انرژی را دارند، بسیار کاربرد دارد. کامایندا و دی بروهین در سال ۱۹۹۲، اظهار کردند که افرادی که امتیاز بالایی در صبحی بودن دارند، بیشترین فعالیتشان متمایل به صبح است که در طول روز کاهش می‌یابد، در حالی که افرادی که امتیاز بالایی در بعدازظهری دارند، بیشترین فعالیتشان در شب است. تادمک الروی و لین هاستلر در سال ۲۰۰۶ دریافتند که در کلاس‌های خیلی مشکل، زمان مطلوب در روز نقش قابل توجهی در تعیین نمرات دانش آموزان دارد و اظهار کردند که افراد بعد از ظهری، به نظر می‌رسد که بسیار تحت تاثیر زمان استاندارد کلاس هستند. آنها در این بررسی فهمیدند که نمرات کلاس های صبح و عصر در افراد بعدازظهری به مقدار قابل توجهی متفاوت است؛ در حالی که افراد صبحی در طول زمانهای مختلف روز تفاوت زیادی ندارند. در این تحقیق نشان داده شد که افراد صبحی، برای یادآوری مطالب کلاسهای شب در مقایسه با کلاس‌های صبح، مشکل دارند در حالی که برعکس آن در افراد بعدازظهری صحت دارد. اما صبحی‌ها از عهده کلاس‌هایی که زمان شرویشان زود است، برمی‌آیند و در مقابل، نمرات دانشگاهی بالاتری می‌گیرند (Roberts and Kyllonen, 1999).

رابرت و کیلونن (۱۹۹۹)، رابطه میان شخصیت صبح و بعد از ظهری و هوش را در تازه‌استخدامی‌های نیروی هوایی آمریکا آزمودند و نتیجه گرفتند که بعدازظهری‌ها باهوش‌ترند و در کارهای حافظه‌ای و با سرعت، عملکرد بهتری دارند (Roberts and Kyllonen, 1999).

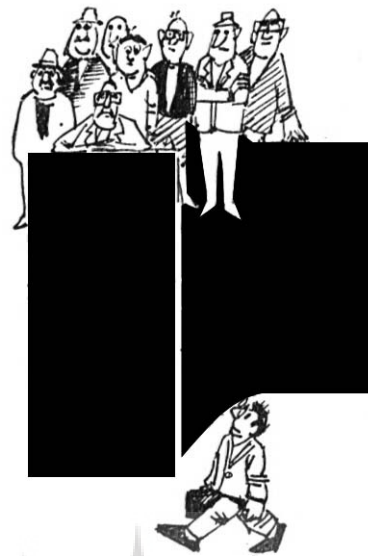
فورستر و کاپلر (۱۹۹۹) در مطالعاتشان دریافتند که بعدازظهری‌ها تمایل زیادی به سطوح بالای عملیات حافظه‌ای دارند (Cavallera and Giudici, 2008).

ناتالی و لورنزی (۱۹۹۷) در تحقیقی درباره شخصیت صبح و بعد از ظهر دریافتند که بعد از ظهری‌ها در فعالیت‌های خطاهای شناسایی شده کمتری از صبحی‌ها دارند و صبحی‌ها در فعالیت‌های مربوط با حافظه کوتاه مدت، عملکرد مناسب‌تری در صبح و بعد از ظهری‌ها در شب دارند.

زود تمام کنند و آنها باید کارهای صبح را انتخاب کنند.

حرفه‌ای‌های بعدازظهر (PM Professionals)

بیرون آمدن از تخت و سرکار رفتن در ساعت ۹ صبح هر روز، مشکل است و وقتی به محل کار می‌رسند، معمولاً هنوز خواب‌آلوده‌اند و تلاش زیادی می‌خواهد که زود بیدار شوند و سرکار بروند. این افراد، معمولاً بهره‌وری شان از ساعت ۱۰ صبح به بعد شروع می‌شود. ولی هر چه روز به سمت شب پیش می‌رود، احساس بهتری دارند. کنفرانس‌ها و جلسات برایشان مشکل است. مخصوصاً اگر قرار باشد، صبح خیلی زود بیدار شوند و مسافت زیادی را سفر کنند. آنها تمایل دارند تا دیر وقت بیدار بمانند تا به کارهای اجتماعی بپردازند. برای اینکه خواب کافی داشته باشند، زود خوابیدن می‌تواند به آنها کمک کند (Smith et al., 2008).



اسمیت و دیگران (۲۰۰۵)، کار شیفتی را در متغیرهای مختلفی (کنترل، بازدهکاری و رفتارهای مرتبط با خواب و عملکرد سالم) مورد بررسی قرار دادند: صبحی‌ها کمتر ورزش می‌کنند و در رابطه با شیفت شب، هیجان درونی بیشتری دارند (Smith et al., 2002).

باتوجه به مطالب گفته شده، اشخاص را می‌توان در یکی از این دو گروه قرار داد: کارکنان مشتاق کار زود هنگام، حرفه‌ای‌های بعد از ظهر

کارکنان مشتاق زود هنگام (Early - Eager Employee)

اینان افراد صبحی هستند که زود بیدار می‌شوند. خیلی زود بیدار شدن برای حضور در یک جلسه یا کنفرانس برای آنها مشکلی نیست. آنها علاقه ندارند، بیشتر از زمان مورد نیاز در صبح در تخت بمانند و بعد از ناهار خوردن به میزان کمی خوابشان می‌گیرد. هنگام شب خواب آلودترند و می‌خواهند زودتر بخوابند که مطمئناً قبل از نیمه شب است. اگر آنها در یک کنفرانس حضور یابند، آن کنفرانس باید نسبتاً بی‌پرده و رک و آسان باشد، زیرا آنها تمایل دارند که زود شروع کنند و

نتیجه‌گیری

افراد با هم متفاوت‌اند و شناخت تفاوت‌های آنها منجر به رفتار مناسب در مواجهه با اشخاص می‌شود. محور اصلی این مقاله تفاوت میان شخصیت صبحی و بعدازظهری است که با استفاده از پرسشنامه صبح و بعد از ظهر (MEQ) و یا حتی دمای بدن افراد می‌توان به صبحی و بعد از ظهری بودن آنها پی برد.

در حوزه‌های رفتاری، شناخت شخصیت افراد برای سازمانها بسیار مهم است. یکی از کاربردهای شخصیت شناسی، در انتصابات و گزینش است.

افراد صبحی که صبح زود بیدار می‌شوند، در انجام کارهای زود هنگام، عملکرد مطلوبتری دارند و بهتر است در شیفت صبح کار کنند. بعد از ظهری‌ها که شبها دیر می‌خوابند و صبحها دیر بیدار میشوند، بهتر است در شیفت شب کار کنند.

افراد صبحی، قدرت تحلیل بالایی دارند و منطقی عمل می‌کنند، پس در کارهایی که حوزه عملکردشان شامل فعالیت‌های تحلیلی است، عملکرد مناسبی خواهند داشت. کارهایی که نیاز به خلاقیت دارند،

Differences, No. 43 1667-1675

8. Randler, Christoph (2008) Morningness-Eveningness, sleep-wake variables and big five personality factors, Personality and Individual Differences, No. 45, 191-196
9. Roberts, Richard D., Kyllonen, Patrick C. (1999) Morningness - eveningness: early to bed, early to rise will likely make you anything but wise!, Personality and Individual Differences No.27, 1123-1133
10. Smith, Carlla S., Folkard, Simon, Schmieider, Robert A., Parra, Luis F., Spelten, Evelien, Almira, Helena, Sen, R. N., S. Sahu, Perez, Lisa M., Tisak, John (2002) Investigation of morning-evening orientation in six countries using the preferences scale Personality and Individual Differences, No.32, 949-968
11. Smith, Lawrence, The Meeting Minds Report, A study in association with York shine Tourist Board & Dr. Lawrence Smith, 2008.
12. Thompson, Clive (2007) Study finds morning people are "logical", night owls are "creative". WWW.COLLISIONDETECTION.NET

الهه ناصری نژاد: دانشجوی کارشناسی مدیریت دولتی از دانشگاه فردوسی مشهد

Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006, Personality and Individual Differences No. 44, 3-21

2. Crede, Marcus, Dalal, Reeshad S (2002) Affective cycles at work: An explanation for their importance, and a review of findings
3. Diaz - Morales, Juan Francisco (2007) Morning and evening type: Exploring their personality styles, Personality and Individual Differences, No.43, 769-778
4. Diaz-Morales, Juan Francisco, Lopez, Ma. Pilar Sanchez- (2008) Morningness-eveningness and anxiety among adults: A matter of sex/gender? Personality and Individual Differences No.44, 1391-1401
5. Goldstein, David, Yoon, Carolyn, Hasher, Lynn, May, Cynthia P., (2008) Aging circadian arousal patterns cognition attention memory
6. Louzada, Fernando, Ligia Korczak, Anna and Lemos, Nelson A. (2004) Inter-Individual Differences in Morningness Eveningness Orientation: Influence of Gender and Social Habits, Hypnos, 1 (Suppl 1): 81-84
7. Randler, Christoph (2007) Gender differences in morningness-eveningness assessed by self-report questionnaires: A meta-analysis, Personality and Individual

بهرتر است به بعدازظهری ها واگذار شوند، زیرا آنها خلأ قتر از صبحی ها هستند و رفتار صبحی ها بیشتر بر اساس تجربیات و منطق است. بعدازظهری ها برونگرایند، پس در فعالیتهای گروهی و فعالیتهایی که نیاز به ارتباط با افراد دارد، عملکرد مطلوبتری نسبت به صبحی های درونگرا خواهند داشت.

در دوره های آموزشی، بهتر است صبحی و بعدازظهری بودن افراد در نظر گرفته شود و افراد صبحی در کلاس های صبح و بعدازظهری ها در کلاس های عصر شرکت کنند تا استفاده بهینه از دوره های آموزشی به عمل آید.

به طور کلی در هر موقعیتی، شناخت شخصیت افرادی که با آنها در تماس هستیم، به ما بسیار کمک می کند. پس با شناخت صحیح افراد می توانیم در موقعیت های مختلف عملکرد مناسبی داشته باشیم. □

منابع

1. Cavallera G.M., Giudici, S (2008)

تذکره

شماره ۲۱۰ - آبان ۸۸

مقاله

۴۴

تخصص مایپاده سازی و عملیاتی کردن سیستم PM در مجموعه شماست

تحت ویندوز - بانک اطلاعاتی SQL Server و قابلیت دریافت:

- تجزیه محاسبه اثر بخشی تجهیزات و تحلیل EM
- تجزیه مونیتورینگ خط تولید بصورت کاملاً گرافیکی
- تجزیه گزارشات تحلیلی جهت مدیران ارشد و عامل
- تجزیه برنامه ریزی تعمیرات دوره های، بازرسی، روانکاری، کالیبراسیون و مقایسه با عملیات اجرا شده و بررسی علل انحرافات و مغایرات و دریافت پیشنهادات اصلاحی
- تجزیه آموزش و نصب رایگان و گارانتی مادام العمر

اطلاعات مناسب در زمان مناسب برای افراد مناسب

سیستم نگهداری و تعمیرات پیشگیرانه PM

اعطای گواهینامه استنادی در عملیات سازی PM از طرف مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران

تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان وک، خیابان عطار، پلاک ۳۸، واحد ۴ تلفکس (واحد فروش) ۸۸۲۰۵۰۳-۴، ۸۸۲۰۶۲۵۹-۶۰ (خط ۱۰) (دفتر مرکزی) ۸۸۷۵۱۷۹۰
Web Site : www.taoitco.com E-Mail : info@taoitco.com