مجلة جامعة الأقصى– سلسة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السابع، العدد السادس، ديسمبر 2024، ص:31 – 48

ISSN 2791 – 3783

النمط الزمني والعصابية لدى عينة من البالغين الأردنيين

أ. البراء مروان القيسي

ماجستير علم النفس الإكلينيكي

(تاريخ الاستلام 2022/09/20، تاريخ القبول2023/06/24)

Chronotype and Neuroticism among a sample of Jordanian adults

Mr. Bara M. Qaisi

Master of Clinical Psychology

(Received 20/09/2022, Accepted 24/06/2023)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى العصابية والأنماط الزمنية بين عينة من البالغين الأردنيين، وطبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين. وقد تألفت عينة الدراسة من ٥٧٥ فرداً (٦٦,٦٪ إناث، ٣٩,٤٪ ذكور)، ضمن المدى العمري ١٨-٥٤، وهي عينة غير احتمالية، اختيرت بصورة عشوائية من كافة أنحاء المملكة. وعمدت الدراسة إلى "استبيان الصباحية المركب" (Smith et al., 1989) ومقياس آيزنك المختصر للعصابية (Eysenck et al., 1985)، كما تم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقاييس على عينة مستقلة بلغت ١٥٠ فرداً. وأظهرت النتائج شيوع النمط الزمني المتوسط بصورة غالبة لدى عينة الدراسة، وذلك بنسبة ٨٤,٩٪،، ووجود مستويات متوسطة من العصابية لدى عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين العصابية والنمط الصباحي. وفيما يتعلق بسمة العصابية، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة لصالح الإناث، ولصالح الفئة العمرية (١٨-٢٩)، مقارنة بسائر الفئات العمرية، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. أما فيما يتصل بمتغير النمط الزمني؛ فأشارت النتائج إلى وجود فروق لصالح الفئة العمرية (٤٢- فصاعداً)، مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، ولصالح والمتزوجين؛ إذ كانوا أكثر ميلاً للنمط الصباحي، بينما لم تلحظ فروق تعزى لمتغير الجنس.

ABSTRACT:

The current study aimed to explore the levels of neuroticism, chronotypes, and the relationship between the variables among Jordanian adults. A total of 575 Jordanian adults (60.6% female, 39.4% male), aged 18-54 above, were chosen randomly and conveniently from all governorates of Jordan using Composite Morningness Questionnaire (Smith et al., 1989) and Eysenck Personality Questionnaire Revised-Short Form (Eysenck et al., 1985). The psychometric prosperities of the instruments were evaluated using a sample of 150 Jordanian adults. The results revealed that the sample had moderate levels of neuroticism with a predominance of the intermediate type (84.9%) compared to morning and evening types. The results also showed that neuroticism had a significant negative correlation with tendency to the morning type. Regarding neuroticism, the females and individuals aged (18-29) had higher levels compared to other subgroups. Otherwise, there is no significant difference based on marital status. The individuals aged 42-above and married people were more likely to trend to morning type, and there is no significant gender-based difference on cronotype.

المقدّمة :

يدلنا التراث الإنساني بصورة عامة، أن ثمة هاجساً معرفياً بارزاً، منذ بزوغ فجر الإنسانية، لدى عامة الناس وخواصهم، في السعي لفهم الطبيعة البشرية وتنوع الناس في السمات والاتجاهات والقدرات والدوافع. ويمكن أن يُلحظ هذا الفضول المعرفي في عبارات الأدباء والفلاسفة والحكماء وعلماء الطبيعة والأمثال الشعبية ونحو ذلك. وقد تبلورت في هذا السياق، بعض المحاولات المبكرة في تحديد أنماط الشخصية وما يتبعها من أنماط سلوكية؛ كما هو الحال مثلاً في نظرية أبقراط في الأمزجة الأربعة، والتي وسّعها فيما بعد جالينوس في القرن الثاني الميلادي.

ولم يغب ذلك الفضول المعرفي عن بحوث علم النفس الحديث، بل نالت الشخصية نصيباً مركزياً من اهتمامها البحثي. ويمكن القول إن بحوث الشخصية الحديثة قد اتسمت، إلى جانب حرصها على التدعيم الإمبيريقي لنتائجها، إلى حصر العوامل التي تشكل بناء الشخصية، وهو ما يعبّر عنه بنظرية "السمات" (**Trait Theory**)؛ ومن هنا ظهرت العديد من النماذج التي تحاول حصر العوامل الرئيسية للشخصية.

وقد شكلت العصابية واحداً من أبرز أبعاد الشخصية التي عنيت بها بحوث علم نفس الشخصية، لما لها من ارتباطات وثيقة في الحياة العملية للفرد. وكان أيضاً من جملة الجوانب التي يتمايز فيها الأفراد، تلك الأوقات التي يفضلونها لحالة النوم واليقظة، وذلك بناءاً على مستويات الطاقة التي يستشعرها الفرد خلال يومه.

لقد شهد القرن العشرين اهتماماً وتقدماً ملحوظاً في الدراسات المتعلقة بالنوم؛ لفهم وظيفته وأنماطه وأبعاده العصبية واضطراباته (**Espie & Morin, 2012 ;Dement, 1998**)، وقد شكّل مفهوم دورة "النوم–اليقظة" (**sleep–wake cycle**) واحداً من أهم المفاهيم في دراسات النوم. وتتألف هذه الدورة من بُعدين: بُعد بيولوجي داخلي، وبُعد سلوكي خارجي. فأما البُعد البيولوجي فهو ما يُدعى بالساعة البيولوجية (**biological clock**)، وهي تعبير عن الآليات البيولوجية المسؤولة عن انتظام وتكرار الايقاعات البيولوجية لدى الكائن الحي (**Mircsof & Brown, 2013**) ، وأما البعد السلوكي الخارجي فيُدعى "النمط الزمني" (**Chronotype**)؛ وهو التمظهر السلوكي للإيقاع البيولوجي لدورة النوم–اليقظة (**Fan & Qi, 2020; Jones et al., 2019**).

وإذ يُصنّف البشر ككائنات نهارية بصفة أساسية، وتنتظم شؤون مجتمعاتهم وفقاً لهذا النمط (**Haney et al., 2013**)، فإنهم رغم ذلك يتنوعون قرباً وبعداً من النمط الصباحي أو المسائي. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الكثرة الغالبة من الأفراد تقع ضمن النمط المتوسط، أي بين الصباحية والمسائية (انظر مثلا: **Pereira et al., 2018; Di Milia et al., 2013**).

أولاً: النمط الزمني (**Chronotype**):

أجريت العديد من الدراسات حول علاقة النمط الصباحي والمسائي بمتغيرات الصحة النفسية والجسدية. فتشير بعض الدراسات إلى ارتباط النمط المسائي بصورة أعلى بالأرق والكوابيس، وكثرة اللجوء للمنوّمات، وقصر فترة النوم (**Merikanto et al., 2012**)، كما يرتبط النمط المسائي بزيادة احتمال ظهور الأعراض الاكتئابية والميل لتناول مضادات الاكتئاب (**Chelminski et al., 1999; Hidalgo et al., 2009; Merikanto et al, 2015**)، وكذلك بمستويات أعلى من القلق (**Silva et al., 2020**)، واحتمالٍ أعلى لظهور سلوكيات تعاطي المخدرات بصورة عامة (**Prat & Adan, 2011**)، ومستوى أدنى من الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (**Tonetti et al., 2015**)، ومستوى أعلى من إدمان الانترنت (علام، ٢٠١٦).

أما فيما يتصل بصلة النمط الزمني للفرد بمتغير العمر، فتشير العديد من الدراسات إلى ميل الانسان في مراحل العمر المبكرة إلى الصباحية عموماً، ومع اقترابه من مرحلة البلوغ (بدءاً من سن ١٢–١٣) فإنه يبدي ميلاً نحو المسائية أكثر، ثم مع تقدم العمر والاقتراب من الشيخوخة يبدي ميلاً أكثر نحو الصباحية من جديد (**von Schantz et al., 2015; Tonetti et al., 2008**). ويميل الذكور عموماً إلى النمط المسائي أكثر مقارنة بالإناث، رغم أن هذا الفرق يتلاشى تدريجياً مع تقدم العمر (**Roenneberg et al., 2007**).

ثانياً: العُصابية (**Neuroticism**):

يقابل كلمة "العصابية" مفردتان في الإنجليزية، تختلفان فيما تدل عليهما، الأمر الذي يتسبّب ببعض اللبس أحياناً. فأما الأولى فهي "**neurosis**"، وهو مفهوم سايكوباثولوجي، تبلور في أعمال مدرسة التحليل النفسي، ويشير إلى فئة من الاضطرابات النفسية لا تشتمل أعراضها على الهلاوس أو الأوهام، كاضطرابات القلق والاكتئاب ونحوها (**Matsumoto (Ed.), 2009; Thackery &**

2003 ,(Harris (Ed.). وأما المفردة الثانية، فهي "Neuroticism"، وتشير إلى إحدى سمات الشخصية، يتفاوت الأفراد في نصيبهم منها. وقد حدد آيزنك (Zuckerman, 2005; Eysenck & Eysenck, 1985) المفردات الدالة على هذه السمة في: القلق، الإكتئاب، الشعور بالذنب، تدني تقدير الذات، التوتر، الخجل، المزاجية، عدم الاستقرار الانفعالي. أما كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) في نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، فيحددان ما تشير إليه العصابية في: القلق، الخصومة الغاضبة، الإكتئاب، الوعي بالذات، الإندفاعية، القابلية للتأذّي.

لقد حظيت العصابية بالقدر الأكبر من الإهتمام البحثي الإمبيريقي مقارنة بسمات الشخصية الأخرى، ولعل ذلك لارتباطها بمجموعة واسعة من أبعاد الصحة النفسية والجسدية (Cassiello-Robbin et al., 2020). ولا تدل العصابية، كسمة في الشخصية، في حد ذاتها على وجود اضطراب نفسي، إلا أنها من سمات الشخصية الأقدر على التنبؤ بحدوث الإضطرابات، كالاكتئاب والقلق وتعاطي المواد (Kotov et al., 2010)، واضطرابات الأكل والفصام (Lahey, 2009).

وتشير العديد من الدراسات إلى أن مستويات أعلى من العصابية لدى الإناث بصورة عامة، مقارنة بالذكور (Schmitt et al., 2017; Costa et al., 2001; Lynn & Martin, 1997). أما تراوح مستويات العصابية عبر مراحل العمر، فتشير بعض الدراسات إلى أنها تبلغ ذروتها في أواخر مرحلة المراهقة، ثم تنخفض نسبياً خلال سنوات الرشد (Roberts & Mroczek, 2008; McCrae et al., 2002; Costa et al., 1986).

مشكلة الدراسة:

عنيت البحوث السايكولوجية بدراسة النمط الزمني وعلاقته بالعديد من متغيرات الصحة النفسية والجسدية؛ فتناولت علاقته بالقلق (Silva et al., 2020)، والاكتئاب (Merikanto et al, 2015)، وومشكلات النوم (Antypa et al., 2016)، واحتمال حدوث الاعتلالات الجسدية (Merikanto et al., 2013) وسمات الشخصية (Parviz et al., 2016; Lipnevich et al., 2017; Lenneis et al., 2021).

وقد لاحظ الباحث، من خلال عمله كأخصائي نفسي إكلينيكي، انخفاضاً في المؤشرات الدالة على العصابية لدى الأشخاص الصباحيين بصورة عامة؛ فكانت هذه الدراسة للتحقق المنهجي من تلك الملاحظة.

أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

١- ما درجة سمة العصابية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني؟
٢- كيف تتوزع الأنماط الزمنية (الصباحية–المسائية) لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني؟
٣- هل توجد علاقة بين سمة العصابية والنمط الزمني لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني؟
٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى سمة العصابية والنمط الزمني تبعاً لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، والفئة العمرية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني؟
٥- ما مدى القدرة التنبؤية للنمط الزمني في تفسير الفروق بين الأفراد في سمة العصابية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف إلى:

١- درجة سمة العصابية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني.
٢- توزيع الأنماط الزمنية (الصباحية–المسائية) لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني.
٣- طبيعة العلاقة دالة بين سمة العصابية والنمط الزمني لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني.
٤- مدى دلالة الفروق في مستوى سمة العصابية والنمط الزمني تبعاً لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، والفئة العمرية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني.
٥- طبيعة القدرة التنبؤية للنمط الزمني في تفسير الفروق بين الأفراد في سمة العصابية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية، نظرياً وتطبيقياً في الآتي:

من الناحية النظرية:

١. تسعى الدراسة للإسهام في علم نفس الشخصية، عبر دراسة إحدى السمات المركزية في الشخصية، وهي العصابية، وما يتصل بها من أنماط الزمنية لدى الأفراد.
٢. يأمل الباحث أن تسهم الدراسة في مزيد من الفهم لطبيعة الأنماط الزمنية السائدة في المجتمع الأردني، لا سيما في ظل غياب مثل هذه الدراسات في حدود إطلاع الباحث.

ومن الناحية التطبيقية:

١. يأمل الباحث أن تسهم الدراسة على صعيد الممارسة الإكلينيكية في إثراء الفهم العلمي لسمة العصابية والأنماط الزمنية، وهو ما سيسهم بنحو ما في ترسيم بعض التدخلات العلاجية.
٢. ترشيد السلوك الإداري والتنظيمي، لأخذ النمط الزمني للفرد في الاعتبار عند توزيع المهام والاعمال.

مصطلحات الدراسة:

النمط الزمني (Chronotype): مدى تفضيل الفرد للقيام بالأنشطة في الأوقات الصباحية (النمط الصباحي) أو الأوقات المسائية (النمط المسائي)، ويتفاوت الأفراد ذوو الأنماط المذكورة في طبيعة الإيقاعات البيولوجية وأنماط النوم–اليقظة، بالإضافة إلى اختلافهم في التفضيلات والطبيعة الوجدانية وبعض السلوكيات (**Smith et al., 1989**). ويعرف متغيّر "النمط الزمني" إجرائياً في هذه الدراسة؛ بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في "استبيان الصباحية المركب".

العُصابية (Neuroticism): إحدى سمات الشخصية، يتفاوت فيها الأفراد. وتشير هذه السمة إلى مدى الاستقرار الانفعالي العام لدى الفرد، وتتضمن هذه السمة: القلق، الإكتئاب، الشعور بالذنب، تدني تقدير الذات، التوتر، الخجل، المزاجية، عدم الاستقرار الانفعالي (**Eysenck & Eysenck, 1985**). وتعرف العصابية إجرائياً في هذه الدراسة؛ بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس "العصابية" المختصر لآيزنك.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على متغيّري النمط الزمني والعصابية.
- الحدود الزمانية والمكانية: أجريت هذه الدراسة في الفترة ما بين: ديسمبر ٢٠٢١– مارس ٢٠٢٢.
- الحدود البشرية: اقتصرت العينة على فئة البالغين في المجتمع الأردني، وهم من بلغ ١٨ عاماً فأكثر.

الدراسات السابقة:

في دراسة لينيس وآخرون (**Lenneis et al., 2021**)، على عينة من ٢٥١٥ من البالغين الأستونيين، بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين النمط الزمني وسمات الشخصية. واستندت الدراسة إلى مقياس العوامل الخمسة للشخصية (**NEO–3**)، واستبيان ميونخ للنمط الزمني، وكذلك سجلات الحمض النووي لأفراد عينة الدراسة، كما اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي وتحليل معاملات الإنحدار للتحقق من فروض الدراسة. هذا، ولم تشر النتائج إلى علاقة دالة بين العصابية وأي من الأنماط الزمنية.

وفي دراسة لميرشمسي و خوش سرور (**Mirshamsi & Khoshsorour, 2019**) بهدف التعرف إلى العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية والنمط الزمني، وذلك على عينة من ١٠٠ فرد، من طلبة المدارس في إيران. واستند الباحثون إلى استبيان الصباحية–المسائية الذي أعدّه هورن وآسبرج، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، كما اتبع الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي للإجابة عن أسئلة الدراسة. وتشير نتائج الدراسة إلى علاقة ارتباطية موجبة للنمط المسائي وسمة العصابية.

وقد أجرى لبيريرا وزملائه (**Pereira et al., 2018**) دراسة بهدف التعرف على الآثار السلوكية لنمط النوم في شخصية الأفراد البالغين، وقد تألفت عينة الدراسة من ١١٤ من البالغين في البرازيل. وقد استندت الدراسة إلى استبيان الصباحية–المسائية الذي أعدّه هورن وآسبرج، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، ومؤشر بيتسبرغ لجودة النوم، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس بيك للقلق، ومقياس النظير البصري. وأما المنهج الذي اتبعه الباحثون، فكان المنهج الوصفي الارتباطي وتحليل التباين. وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة في مستويات العصابية تبعاً للنمط الزمني.

وفي دراسة راندلر وآخرين (**Randler et al., 2017**) هدف إلى التعرف على العلاقة بين النمط الزمني وسلوك النوم والعوامل الخمسة للشخصية. وقد تألفت عينة الدراسة من ٢٤٩٢ من البالغين في ألمانيا. وقد استند الباحثون إلى استبيان الصباحية–المسائية الذي أعدّه هورن وآسبرج، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس سلوك النوم وهو من إعداد الباحثين. كما اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتحليل الانحدار

الخطي. وتشير النتائج إلى علاقة ارتباطية موجبة بين النمط المسائي والعصابية.

وفي مراجعة واسعة ليبنيفيتش وزملائها (Lipnevich et al., 2017) لجملة من الدراسات المنشورة في الفترة ما بين (١٩٩٨-٢٠١٥)، وبمجموع عينات بلغ ١٦,٦٤٧ فرداً، وقد استند الباحثون في تحليل الدراسات السابقة إلى منهج هنتر وشميدت في تحليل التلوي (Meta-analysis). وانتهت المراجعة إلى وجود علاقة موجبة بين النمط المسائي والعصابية.

وأجرى برافيز وزملاؤه (Parviz et al., 2016) دراسة للتعرف على العلاقة بين أبعاد الشخصية والنمط الزمني، وذلك على عينة من ٩٠ طالباً من طلبة الماجستير في طهران. واستندت الدراسة إلى استبيان الصباحية-المسائية الذي أعدّه هورن وآسبرج واستبيان آيزنك للشخصية، كما استندت في أجابتها عن أسئلة الدراسة إلى المنهج الوصفي الارتباطي وتحليل التباين. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين النمط الزمني وسمتي الإنسباطية والعصابية، بينما تشير إلى فروق دالة في سمة الذهانية لصالح النمط المسائي.

وفي دراسة لشو وآخرين (Hsu et al., 2012) حول علاقة النمط الزمني بجملة من المتغيرات النفسية المرضية وعوامل الشخصية، حيث تألفت عينة الدراسة من ٢٩١٩ طالباً وطالبة من طلبة جامعة تايوان. وقد استندت الدراسة إلى استبيان الصباحية المركب الذي أعدّه سميث وزملاؤه (Smith et al., 1989)، والمقياس الوجيز لتقييم الأعراض (BSRS)، واستبيان الشخصية ثلاثي الأبعاد، وقائمة مودسلي للشخصية. واستند الباحثون للإجابة عن أسئلة الدراسة إلى معاملات الارتباط وتحليل الانحدار الخطي لمتغيرات الدراسة. وخلصت الدراسة إلى علاقة ارتباطية موجبة بين النمط المسائي والعصابية لدى الجنسين.

وأجرى سيد (٢٠٠٩) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين النمط الزمني واستراتيجيات التعامل مع الضغوط والعوامل الكبري للشخصية والقدرة علي تحمل الإحباط. وقد تألفت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلبة جامعة قناة السويس في مصر. واستندت الدراسة إلى استبيان الشخصية الصباحية-المسائية للطلبة، والتي أعدها سفيركو وزملاؤه، والمقياس المختصر لأساليب التعامل مع الضغوط من إعداد كارفر، والمقياس المختصر للعوامل الخمسة للشخصية، ومقياس القدرة على تحمل الإحباط للباحث. واستند الباحثون للإجابة عن أسئلة الدراسة إلى المنهج الوصفي الارتباطي وتحليل التباين. وتشير النتائج إلى علاقة ارتباطية موجبة بين النمط المسائي والعصابية، كما تشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستويات العصابية والنمط الزمني.

التعليق على البحوث والدراسات السابقة:

يُلحظ تفاوت نتائج الدراسات فيما يتصل بالعلاقة بين العصابية والنمط الزمني، ففي حين تشير معظم الدراسات المراجعة إليها إلى علاقة سالبة بين النمط الصباحي والعصابية وعلاقة موجبة بين النمط المسائي والعصابية؛ فثمة دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق دالة بين النمطين في سمة العصابية.

هذا، وقد تنوّعت الدراسات المشار إليها في عيناتها؛ فاشتملت عل مدى واسع من الفئات العمرية، كما تنوّعت في بلدانها (آسيا، أوروبا، أمريكا)، إلا أن الباحث لم يقف إلا على دراسة واحدة في المنطقة العربية، وهي دراسة سيد (٢٠٠٩) على عينة مصرية. وبذلك تتضح أهمية إجراء الدراسة الحالية.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

اتبع الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، لملائمته لأهداف الدراسة.

إجراءات الدراسة:

بعد إعداد أدوات الدراسة، قام الباحث بتوزيعها على عينة استطلاعية، بلغت (١٥٠) فرد، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السايكومترية لأدوات الدراسة، ومن ثمّ جرى توزيعها على عينة الدراسة. وقد تم ذلك في الفترة ما بين (٢٠٢١/١٢-٢٠٢٢/٣).

مجتمع الدراسة وعينتها:

تألف مجتمع الدراسة من كافة البالغين في المجتمع الأردني، وهم من بلغ ١٨ عاماً فصاعداً من كلا الجنسين. وتقدّر نسبة هذه الفئة في المجتمع الأردني وفقاً للمصادر الرسمية بـ (٦٠٪) من مجموع سكان الأردن (The Jordan times, 2022). وإذ يبلغ التقدير الكلي للسكان (١١,٠٥٧,٠٠٠) مليون نسمة (دائرة الإحصاءات العامة، ٢٠٢١)، فإن مجتمع الدراسة يشكل ما مجموعه نحو (٦,٦) مليون فرداً.

أما عينة الدراسة، فقد اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (غير احتمالية)، وبلغت (٥٧٥) فرداً. وتعد هذه العينة ممثلة، بناءاً على طريقة اختيارها، كما يمكن يتأكد مدى تمثيل عينة الدراسة لمجتمعها بالاستناد إلى جدول كريجسي ومورجان الإحصائي (**Krejcie & Morgan, 1970**)، والذي يشير إلى أن العينة البالغة (٣٨٤) فرداً تعدّ عينة مثلة للمجتمع الذي يتجاوز عدد أفراده مليون فرد. ويوضّح جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

جدول (١)

:توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

المتغير	المستوى	العدد	%
الجنس	ذكر	٢٣٦	٪٤١
	أنثى	٣٣٩	٪٥٩
	المجموع	٥٧٥	٪١٠٠
الفئة العمرية	١٨– ٢٩	٣٢١	٪٥٥.٨
	٣٠–٤١	١٦٧	٪٢٩
	٤٢–٥٣	٦٨	٪١١.٨
	٥٤ فأكثر	١٩	٪٣.٣
	المجموع	٥٧٥	٪١٠٠
الحالة الاجتماعية	غير متزوج	٣٢٠	٪٥٥.٧
	متزوج	٢٥٥	٪٤٤.٣
	المجموع	٥٧٥	٪١٠٠

أدوات الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة؛ عمد الباحث إلى مقياسين، على النحو التالي:

(١) استبيان الصباحية المركب (**Composite Morningness Questionnaire**):

أعد هذا المقياس سميث وزملاؤه (**Smith et al., 1989**)، وهو يتألف من ١٣ فقرة، تتراوح درجات الفرد فيها بين ١٣–٥٥، بحيث تدل الدرجة المرتفعة على ميل الفرد نحو الصباحية أكثر. وقد حظي المقياس في العديد من الدراسات السابقة بدرجات ثبات عالية لا تقل عن ٠.٨٠ ألفا كرونباخ (انظر مثلا: **Thun et al., 2012; Gomes et al., 2011; Randler & Kretz, 2011; Natale & Di Milia, 2011**)، كما حظي بدرجة من الصدق التقاربي مع مقياس هورن وأوستبرغ (**Horne & Ostberg, 1976**)، وهو من المقاييس الشهيرة في هذا الباب، حيث بلغ درجة الصدق التقاربي ٠.٨٧–٠.٨٩ (انظر: **Thun et al., 2012; Greenwood, 1994**).

تصحيح المقياس:

تتراوح بدائل الأجابة عن فقرات المقياس بين أربعة بدائل (في الفقرات: ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣) وخمسة بدائل (في الفقرات: ١، ٢، ٧). وتمثّل الفقرات (١، ٢، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣) فقرات عكسية؛ أي يُعطى الفرد الدرجة فيها بصورة معكوسة. وقد أعطيت الإجابات على المقياس أوزان من (١–٤) للفقرات رباعية البدائل، و(١–٥) للفقرات خماسية البدائل. وقد اعتُمد معيار التصحيح المنشور في الدراسة الأصل، على النحو التالي (**Smith et al., 1989**):

٢٢–فأقل: نمط مسائي

٢٣–٤٣: نمط متوسط

٤٤–فأكثر: نمط صباحي

(٢) مقياس آيزنك المختصر–للعصابية:

يعد هذا المقياس الأداة الأكثر أهمية في باب العصابية (Bech, 2016)، وهو يشكل واحداً من المقاييس الفرعية ضمن استبيان آيزنك للشخصية، والتي تشتمل في الأصل على أربعة مقاييس فرعية: الذهانية، العصابية، الانبساطية، بالإضافة إلى مقياس الكذب. وللمقياس نسختان؛ النسخة الأصل الموسّعة والنسخة المختصرة، وقد اعتُمد في هذه الدراسة النسخة المراجعة المختصرة (The Short Form Eysenck Personality Questionnaire–Revised (EPQR–S) Eysenck) (et al., 1985)، ويبلغ مجموع فقراتها ٤٨ فقرة؛ بواقع ١٢ فقرة لكل مقياس من المقاييس الفرعية. وقد حظي المقياس في الدراسات السابقة بمعامل ثبات تراوح بين ٠.٧٤ – ٠.٨٤ (Aluja et al., 2003; Eysenck et al., 1985)، كما حظي بدرجة من الصدق التقاربي مع مقياس العوامل الخمسة الكبرى بلغت ٠.٦٠ (Laros et al., 2018).

وقد اطلع الباحث على النسخة السورية من المقياس، التي نشرها ميخائيل (٢٠٠٨). كما قام بترجمة المقياس عن النسخة الأصل (الإنجليزية).

تصحيح المقياس:

يجاب عن فقرات المقياس الثنتي عشر بـ (نعم/لا)، وتتراوح درجات الفرد على المقياس بين ٠–١٢ درجة. وقد تم اعتماد المعادلة التالية في تفسير الدرجة الكلية:

(أعلى قيمة – أقل قيمة/ ٣) = (١–٠/٣=٠.٣٣). وعليه، فتكون الفئات كالتالي:

٠ – ٠.٣٣: درجة منخفضة

٠.٣٤–٠.٦٧: درجة متوسطة

٠.٦٨ – ١:٠٠: درجة مرتفعة

الخصائص السايكومترية لأدوات الدراسة

للتحقق من مؤشرات الصدق والثبات، تم توزيع المقياسين على عينة من ١٥٠ فرداً من خارج عينة الدراسة، وكانت النتائج كالتالي:

مؤشرات الصدق البنائي لأداتي الدراسة:

تم التحقق صدق البناء لأدوات الدراسة عبر استخراج معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. ويلحظ أن جميع المعاملات كانت دالة، كما يوضحه الجدول (٢):

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

النمط الزمني						العصابية					
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المقياس ككل
١	**٠.٧٢٣	٦	**٠.٤٢٤	١١	**٠.٦٤٥	١	**٠.٦٠٣	٦	**٠.٦٣١	١١	**٠.٥٧١
٢	**٠.٦٢٩	٧	**٠.٣٢٥	١٢	**٠.٥٣٧	٢	**٠.٤٥٦	٧	**٠.٤٨٠	١٢	**٠.٣٩٨
٣	**٠.٥٤٢	٨	**٠.٦١٣	١٣	**٠.٧١٨	٣	**٠.٦٨٣	٨	**٠.٧١٥		
٤	**٠.٦١١	٩	**٠.٧١٨			٤	**٠.٥٥٣	٩	**٠.٥٠٩		
٥	**٠.٦٤٢	١٠	**٠.٦٤٢			٥	**٠.٥٢٤	١٠	**٠.٦٧٧		

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) * دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

ثبات أداتي الدراسة

تم التحقق من ثبات أدوات الدراسة عبر حساب معامل الإتساق الداخلي ألفا كرونباخ؛ فكان معامل الثبات لاستبيان الصباحية المركية (٠.٨٤٤)، ولمقياس العصابية (٠.٨١١)، وهما معاملان مرتفعان يمكن الإعتماد عليهما لتحقيق أهداف الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما درجة سمة العصابية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى سمة العصابية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني، حيث تبين أن المتوسط الحسابي لمستوى سمة العصابية لدى عينة الدراسة بلغ (٠.٦٤) وبانحراف معياري (٠.٢٨)، وبدرجة موافقة متوسطة، وذلك استناداً لمفتاح تصحيح المقياس المعتمد في الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة في المجمل مع دراسة شو وآخرين (**Hsu et al., 2012**)، بينما تختلف مع دراسة بيريرا وزملائه (**Pereira et al., 2018**) ودراسة ميرشمسي وخوش سرور (**Mirshamsi & Khoshsorour, 2019**)، واللتان تشيران إلى مستويات عالية من العصابية لدى عينات الدراسة.

ويفسر الباحث نتيجة الدراسة الحالية من عدة وجوه. فاستناداً إلى مبدأ التوزيع الطبيعي للسمات الشخصية، والذي يشير إلى تمركز غالب السمات ضمن الدرجات الوسطى لدى الأفراد، وهو ما تدلّ عليه بحوث الشخصية بصورة عامة؛ وعليه، فإن وجود مستويات متوسطة من العصابية هي نتيجة متوقعة على مستوى المجتمع. ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية أيضاً استناداً لنوع العينة؛ إذ اشتملت عينة الدراسة على فئات عمرية متعددة، ومن عموم المجتمع الأردني، خلافاً لدراسات أخرى –سبقت الإشارة إليها– اعتمدت في عيناتها على مجتمعات أكثر محدودية؛ كمجتمع الطلبة أو سائقي المركبات ونحوه. ومن ناحية أخرى، يمكن تفسير المستويات المتوسطة للعصابية لدى المجتمع الأردني رغم الظروف الضاغطة التي يمرّ بها الأفراد في السنوات الأخيرة جرّاء وباء كورونا وغيره من المستجدات التي تمرّ بها المنطقة؛ بوجود عوامل أخرى عُرف بها المجتماع الأردني، تعمل كاستراتيجيات تكيفية تجاه الضغوط؛ كالتماسك العائلي والميل للتدين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: كيف تتوزع الأنماط الزمنية (الصباحية–المسائية) لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصباحية المركب، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٣٤.٧٢) وبانحراف معياري (٦.٩٩) ونمط متوسط، وقد تم اعتماد مقياس التصحيح المنشور في الدراسة الأصل للمقياس (**Smith et al., 1989**)، كما تقدم ذكره. ويبين الجدول (٣) التوزيع المئوي للأنماط الزمنية في عينة الدراسة.

جدول (٣) توزيع الأنماط الزمنية في عينة الدراسة

النمط	العدد	النسبة المئوية
مسائي	٢٦	٤.٥٪
متوسط	٤٨٨	٨٤.٩٪
صباحي	٦١	١٠.٦٪
المجموع	٥٧٥	١٠٠٪

يلاحظ من الجدول (٢) أن النمط الزمني المتوسط كانت له نسبة الانتشار الأعلى في عينة الدراسة، وذلك بنسبة (٨٤,٩٪)، يليه النمط الصباحي (١٠,٦٪) ثم المسائي (٤,٥٪).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شو وآخرين (**Hsu et al., 2012**)، ودراسة راندلر وآخرين (**Randler et al., 2017**)، ودراسة بيريرا وزملائه (**Pereira et al., 2018**). ويعزو الباحث شيوع النمط الزمني المتوسط لدى عينة الدراسة إلى مبدأ نزوع الأفراد للتكيّف مع متطلبات الحياة اليومية في المجتمع الأردني؛ حيث يشيع تمركز العمل والواجبات في الساعات النهارية، في حين تتمركز أنشطة الترفيه غالباً في الساعات المسائية؛ وهذا يعني أن النمط الزمني المتوسط هو النمط الذي يتيح للفرد أن يُلبي كلا النوعين من الأنشطة والمهام اليومية. ومن ناحية أخرى، يلحظ شيوع عادة السهر ليلاً لدى الكثير من أفراد المجتمع، لا سيما فئة الشباب، وهو ما ينعكس أيضاً على ساعات الاستيقاظ، وبالتالي يحول دون شيوع النمط الصباحي في المجتمع.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة بين سمة العصابية والنمط الزمني؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين سمة العصابية والنمط الزمني، إذ تبين أن هناك علاقة سلبية

منخفضة بينهما بمعامل ارتباط بلغت قيمته (-٠.٢٢٨) وبدلالة إحصائية بلغت (٠.٠٠٠).

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات المراجعة (سيد ٢٠٠٩؛ **Lipnevich et al., 2017; Randler et al., 2017; Hsu et al., 2012**). ويمكن عزو هذه العلاقة العكسية بين النمط الصباحي والعصابية، إلى التأثير المحتمل لجودة النوم -وما ترتبط به من استقرار هرموني- على الاستقرار الانفعالي للفرد. حيث تنخفض جودة النوم في النمط المسائي، وذلك بسبب تمركز ساعات النوم بعيداً عن الوقت الأمثل للنوم، وهو ما يعني انخفاض في جودة النوم وبالتالي احتمال أعلى لعدم الاستقرار الانفعالي، والعكس فيما يتصل بالنمط الصباحي. ومن ناحية أخرى يحول النمط المسائي دون تعرّض الفرد لضوء الشمس في ساعات الصباح الأولى، وهي الفترة التي يستطيع الجسم إنتاج فيتامين (د) بصورة أكثر كفاءة من سائر ساعات اليوم، ويرتبط هذا الفيتامين بصورة عكسية مع المزاج الاكتئابي، وبالتالي يحتمل أن يسهم نقصانه في الجسم في تعزيز العُصابية لدى الفرد.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يوجد فرق دال احصائيًا عند مستوى الدلالة (α =٠.٠٥) بين المتوسطات الحسابية في مستوى سمة العصابية والنمط الزمني تبعاً لمتغيرات الجنس، الفئة العمرية، الحالة الاجتماعية؟

للإجابة على هذا السؤال تم إجراء تحليل التباين المتعدد (***MANOVA***) لاستجابات عينة الدراسة، وذلك كما في الجدول (٤):

جدول (٤): نتائج تحليل التباين المتعدد (*MANOVA*) لمستوى سمة العصابية والنمط الزمني تبعاً لمتغيرات الجنس، الفئة العمرية، الحالة الإجتماعية

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط	قيمة ف	مستوى
الجنس	النمط الزمني	٣.٦٢٤	١	٣.٦٢	٠.٠٠٨	٠.٧٧٦
	العصابية	٠.٦٩٩	١	٠.٧٠	٩.٦١	*٠.٠٠٢
الفئة العمرية	النمط الزمني	١٣١٨.١٧٧	٣	٤٣٩.٣٩	٩.٧٩	*٠.٠٠٠
	العصابية	١.٢٧٩	٣	٠.٤٣	٥.٨٦	*٠.٠٠١
الحالة الإجتماعية	النمط الزمني	١٩٠.٧٦٥	١	١٩٠.٧٧	٤.٢٥	*٠.٠٤٠
	العصابية	٠.٠٦٦	١	٠.٠٧	٠.٩١	٠.٣٤٠
الخطأ	النمط الزمني	٢٥٥٣٠.٢١	٥٦٩	٤٤.٨٧		
	العصابية	٤١.٤٢٢	٥٦٩	٠.٠٧		
المجموع	النمط الزمني	٢٨٠٢٤.٧٩	٥٧٤			
	العصابية	٤٣.٩٢٦	٥٧٤			

تشير نتائج الجدول (٤) إلى ما يلي:

- فيما يتعلق **بمتغير الجنس والنمط الزمني**، تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (**α=**٠.٠٥) في النمط الزمني تعزى للجنس، استناداً الى قيمة ف المحسوبة والبالغة (٠.٠٠٨) وبمستوى دلاله بلغ (٠.٧٧٦).

وتتفق هذه النتيجة مع عدة دراسات في هذا الباب، كدراسة سيد (٢٠٠٩) ودراسة شو وزملائه (**Hus et al., 2012**). ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء التشابه الكبير بين أفراد المجتمع الأردني في الوقت الراهن -من كلا الجنسين- في أنماط الحياة اليومية، من حيث ساعات العمل والتفاعل الاجتماعي، وهو ما يعني شيوع أنماط زمنية متشابه بين الجنسين.

- وفيما يتعلق **بمتغير الجنس ومستويات العصابية**، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (**α** =٠.٠٥) في العصابية تعزى للجنس، استناداً الى قيمة ف المحسوبة والبالغة (٩.٦١) وبمستوى دلاله بلغ (٠.٠٠٢)، ولصالح الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما خلصت إليه دراسة سيد (٢٠٠٩)، بينما تختلف مع دراسة بيريرا وزملائه (**Pereira et al., 2018**)، والتي تشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستويات العصابية. ويعزو الباحث نتيجة الدراسة الحالية إلى الفروق بين الجنسين في طبيعة النظام الانفعالي، حيث تتسم الإناث عموماً بنظام أكثر حساسية (**highly sensetive**) في المجمل، وهو ما يعني احتمال تفاعل الإناث انفعالياً مع أحداث الحياة السلبية بصورة أكثر كثافة، وبالتالي مستويات أعلى من العصابية. ومن ناحية أخرى، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الفروق الجسمانية بين الجنسين، حيث يحظى الذكور في المجمل ببنية جسدية أقوى، وهو ما يترافق مع شعور أعلى بالقوة (**sense of power**)، ويرتبط هذا المكون الشعوري بصورة عكسية مع مستويات القلق، وبالتالي علاقة عكسية مع مستوى العصابية.

- وفيما يتعلق **بمتغير الحالة الاجتماعية والنمط الزمني**، تشير النتائج التي يعرضها جدول (٤)، إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α =٠.٠٥) في النمط الزمني تعزى للحالة الاجتماعية، استناداً الى قيمة ف المحسوبة والبالغة (٤.٢٥) وبمستوى دلاله بلغ (٠.٠٤)، ولصالح المتزوجين.

ويفسّر الباحث هذه النتيجة في ضوء المتطلبات التي يفرضها الإلتزام الزواجي والعائلي على الفرد في البيئة الأردنية، إذ يستلزم ذلك جملة من النشاطات اليومية، كداوم المدارس والجامعات والتواصل الاجتماعي ونحوها. وحيث يتسق النمط النهاري بصورة أكبر مع تلك المتطلبات؛ فإنه يغدو مفهوماً شيوع النمط النهاري والمتوسط بين الأفراد المتزوجين بصورة أكبر، وذلك مقارنة بالأفراد غير المتزوجين، الذي يملكون حرية أكبر في اختيار أوقات النوم واليقظة في الروتين اليومي.

- أما فيما يتصل **بمتغير الحالة الاجتماعية ومستويات العصابية**، فتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α =٠.٠٥) تعزى للحالة الاجتماعية، استناداً الى قيمة ف المحسوبة والبالغة (٠.٩١) وبمستوى دلاله بلغ (٠.٣٤).

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء استقرار سمات الشخصية بصورة عامة لدى الأفراد عبر مراحل العمر، في المجتمع الأردني وسائر المجتمعات. وحيث ينظر للعصابية بصورة أساسية كسمة في الشخصية، وليس مجرد عادات طارئة يكتسبها الفرد؛ فإن من غير المحتمل أن ينعكس الارتباط الزواجي على مستويات العصابية بصورة ملحوظة. كما يمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية في ضوء التكافؤ النسبي للضغوط التي يعيشها الأفراد في المجتمع الأردني؛ فحيث يعايش الأفراد غير المتزوجين ضغوطاً مثل غياب شريك الحياة وشعور الاستقرار العام، فإن للأفراد المتزوجين أيضاً ضغوطاً من نوع آخر تتصل بطبيعة العلاقات الزواجية وتأمين المعيشة، وهو ما يعني تقارب الظروف الضاغطة في تأثيرها في المجتمع الأردني، رغم اختلاف مضمونها في ظاهره.

- وفيما يتعلق **بمتغير الفئة العمرية** فقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =٠.٠٥) في النمط الزمني والعصابية، استناداً إلى قيمة ف المحسوبة (٩.٧٩، ٥.٨٦) على التوالي، وبمستوى دلاله بلغ (٠.٠٠٠، ٠.٠٠١) على التوالي. ولمعرفة لصالح أي فئات متغير الفئة العمرية تكمن الفروق تم إجراء اختبار أقل فرق معنوي (**LSD**) للمقارنات البعدية كما هو موضح في الجدول (٥):

جدول (٥): نتائج الاختبار البعدي (LSD) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمستوى سمة العصابية والنمط الزمني تبعا لمتغير (الفئة العمرية)

المتغير	الفئة العمرية	المتوسطات	١٨-٢٩		٣٠-٤١		٤٢-٥٣		٥٤ فأكثر	
			الفرق	مستوى الدلالة	الفرق	مستو	الفرق	مستوى	الفرق	مستوى
النمط الزمني	١٨- ٢٩	٣٣.٤٥	–	–	١.٤٥	٠.٠٢	٤.٩٧	*٠.٠٠	٧.٩٢	٠.٠٠
	٣٠-٤١	٣٤.٩	١.٤٥	*٠.٠٢	–	–	٣.٥١	*٠.٠٠	٦.٤٧	٠.٠٠
	٤٢-٥٣	٣٨.٤١	٤.٩٧	*٠.٠٠	٣.٥١	٠.٠٠	–	–		
	٥٤ فاكثر	٤١.٣٧	٧.٩٢	*٠.٠٠	٦.٤٧	٠.٠٠			–	–
	١٨- ٢٩	٠.٦٧	–	–			٠.٠٩	*٠.٠١٩	٠.٢٩	٠.٠٠

العصابية	٣٠-٤١	٠.٦٥			–	–			٠.٢٧	٠.٠٠٠
	٤٢-٥٣	٠.٥٨	٠.٠٩	٠.٠١٩*			–	–	٠.٢٠	٠.٠٠٠
	٥٤ فاكثر	٠.٣٨	٠.٢٩	٠.٠٠٠*	٠.٢٧	٠.٠٠٠	٠.٢٠	٠.٠٠٤*	–	–

يلاحظ من الجدول (٥) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (α =٠.٠٥) في المتوسطات الحسابية للنمط الزمني لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني تبعا لمتغير (الفئة العمرية)، لصالح الفئات (٣٠-٤١) و (٤٢-٥٣) و (٥٤ فأكثر) عند مقارنتهم مع الفئة العمرية (١٨-٢٩)، إضافة لوجود فروق لصالح الفئتين (٤٢-٥٣) و (٥٤ فأكثر) عند مقارنتهم مع الفئة العمرية (٣٠-٤١). وتشير هذه الفروق إلى ازدياد الميل نحو النمط الصباحي كلما تقدّم الفرد في العمر. وتتفق النتيجة المشار إليها من ميل الفئة العمرية (**42** فأكثر) أكثر نحو الصباحية، إذا ما قورنت بالفئات العمرية الأخرى، مع دراسة راندلر وآخرين (**Randler et al., 2017**).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة يمكن فهمها في ضوء حرص الفرد مع تقدم العمر على تحقيق مزيد من الإستقرار الانفعالي، وبالتالي الحرص التلقائي على العوامل التي تزيد من هذا الاستقرار؛ ومنها النمط اليومي الصباحي، والذي يرتبط بمستويات أعلى من الإستقرار الانفعالي. إن ذلك الحرص المشار إليه مع تقدم العمر، يمكن ملاحظته أيضاً في العديد من السلوكيات اليومية المتعلقة ذات الصلة بنمط الغذاء ونمط التفاعل الاجتماعي ونحو ذلك. ومن ناحية أخرى، يلحظ على الأفراد ذي العمر المتقدم في المجتمع الأردني حدوث تغيّرات في طبيعة أنشطة الترفيه والميل بصورة أكبر للالتزام بالواجبات الاجتماعية؛ وفي هذا السياق يمكن فهم النمط الصباحي بصفته النمط الأنسب لمثل هذه التغيرات السلوكية والاجتماعية لدى الفئات الأكبر سناً.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =٠.٠٥) في المتوسطات الحسابية للعصابية لدى عينة من البالغين في المجتمع الأردني تبعا لمتغير (الفئة العمرية)، لصالح الفئة العمرية (١٨-٢٩) عند مقارنتهم مع الفئتين (٤٢-٥٣) و (٥٤ فأكثر)، إضافة لوجود فروق لصالح الفئتين (٣٠-٤١) و (٤٢-٥٣) عند مقارنتهم مع الفئة العمرية (٥٤ فأكثر).

ويفسر الباحث انخفاض مستوى العصابية مع التقدم في العمر بتطوّر استراتيجيات التكيف لدى الفرد عبر مراحل الحياة؛ أي أن تراكم الخبرات الحياتية ونماء استراتيجية التكيف مع الضغوط يؤدي إلى زيادة قدرة الفرد على إدارة الضغوط والانفعالات السلبية؛ وبالتالي يُتوقع أن تنخفض لديه مستويات العصابية بصورة عامة. ومن ناحية أخرى، فإن الاستقرار الوظيفي والاجتماعي يُحتمل أن يكون أكثر تحقّقاً مع تقدم العمر؛ وبالتالي أن يسهم في خفض مستوى العصابية لدى الأفراد الأكبر سناً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: ما مدى القدرة التنبؤية للنمط الزمني في تفسير الفروق بين الأفراد في سمة العصابية؟

ولمعرفة مدى القدرة التنبؤية للنمط الزمني في تفسير الفروق بين الأفراد في سمة العصابية، تم استخدام اختبار تحليل الانحدار البسيط **Simple Regression**، على النحو التالي:

جدول (٦): نتائج اختبار تحليل الانحدار البسيط لفحص مدى القدرة التنبؤية للنمط الزمني في تفسير الفروق بين الأفراد في سمة العصابية

	ملخص النموذج		تحليل التباين ANOVA			جدول المعاملات Coefficients			
المتغير التابع	**الارتباط R**	**معامل التحديد R^2**	**F**	**درجة الحرية D.F**	**Sig. F**	**البيان**	**B**	**T**	**Sig. T**
العصابي	٠.٢٢٨	٠.٠٥٢	٣١.٠	١	٠.٠٠٠*	**النمط الزمني**	٠.٠٠٩-	٥.٦٢-	٠.٠٠٠*

يبين الجدول (٦) وجود أثر دال احصائيا للنمط الزمني في مستوى سمة العصابية اذ بلغت قيمة **F** (٣١.٥)، وبمستوى دلالة بلغ (٠.٠٠٠)، كما اتضح من الجدول بأن قيمة معامل الارتباط **(R)** بلغت (٠.٢٢٨-)، والتي تشير الى علاقة سلبية منخفضة بين المتغير المستقل والمتغير التابع، في حين بلغت قيمة **(R^2)** (٠.٠٥٢)، وهذا يدل على أن المتغير المستقل والمتمثل بالنمط الزمني يفسر ما نسبته (٥.٢٪) من التغير في المتغير التابع والمتمثل بالعصابية.

كما يتبين من جدول المعاملات أن قيمة **(B=-٠.٠٠٩)** وان قيمة **(t=-٥.٦٢)**، وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠)، مما يشير الى أن أثر النمط الزمني على العصابية معنوي.

وتتفق النتيجة المشار إليها، من حيث وجود علاقة تنبؤية بين العصابية والنمط الزمني بصورة عامة، مع ما انتهت إليه مراجعة ليبنيفيتش وزملائها (**Lipnevich et al.**, 2017)، في حين تختلف مع نتائج دراسة راندلر وآخرين (**Randler et al.**, **2017**) والتي تشير إلى عدم وجود علاقة تنبؤية بين البعدين. ويمكن تفسير القدرة التنبؤية المنخفضة لسمة العصابية بالنمط الزمني للفرد من وجهين؛ الأول: أن العصابية لا تشكل سوى بعداً واحداً في الشخصية، وذلك في جملة أبعاد أخرى كثيرة، وبالتالي فمن المتوقع أن يكون لها قدرة تنبؤية محدودة. والوجه الثاني: أن العصابية بما تعبر عنه من استقرار انفعالي لدى الفرد، فإن العوامل التي تشكل هذا الاستقرار متعددة، ولا تنحصر فقط في طبيعة النمط الزمني لدى الفرد.

التوصيات والمقترحات البحثية:

أولاً: التوصيات

- تعريف فئات المجتمع الأردني بالأنماط الزمنية الثلاثة؛ الصباحي والمتوسط والمسائي، وارتباطاتها بالسمات الشخصية؛ لما لذلك من فائدة في بناء روتين يومي صحي.
- توعية المدراء والمسؤولين في أماكن العمل في الأردن بطبيعة الأنماط الثلاثة وما ترتبط به من أنماط سلوكية وسمات شخصية.
- زيادة تثقيف العاملين في التخصصات النفسية في بالأنماط الزمنية وارتباطاتها بسمات الشخصية.

ثانياً: المقترحات البحثية:

- إجراء دراسات طولية حول علاقة النمط الزمني بالعصابية عبر مراحل العمر في المجتمع الأردني.
- دراسة العلاقة بين النمط الزمني وأبعاد الشخصية الأخرى، كالانبساطية/الانطواية، والضمير، والمقبولية، والانفتاحية، في المجتمع الأردني.
- إجراء دراسات حول العصابية لدى الأفراد ذوي النمط الزمني غير الثابت، بحكم العمل بنظام الورديات (**Shift work**) في الأردن.

المصادر والمراجع:

دائرة الإحصاءات العامة (٢٠٢١). الكتاب الإحصائي السنوي ٢٠٢١. رابط: **https://bit.ly/3E9kccD**

سيد، عبد المنعم (٢٠٠٩). الشخصية الصباحية – المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والعوامل الكبري للشخصية والقدرة علي تحمل الإحباط. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، *١٩* (٦٤)، ١٧٩-٢١٧. رابط: **ejcj.2009.105307/١٠.٢١٦٠٨**

علام، سارة (٢٠١٦). الشخصية الصباحية – المسائية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ١٦ (١)، ٤٠٥-٤٤٨. رابط: **https://bit.ly/3QSr2b9**

ميخائيل، أمطانيوس (٢٠٠٨). الخصائص القياسية للصورتين القصيرة والمختصرة لمقياس آيزنك للشخصية على عينات سورية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *٩* (٤)، ٢٠٩ – ٢٣٤. رابط: **https://bit.ly/3O1VpcD**

Aluja, A., García, Ó., & García, L. F. (2003). A psychometric analysis of the revised Eysenck Personality Questionnaire short scale. *Personality and Individual Differences*, *35*(2), 449–460. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00206-4

American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.

Antypa, N., Vogelzangs, N., Meesters, Y., Schoevers, R., & Penninx, B. W. (2016). Chronotype associations with depression and anxiety disorders in a large cohort study. *Depression and anxiety*, *33*(1), 75–83. https://doi.org/10.1002/da.22422

Bech, P. (2016). Neuroticism (Eysenck's Theory). In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 3227-3230). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1094-1

Cassiello-Robbins, C., Wilner, J.G., Sauer-Zavala, S. (2020). Neuroticism. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1256

Chelminski, I., Ferraro, F. R., Petros, T. V., & Plaud, J. J. (1999). An analysis of the "eveningness-morningness" dimension in "depressive" college students. *Journal of affective disorders*, *52*(1-3), 19–29. https://doi.org/10.1016/s0165-0327(98)00051-2

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders, 6*(4), 343–359. https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343

Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., Zonderman, A. B., Barbano, H. E., Lebowitz, B., & Larson, D. M. (1986). Cross-sectional studies of personality in a national sample: II. Stability in neuroticism, extraversion, and openness. *Psychology and Aging, 1*(2), 144–149. https://doi.org/10.1037/0882-7974.1.2.144

Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, *81*(2), 322–331. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322

Dement W.C. (1998). The study of human sleep: a historical perspective. *Thorax*, *53 Suppl 3*(Suppl 3), S2–S7.

Di Milia, L., Adan, A., Natale, V., & Randler, C. (2013). Reviewing the psychometric properties of contemporary circadian typology measures. *Chronobiology international*, *30*(10), 1261–1271. https://doi.org/10.3109/07420528.2013.817415

Espie, C.A. & and Morin, C. M. (2012). Historical Landmarks and Current Status of Sleep Research and Practice: An Introduction to the Timeliness, Aims, and Scope of this Handbook. In: Morin, C. M & Espie, C. A. (Ed.), *The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders* (pp. 1-7). Oxford University Press.

Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Individual Differences: A natural science approach*. Plenum Press.

Eysenck, S. B., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the Psychoticism scale. *Personality and Individual Differences, 6*(1), 21–29. https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90026-1

Fan, M. & Qi, L. (2020). Sleep, Genetics, and Human Health. In: Watson, R. & Preedy, V. R. (2020). *Neurological Modulation of Sleep: Mechanisms and Function of Sleep Health* (pp. 55-66). Elsevier Academic Press.

Greenwood, K. M. (1994). Long-term stability and psychometric properties of the Composite Scale of Morningness. *Ergonomics*, *37*(2), 377–383. https://doi.org/10.1080/00140139408963653

Haney, A. & Okun, M. L. (2013). Night-Shift Workers and Health. In: Gellman, M. D. & Turner, J. R. (Eds), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (1337-1338). Springer.

Hidalgo, M. P., Caumo, W., Posser, M., Coccaro, S. B., Camozzato, A. L., & Chaves, M. L. (2009). Relationship between depressive mood and chronotype in healthy subjects. *Psychiatry and clinical neurosciences*, *63*(3), 283–290. https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01965.x

Horne, J. A., & Ostberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, *4*(2), 97–110. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1027738/

Hsu, C. Y., Gau, S. S., Shang, C. Y., Chiu, Y. N., & Lee, M. B. (2012). Associations between chronotypes, psychopathology, and personality among incoming college students. *Chronobiology international*, *29*(4), 491–501. https://doi.org/10.3109/07420528.2012.668995

Jones, S.E., Lane, J. M., Wood, A. R., van Hees, V. T., Tyrrell, J., Beaumont, R. N., Jeffries, A. R., Dashti, H. S., Hillsdon, M., Ruth, K. S., Tuke, M. A., Yaghootkar, H., Sharp, S.A., Jie, Y., Thompson, W. D., Harrison, J. W., Dawes, A., Byrne, E. M., Tiemeier, H., Allebrandt, K. V., ... Weedon, M. N. (2019). Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms. *Nature communications*, *10*(1), 343. https://doi.org/10.1038/s41467-018-08259-7

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, *30*(3), 607–610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308

Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, *136*(5), 768–821. https://doi.org/10.1037/a0020327

Lahey B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *The American psychologist*, *64*(4), 241–256. https://doi.org/10.1037/a0015309

Laros, J. A., Peres, A. J. de S., Andrade, J. M. de, & Passos, M. F. D. (2018). Validity evidence of two short scales measuring the Big Five personality factors. *Psicologia*, *31*(1), 32. https://doi.org/10.1186/s41155-018-0111-2

Lenneis, A., Vainik, U., Teder-Laving, M., Ausmees, L., Lemola, S., Allik, J., & Realo, A. (2021). Personality traits relate to chronotype at both the phenotypic and genetic level. *Journal of Personality*, *89*(6), 1206–1222. https://doi.org/10.1111/jopy.12645

Lipnevich, A. A., Credè, M., Hahn, E., Spinath, F. M., Roberts, R. D., & Preckel, F. (2017). How distinctive are morningness and eveningness from the Big Five factors of personality? A meta-analytic investigation. *Journal of personality and social psychology*, *112*(3), 491–509. https://doi.org/10.1037/pspp0000099

Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *The Journal of Social Psychology,* *137*(3), 369–373. https://doi.org/10.1080/00224549709595447

Matsumoto (Ed.). (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. Cambridge University Press

McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr, Terracciano, A., Parker, W. D., Mills, C. J., De Fruyt, F., & Mervielde, I. (2002). Personality trait development from age 12 to age 18: Longitudinal, cross-sectional and cross-cultural analyses. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(6), 1456–1468. https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.6.1456

Merikanto, I., Kronholm, E., Peltonen, M., Laatikainen, T., Lahti, T., & Partonen, T. (2012). Relation of chronotype to sleep complaints in the general Finnish population. *Chronobiology international*, *29*(3), 311–317. https://doi.org/10.3109/07420528.2012.655870

Merikanto, I., Kronholm, E., Peltonen, M., Laatikainen, T., Vartiainen, E., & Partonen, T. (2015). Circadian preference links to depression in general adult population. *Journal of affective disorders*, *188*, 143–148. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.061

Merikanto, I., Lahti, T., Puolijoki, H., Vanhala, M., Peltonen, M., Laatikainen, T., Vartiainen, E., Salomaa, V., Kronholm, E., & Partonen, T. (2013). Associations of chronotype and sleep with cardiovascular diseases and type 2 diabetes. *Chronobiology international*, *30*(4), 470–477.

https://doi.org/10.3109/07420528.2012.741171

Mircsof, D. & Brown, S. A. (2013). The Influence of Light, Exercise, and Behavior upon Circadian Rhythms. In: *Encyclopedia of Sleep: Vol. 1* (pp. 435–441). Elsevier Inc.

Mirshamsi, Z., & Khoshsorour, S. (2019). Comparing the five-factor model of personality in students with morningness – eveningness rhythms. *Journal of Pediatric Nursing*, *5*(2), 14–21. http://jpen.ir/browse.php?a_id=288&sid=1&slc_lang=en

Natale, V., & Di Milia, L. (2011). Season of birth and morningness: comparison between the northern and southern hemispheres. *Chronobiology International*, *28*(8), 727–730. https://doi.org/10.3109/07420528.2011.589934

Parviz, A., Kazem, R., & Allah, M. S. R. (2016). *Comparison Of Eysenck Personality Dimensions According To Morningness-eveningness rhythms*. *14*(126), 43–50. https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=548754

Pereira, V. H. D., Melo, L. H. C., Santos, N. A., Galdino, M. K. C., & Andrade, M. J. O. (2018). Personalidade e padrões comportamentais do sono: diferenças entre homens e mulheres. *Temas Em Psicologia*, *26*(1), 183–198. https://doi.org/10.9788/tp2018.1-08pt

Prat, G., & Adan, A. (2011). Influence of circadian typology on drug consumption, hazardous alcohol use, and hangover symptoms. *Chronobiology international*, *28*(3), 248–257. https://doi.org/10.3109/07420528.2011.553018

Randler, C., & Kretz, S. (2011). Assortative mating in morningness–eveningness. *International Journal of Psychology: Journal International de Psychologie*, *46*(2), 91–96. https://doi.org/10.1080/00207594.2010.518237

Randler, C., Schredl, M., & Göritz, A. S. (2017). Chronotype, sleep behavior, and the big five personality factors. *SAGE Open*, *7*(3), 215824401772832. https://doi.org/10.1177/2158244017728321

Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, *17*(1), 31–35. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x

Roenneberg, T., Kuehnle, T., Juda, M., Kantermann, T., Allebrandt, K., Gordijn, M., & Merrow, M. (2007). Epidemiology of the human circadian clock. *Sleep medicine reviews*, *11*(6), 429–438. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.005

Schmitt, D. P., Long, A. E., McPhearson, A., O'Brien, K., Remmert, B., & Shah, S. H. (2017). Personality and gender differences in global perspective: GENDER AND PERSONALITY. *International Journal of Psychology: Journal International de*

Psychologie, *52*, 45–56. https://doi.org/10.1002/ijop.12265

Silva, V. M., Magalhaes, J., & Duarte, L. L. (2020). Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students. *PloS one*, *15*(9), e0238514. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238514

Smith, C. S., Reilly, C., & Midkiff, K. (1989). Evaluation of three circadian rhythm questionnaires with suggestions for an improved measure of morningness. *The Journal of Applied Psychology*, *74*(5), 728–738. https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.5.728

Thackery, E. & Harris, M.adeline (Eds.). (2003). *The Gale Encyclopedia of Mental Disorders*. Gale Group.

The Jordan times (2022). Minors account for 40% of Jordan's population — HPC. ULR: https://bit.ly/3IxEDK3

Tonetti, L., Fabbri, M., & Natale, V. (2008). Sex difference in sleep-time preference and sleep need: a cross-sectional survey among Italian pre-adolescents, adolescents, and adults. *Chronobiology International*, *25*(5), 745–759. https://doi.org/10.1080/07420520802394191

Tonetti, L., Natale, V., & Randler, C. (2015). Association between circadian preference and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Chronobiology international*, *32*(6), 792–801. https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1049271

von Schantz, M., Taporoski, T. P., Horimoto, A. R. V. R., Duarte, N. E., Vallada, H., Krieger, J. E., Pedrazzoli, M., Negrão, A. B., & Pereira, A. C. (2015). Distribution and heritability of diurnal preference (chronotype) in a rural Brazilian family-based cohort, the Baependi study. *Scientific Reports*, *5*(1), 9214. https://doi.org/10.1038/srep09214

Zuckerman, M. (2005). *Psychobiology of Personality* (2nd ed.). cambridge university press.