

Original Article

Investigation of Correlation between Personality Traits and Dietary Habits in Female Students

Najmeh Golestanbagh¹, Reza Amani^{2*}, Sorour Neamatpour³, Mohammad Hossein Haghhighizadeh⁴

¹Student Research Committee, Department of Nutrition, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

²Health Research Institute, Diabetes Research Center, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

³Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

⁴Department of Statistics & Epidemiology, Faculty of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

*Corresponding Author:
Reza Amani, Health Research Institute, Diabetes Research Center, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

Email:
amani-r@ajums.ac.ir

Received: 2 Jul, 2015

Accepted: 30 Jul, 2015

Abstract

Background and Objectives: Proper nutrition has a significant role in prevention of chronic disease and health promotion. Psychological factors play an important role in making food choices and subsequently dietary habits and in this context, personality is considered as a key factor. The present study was performed with the purpose of determining the correlation between personality traits and dietary habits in female students.

Methods: The present research was conducted as a descriptive-correlational study on 224 female students aged 18-30 years in Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences (2013-2014). Personality traits (neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness) were assessed using NEO Five-Factor Inventory and dietary habits were assessed by a dietary habits questionnaire containing 20 questions about dietary habits. Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and stepwise regression test. The significance level was considered to be $p < 0.05$.

Results: In this study, high neuroticism and openness were correlated with low score of dietary habits ($p < 0.01$). Higher level of conscientiousness was significantly correlated with high score of dietary habits ($p < 0.01$). Based on the stepwise regression analysis, personality traits can predict the score of dietary habits ($p < 0.01$).

Conclusion: The results of this study revealed that neuroticism and openness are correlated with unhealthy dietary habits, and conscientiousness is correlated with healthy dietary habits. Therefore, appropriate nutritional educations based on the personality traits of students are recommended to modify dietary patterns and prevent chronic diseases.

Keywords: Personality; Dietary habits; Students.

بررسی همبستگی ویژگی‌های شخصیتی با عادات‌های غذایی در دانشجویان دختر

نجمه گلستان باغ^۱، رضا امانی^{۲*}، سرور نعمت پور^۳، محمدحسین حقیقی‌زاده^۴

چکیده

زمینه و هدف: تغذیه صحیح در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ارتقای سلامتی، نقش به‌سزایی دارد. عوامل روان‌شناختی نیز نقش مهمی در شکل‌گیری انتخاب‌ها و در نتیجه عادات‌های غذایی دارند، و شخصیت به‌عنوان یک عامل کلیدی در این زمینه مطرح است. مطالعه حاضر با هدف تعیین همبستگی ویژگی‌های شخصیتی با عادات‌های غذایی در دانشجویان دختر انجام شد. **روش بررسی:** پژوهش حاضر به روش توصیفی از نوع همبستگی بر روی ۲۲۴ دانشجوی دختر دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز (سال ۱۳۹۳-۱۳۹۲) در بازه سنی ۱۸-۳۰ سال انجام شد. ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق‌پذیری، باوجدان‌بودن) با استفاده از پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو (NEO) و عادات‌های غذایی به‌وسیله پرسشنامه عادات غذایی شامل ۲۰ سؤال مرتبط ارزیابی شد. داده‌ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند. سطح معنی‌داری، $p < /0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: در این مطالعه روان‌رنجورخویی و انعطاف‌پذیری بالا با امتیاز پایین عادات‌های غذایی، همبستگی داشت ($p < /0.01$). سطوح بالاتر ویژگی باوجدان‌بودن با امتیاز بالای عادات غذایی، همبستگی نشان داد ($p < /0.01$). براساس تحلیل رگرسیون، با استفاده از ویژگی‌های شخصیتی، امتیاز عادات‌های غذایی قابل‌پیش‌بینی بود ($p < /0.01$).

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجورخویی و انعطاف‌پذیری با عادات غذایی ناسالم و باوجدان‌بودن با عادات غذایی سالم، همبستگی دارد. بنابراین، آموزش‌های تغذیه‌ای مناسب براساس ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان، به‌منظور اصلاح الگوهای غذایی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن در آنان توصیه می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: شخصیت؛ عادات‌های غذایی؛ دانشجویان.

^۱کمیته تحقیقات دانشجویی، گروه تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران.

^۲مؤسسه تحقیقات سلامت، مرکز تحقیقات دیابت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران.

^۳گروه روان‌پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران.

^۴گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران.

*نویسنده مسئول مکاتبات:

رضا امانی، مؤسسه تحقیقات سلامت، مرکز تحقیقات دیابت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران؛

آدرس پست الکترونیکی:

amani-r@ajums.ac.ir

تاریخ دریافت: ۹۴/۴/۱۱

تاریخ پذیرش: ۹۴/۵/۸

لطفاً به این مقاله به‌صورت زیر استناد نمایید:

Golestanbagh N, Amani R, Neamatpour S, Haghizadeh MH. Investigation of correlation between personality traits and dietary habits in female students. Qom Univ Med Sci J 2016;10(3):55-63. [Full Text in Persian]

مقدمه

عادت‌های غذایی سالم در پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، برخی سرطان‌ها و در نتیجه بهبود سطح سلامتی، نقش بارزی دارند (۱). شخصیت افراد یکی از عوامل کلیدی تعیین‌کننده انتخاب غذایی و در نتیجه عادت و الگوهای غذایی است (۲). اگرچه هنوز در مورد ساختار بنیادی صفات شخصیتی، اختلاف نظرانی وجود دارد، اما در حال حاضر بیشتر پژوهشگران، مدل پنج عاملی شخصیت نئو (NEO) را پذیرفته‌اند (۳). پنج ویژگی اصلی شخصیتی شامل: روان‌رنجورخویی (Neuroticism)، برونگرایی (Extraversion)، انعطاف‌پذیری (Openness)، توافق‌پذیری (Agreeableness) و باوجدان‌بودن (conscientiousness) می‌باشد (۴).

تا به حال مطالعات اندکی در زمینه ارتباط ویژگی‌های شخصیتی پنج عاملی با عادت و الگوهای غذایی انجام شده است. همچنین نتایج متفاوتی درخصوص ارتباط هریک از پنج ویژگی اصلی شخصیتی با عادت و الگوهای غذایی منتشر شده است. از سوی دیگر، در زمینه یادشده تاکنون پژوهشی در ایران گزارش نشده است. Cho و همکاران (سال ۲۰۱۴) در مطالعه‌ای که روی دانش‌آموزان کره جنوبی انجام دادند، دریافتند نمرات بالا در برونگرایی، توافق‌پذیری، باوجدان‌بودن و انعطاف‌پذیری با عادت‌های غذایی سالم، ارتباط مثبت معنی‌داری دارد (۵). همچنین در مطالعه‌ای که توسط Mottus و همکاران (سال ۲۰۱۲) روی جمعیت ۸۹-۱۸ ساله استونیایی انجام شد، مشخص گردید پیروی از الگوی غذایی سالم با ویژگی‌های برونگرایی، انعطاف‌پذیری و باوجدان‌بودن، رابطه مثبت و با روان‌رنجورخویی پایین، رابطه منفی دارد. همچنین بین پیروی از الگوی غذایی سنتی با نمره پایین در انعطاف‌پذیری، ارتباط معنی‌دار است (۶).

Brummett و همکاران (سال ۲۰۰۸) در بررسی روی داده‌های مطالعه قلب زوج‌های فارغ‌التحصیل در کارولینای شمالی، به این نتیجه رسیدند که ویژگی انعطاف‌پذیری با کیفیت رژیم غذایی هر فرد در هریک از دو گروه زوج‌ها ارتباط دارد و میزان انعطاف‌پذیری زنان با کیفیت رژیم غذایی همسران آنها مرتبط است. از طرفی، سایر ابعاد شخصیتی از جمله روان‌رنجورخویی، برونگرایی، توافق‌پذیری و باوجدان‌بودن با کیفیت رژیم غذایی

هر فرد و یا هریک از زوج‌ها ارتباطی ندارد (۷).

با توجه به اینکه مطالعات موجود درخصوص ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با عادت‌های غذایی اندک بوده و نتایج متفاوتی گزارش کرده‌اند و با عنایت به اینکه دختران جوان به‌عنوان مادران آینده و قشر مؤثر در پایه‌ریزی و بهبود عادت‌های غذایی خانواده مطرح هستند، پژوهش حاضر برای نخستین بار در کشور با هدف بررسی همبستگی ویژگی‌های شخصیتی با عادت‌های غذایی در دانشجویان دختر انجام شد.

روش بررسی

پژوهش حاضر به روش توصیفی از نوع همبستگی بر روی ۲۲۴ دانشجوی دختر در حال تحصیل (سال ۱۳۹۳-۱۳۹۲)، در دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز در محدوده سنی ۱۸-۳۰ سال انجام شد. معیارهای خروج از مطالعه شامل: عدم تمایل برای شرکت در مطالعه، پیروی از رژیم‌های غذایی خاص مانند رژیم کاهش یا افزایش وزن، ابتلا به بیماری‌های جسمی مزمن مانند دیابت، بیماری قلبی، کلیوی، کبدی و سرطان، ابتلا به اختلالات یا بیماری‌های روحی، وضعیت‌های خاص مانند بارداری و شیردهی، مصرف دارو و نیز استعمال دخانیات بود. در ابتدا ۲۶۶ نفر براساس فرمول نسبت‌ها، با در نظر گرفتن $d=0/06$ ، $p=0/5$ و ضریب اطمینان ۹۵٪ به روش طبقه‌بندی تصادفی انتخاب شدند. طی روند نمونه‌گیری، ۱۹ نفر مایل به همکاری با پژوهش نبودند و ۲۳ نفر نیز به علت دارا بودن برخی معیارهای خروج از مطالعه، از پژوهش کنار گذاشته شدند. در نهایت، ۲۲۴ نفر در مطالعه باقی ماندند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل موارد زیر بود:

پرسشنامه اطلاعات فردی: این پرسشنامه شامل سؤالاتی در مورد سن، وزن، قد، نمایه توده بدن (BMI)، وضعیت تأهل، محل سکونت و فعالیت فیزیکی بود.

پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی NEO، فرم کوتاه (NEO- Five Factor Inventory): برای سنجش ویژگی‌های پنج‌گانه شخصیتی، از فرم کوتاه پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۶۰ سؤال است که پنج ویژگی اصلی شخصیتی افراد (روان‌رنجورخویی (N)، برونگرایی (E)، انعطاف‌پذیری (O)، توافق‌پذیری (A) و

قد نیز با استفاده از متر نواری با دقت ۱ سانتی‌متر، بدون کفش درحالی که پاها به هم چسبیده و باسن، شانه‌ها و پس سر در تماس با سطح ثابت مانند دیوار بود، با دقت ۰/۵ سانتی‌متر اندازه‌گیری شد. نمایه توده بدنی با تقسیم وزن بر مجذور قد محاسبه گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۹ تجزیه و تحلیل شدند. آمارهای توصیفی برای متغیرهای کمی به صورت میانگین و انحراف معیار و برای متغیرهای کیفی به صورت فراوانی و درصد فراوانی نسبی ارائه شد، برای تعیین همبستگی ویژگی‌های شخصیتی با عادت‌های غذایی از ضریب همبستگی پیرسون و برای دانستن اینکه کدام یک از عوامل پنجگانه شخصیتی پیش‌بینی بهتری برای امتیاز عادت‌های غذایی فراهم می‌کند، از رگرسیون گام‌به‌گام استفاده گردید. سطح معنی‌داری، $p < 0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین سنی دانشجویان، $22/28 \pm 2/58$ سال؛ میانگین وزن آنها، $56/75 \pm 8/15$ کیلوگرم و میانگین BMI، $21/61 \pm 2/86$ بود. بیش از نیمی از دانشجویان، ساکن خوابگاه بوده و بیش از دوسوم آنها، فعالیت فیزیکی نامنظمی داشتند. میانگین امتیاز عادت‌های غذایی دانشجویان نیز $70/95 \pm 9/25$ گزارش شد. بیشترین و کمترین نمره ویژگی‌های شخصیتی به ترتیب مربوط به باوجدان‌بودن و روان‌رنجورخویی بود (جدول شماره ۱). نمره بالا در روان‌رنجورخویی با امتیاز عادت‌های غذایی، همبستگی معکوس داشت ($p < 0/05$) ($r = -0/33$). انعطاف‌پذیری بالا نیز با امتیاز عادت‌های غذایی، همبستگی معکوس نشان داد ($p < 0/05$) ($r = -0/13$). همچنین نمره بالا در باوجدان‌بودن با امتیاز بیشتر عادت‌های غذایی، همبستگی مستقیم داشت ($p < 0/05$) ($r = 0/26$). امتیاز عادت‌های غذایی با متغیرهای زمینه‌ای پژوهش از جمله وزن، قد، BMI، وضعیت تأهل، محل سکونت و فعالیت فیزیکی، همبستگی معنی‌داری نشان نداد. ویژگی‌های شخصیتی پنج عاملی نیز با متغیرهای زمینه‌ای نام‌برده، همبستگی آماری نداشتند (جدول شماره ۲ و ۳).

باوجدان‌بودن (C) (هریک با ۱۲ سؤال)، به‌وسیله آن سنجیده می‌شود. این پنج جنبه اصلی که در پنج شاخص آزمون مورد بررسی قرار می‌گیرند؛ امکان بررسی جامعی از شخصیت افراد بالغ را فراهم می‌سازند (۴). پرسشنامه NEO در سال ۱۹۸۵ توسط McCrae و Costa طراحی شد (۸)، ترجمه و انطباق فارسی آن نیز به‌وسیله حق‌شناس از سال ۱۳۷۶ آغاز گردید (۹). ضریب همبستگی فرم کوتاه این آزمون با آزمون ۲۴۰ سؤالی NEO برای پنج ویژگی شخصیتی در دامنه‌ای بین ۰/۷۶-۰/۹۱ گزارش شده که همگی در سطح $p < 0/001$ معنی‌دار هستند. از این رو می‌توان اظهار داشت مقیاس مورد نظر از روایی قابل‌قبولی برخوردار است (۱۰). پایایی این پرسشنامه نیز در کشور مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (۱۱). هریک از ۶۰ سؤال برمبنای یک مقیاس پنج قسمتی (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود که آزمودنی در هر سؤال، یکی از آنها را انتخاب می‌کند. نحوه امتیازدهی به پرسشنامه بدین صورت است که در هر سؤال آزمودنی نمره صفر تا ۴ را احراز کرده و در کل در هریک از پنج بُعد شخصیتی نمره‌ای از صفر تا ۸۴ کسب می‌کند (۴).

پرسشنامه عادت‌های غذایی: این پرسشنامه توسط نگارندگان طراحی شد و شامل ۲۰ سؤال مربوط به سنجش عادت‌های غذایی افراد بود. به‌منظور بررسی روایی محتوا، پرسشنامه توسط ۵ نفر از اساتید تخصصی رشته علوم تغذیه تأیید گردید. پایایی آن نیز از طریق انجام آزمون پایلوت روی نمونه ۲۰ نفری از دانشجویان دختر دانشگاه بررسی و با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ تأیید شد. پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه برمبنای یک مقیاس پنج درجه‌ای (همیشه، اغلب، گاهی اوقات، به‌ندرت و اصلاً) صورت گرفت و آزمودنی می‌بایست در هر سؤال، یکی از آنها را انتخاب کند. در نمره‌گذاری به گزینه "همیشه" تا گزینه "اصلاً" امتیاز ۵-۱ تعلق گرفت. بنابراین در مجموع، حداقل نمره کسب‌شده در آزمون، عدد ۲۰ (نشان‌دهنده بدترین عادت غذایی) و حداکثر نمره به‌دست‌آمده ۱۰۰ (نشان‌دهنده بهترین عادت غذایی) در نظر گرفته شد. وزن با حداقل لباس و بدون کفش، با استفاده از ترازوی دیجیتالی اندازه‌گیری و با دقت ۱۰۰ گرم ثبت گردید.

جدول شماره ۱: خصوصیات دموگرافیک دانشجویان دختر (n=۲۲۴)

متغیرها	میانگین ± انحراف معیار	فراوانی (درصد)
سن	۲۲/۲۸±۲/۵۸	
وزن	۵۶/۷۵±۸/۱۵	
قد	۱۶۱/۵۷±۸/۷۹	
BMI	۲۱/۶۱±۲/۸۶	
مجرد		۲۰۶(۹۲)
خوابگاهی		۱۲۲(۵۴/۵)
فعالیت فیزیکی	منظم	۳۱(۱۳/۸)
	نامنظم	۱۵۹(۷۱)
	عدم فعالیت فیزیکی	۳۴(۱۵/۲)
ویژگی‌های شخصیتی	روان‌رنجورخوبی	۲۱/۶۸±۷/۵۲
	برونگرایی	۲۹/۰۹±۵/۸۴
	انعطاف‌پذیری	۲۷/۰۵±۴/۵۷
	توافق‌پذیری	۳۱/۱۳±۵/۸۴
	باوجدان‌بودن	۳۲/۹۳±۶/۷۱
	امتیاز عادت‌های غذایی	۷۰/۹۵±۹/۲۵

جدول شماره ۲: پرسش‌های عادات غذایی و فراوانی مقیاس‌های پاسخ‌دهی

عادات غذایی	همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	اصلاً
من عادت به مصرف صبحانه ندارم.	*۱۶(۷/۱)	۴۷(۲۱)	۴۹(۲۱/۹)	۵۰(۲۲/۳)	۶۲(۲۷/۷)
پس از سیر شدن، همچنان به خوردن غذا ادامه می‌دهم.	۸(۳/۶)	۱۵(۶/۷)	۶۱(۲۷/۲)	۷۱(۳۱/۷)	۶۹(۳۰/۸)
شام را نزدیک به زمان خواب می‌خورم.	۹(۴)	۱۵(۶/۷)	۴۱(۱۸/۳)	۷۹(۳۵/۳)	۸۰(۳۵/۷)
به منظور کاهش وزن، شام نمی‌خورم و به مدت طولانی گرسنه می‌مانم.	۰(۰)	۳(۱/۳)	۲۳(۱۰/۳)	۴۴(۱۹/۶)	۱۵۴(۶۸/۸)
هیچگاه میان‌وعده (بین وعده‌های اصلی صبحانه، ناهار، شام) نمی‌خورم.	۶(۲/۷)	۱۵(۶/۷)	۶۱(۲۷/۲)	۵۵(۲۴/۶)	۸۷(۳۷/۸)
در مواقع گرسنگی تنقلات (چیپس، پفک، آلوچه، لواشک و...) می‌خورم.	۱۵(۶/۷)	۳۲(۱۴/۳)	۸۰(۳۵/۷)	۶۱(۲۷/۲)	۳۶(۱۶/۱)
همراه با غذا، آب و مایعات می‌نوشم.	۵۰(۲۲/۳)	۵۸(۲۵/۹)	۵۲(۲۳/۲)	۴۰(۱۷/۹)	۲۴(۱۰/۷)
به غذای خود نمک اضافه می‌کنم.	۳۰(۱۳/۴)	۲۵(۱۱/۲)	۵۰(۲۲/۳)	۵۵(۲۴/۶)	۶۴(۲۸/۶)
در طول روز، مقدار کمی آب می‌نوشم.	۲۳(۱۰/۳)	۷۲(۳۲/۱)	۶۴(۲۸/۶)	۴۴(۱۹/۶)	۲۱(۹/۴)
وعده‌های غذایی اصلی را در ساعات نامعین و به‌طور نامنظم می‌خورم.	۱۴(۶/۳)	۳۳(۱۴/۷)	۵۹(۲۶/۳)	۷۵(۳۳/۵)	۴۳(۱۹/۲)
غذای خود را سریع می‌خورم.	۳۰(۱۳/۴)	۵۷(۲۵/۴)	۵۰(۲۲/۳)	۵۲(۲۳/۲)	۳۵(۱۵/۶)
در هنگام خوردن غذا به کارهای دیگر (تماشای تلویزیون، صحبت کردن، مطالعه کردن، کار با کامپیوتر و...) می‌پردازم.	۲۹(۱۲/۹)	۶۸(۳۰/۴)	۶۱(۲۷/۲)	۴۳(۱۹/۲)	۲۳(۱۰/۳)
غذای خود را ایستاده و در حال حرکت می‌خورم.	۱(۰/۴)	۳(۱/۳)	۱۸(۸)	۵۷(۲۵/۴)	۱۴۵(۶۴/۷)
بلافاصله و یا در زمان کوتاهی پس از صرف غذا؛ چای، قهوه و مانند آن می‌خورم.	۷(۳/۱)	۲۸(۱۲/۵)	۴۱(۱۸/۳)	۶۷(۲۹/۹)	۸۱(۳۶/۲)
در شرایط روحی مثبت مانند خوشحالی به مصرف غذاهای شیرین روی می‌آورم.	۶(۲/۷)	۳۶(۱۶/۱)	۸۹(۳۹/۷)	۵۳(۲۳/۷)	۴۰(۱۷/۹)
در شرایط روحی مثبت مانند خوشحالی به مصرف غذاهای چرب روی می‌آورم.	۶(۲/۷)	۲۰(۸/۹)	۶۱(۲۷/۲)	۷۱(۳۱/۷)	۶۶(۲۹/۵)
در شرایط روحی منفی مانند ناراحتی، استرس و عصبانیت؛ به مصرف غذاهای شیرین روی می‌آورم.	۹(۴)	۳۰(۱۳/۴)	۴۸(۲۱/۴)	۶۵(۲۹)	۳۲۷۲(۱)
در شرایط روحی منفی مانند ناراحتی، استرس و عصبانیت؛ به مصرف غذاهای چرب روی می‌آورم.	۵(۲/۲)	۸(۳/۶)	۳۸(۱۷)	۷۵(۳۳/۵)	۹۸(۴۳/۸)
در شرایط روحی منفی مانند ناراحتی، استرس و عصبانیت، به مصرف شکلات و کاکائو روی می‌آورم.	۹(۴)	۳۵(۱۵/۶)	۵۲(۲۳/۲)	۶۱(۲۷/۲)	۶۷(۲۹/۹)
در هنگام گرسنگی نمی‌توانم خودم را کنترل کنم و چیزی نخورم.	۳۷(۱۶/۵)	۵۵(۲۴/۶)	۵۳(۲۳/۷)	۴۹(۲۱/۹)	۳۰(۱۳/۴)

*اعداد جدول، بر حسب فراوانی (درصد) می‌باشد.

جدول شماره ۳: ضریب همبستگی پیرسون بین ویژگی‌های شخصیتی و امتیاز عادت‌های غذایی (n=۲۲۴)

ویژگی‌های شخصیتی	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
روان‌رنجورخویی	-۰/۳۳	۰/۰۰۰
برونگرایی	۰/۰۸	۰/۲
انعطاف‌پذیری	-۰/۱۳	۰/۰۴۵
توافق‌پذیری	۰/۱۲	۰/۰۷
باوجدان‌بودن	۰/۲۶	۰/۰۰۰

در آزمون رگرسیون گام‌به‌گام، ۳ متغیر (به ترتیب روان‌رنجورخویی در گام اول، انعطاف‌پذیری در گام دوم و باوجدان‌بودن در گام سوم) باقی ماندند. مجموع این سه متغیر، ۱۶٪ امتیاز عادت‌های غذایی را تبیین می‌کنند (p=۰/۰۰۱).

معادله خط مربوطه نیز به صورت: {باوجدان‌بودن} + ۰/۲۴ + انعطاف‌پذیری (۰/۳۱) - (روان‌رنجورخویی) ۰/۳۲ - ۷۸/۵۶ = امتیاز عادت‌های غذایی { محاسبه شد (جدول شماره ۴ و ۵).

جدول شماره ۴: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و شاخص‌های آماری رگرسیون

ابعاد شخصیتی	شاخص مدل	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره f	معنی‌داری	ضریب همبستگی	مجدور ضریب همبستگی
روان‌رنجورخویی	رگرسیون	۲۰۱۵۶	۱	۲۰۱۶	۲۶/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۱۱
	باقیمانده	۱۷۰۷۲/۵	۲۲۲	۷۶۹۰				
	کل	۱۹۰۸۸/۵	۲۲۳					
روان‌رنجورخویی انعطاف‌پذیری	رگرسیون	۲۵۱۷/۴	۲	۱۲۵۸/۷	۱۶/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۱۳
	باقیمانده	۱۶۵۷۱/۱	۲۲۱	۷۵				
	کل	۱۹۰۸۸/۵	۲۲۳					
روان‌رنجورخویی انعطاف‌پذیری باوجدان‌بودن	رگرسیون	۳۰۰۳	۳	۱۰۰۱	۱۳/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۱۶
	باقیمانده	۱۸۰۶۵/۴	۲۲۰	۷۳/۱				
	کل	۱۹۰۸۵/۵	۲۲۳					

جدول شماره ۵: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون ویژگی‌های شخصیتی بر امتیاز عادت‌های غذایی

مدل	ترتیب ورود متغیرها	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		آماره t	معنی‌داری
		B	خطای معیار	Beta			
۱	مقدار ثابت	۷۹/۶۱	۱/۷۹			۴۴/۴۶	۰/۰۰۰
	روان‌رنجورخویی	-۰/۴	۰/۰۸	-۰/۳۳		-۵/۱۲	۰/۰۰۰
	مقدار ثابت	۸۷/۷۱	۳/۵۹			۲۴/۳۸	۰/۰۰۰
۲	روان‌رنجورخویی	-۰/۳۹	۰/۰۸	-۰/۳۲		-۵/۱	۰/۰۰۰
	انعطاف‌پذیری	-۰/۳۱	۰/۲	-۰/۱۶		-۲/۵۹	۰/۰۱
	مقدار ثابت	۷۸/۵۶	۵/۰۲			۱۵/۶۳	۰/۰۰۰
۳	روان‌رنجورخویی	-۰/۳۲	۰/۰۸	-۰/۲۶		-۳/۹۳	۰/۰۰۰
	انعطاف‌پذیری	-۰/۳۱	۰/۱۲	-۰/۱۷		-۲/۶۷	۰/۰۰۸
	باوجدان‌بودن	۰/۲۴	۰/۰۹	۰/۱۷		۲/۵۸	۰/۰۱۱

بحث

نتایج این پژوهش نشان داد نمره بالا در روان‌رنجورخویی با امتیاز عادت‌های غذایی، همبستگی معکوس دارد. نتیجه یادشده با اکثر مطالعات پیشین همسو بود. Tainin و همکاران پس از بررسی ۲۶۸۱ نفر از نمونه‌های مطالعه کوهورت تولد در فنلاند در هر دو جنس دریافتند روان‌رنجورخویی در زنان با کاهش مصرف ماهی، سبزی و افزایش مصرف نوشیدنی‌های شیرین، مرتبط است (۱۲). Mottus و همکاران نیز در بررسی بر روی ۱۰۹۱ زن و مرد اسکاتلندی در یک مطالعه کوهورت در سن ۷۰ سالگی مشاهده کردند روان‌رنجورخویی با پیروی از الگوی غذایی سالم، ارتباط منفی و با افزایش مصرف غذاهای آماده، ارتباط مثبت دارد (۱۳). در مطالعه دیگری که Provencher و همکاران (سال ۲۰۰۸) روی ۱۵۴ زن کانادایی چاق یا دارای اضافه وزن در سنین قبل از یائسگی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که روان‌رنجورخویی بالا با عدم توانایی در کنترل دریافت غذا و حساسیت بیشتر نسبت به گرسنگی، ارتباط دارد (۱۴). همچنین Kikuchi و Watanbe (سال ۲۰۰۰) در بخشی از مطالعات خود روی ۴۷۰ دانشجوی پسر و دختر ژاپنی، نشان دادند بین روان‌رنجورخویی با پذیرش توصیه‌های تغذیه‌ای در دانشجویان پسر، رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد (۱۵). MacNicol و همکاران نیز در پژوهش خود بر روی ۴۵۱ پسر و دختر ۱۱-۱۵ ساله اسکاتلندی دریافتند روان‌رنجورخویی با تغذیه سالم و رفتارهای سلامتی، ارتباط منفی معنی‌داری دارد (۱۶). البته مطالعات معدودی نیز موجود است که در آنها به رابطه بین ویژگی‌های روان‌رنجورخویی و الگوی غذایی اشاره‌ای نشده است، از جمله پژوهش Brummertt و همکاران روی زوج‌های کارولینای شمالی که نشان داد بین روان‌رنجورخویی با کیفیت رژیم غذایی هر فرد و یا هریک از زوج‌ها، ارتباط معنی‌داری وجود ندارد (۷). یکی از صفات افراد روان‌رنجورخو، شتابزدگی است که به ناتوانی در کنترل هوس‌ها و امیال از جمله مصرف غذا مربوط می‌شود. در افرادی که نمره بالایی در روان‌رنجورخویی دارند، امیال به حدی قوی است که فرد نمی‌تواند در برابر آنها مقاومت کند (۴). بنابراین، این‌گونه افراد در کنترل رفتارها و عادت‌های نادرست غذایی ناتوان هستند.

از دیگر ویژگی‌های روان‌رنجورخویی؛ افسردگی و آسیب‌پذیری در برابر استرس است و از آنجایی که برخی افراد در شرایط روحی منفی از جمله استرس و افسردگی به مصرف مواد غذایی ناسالم و یا عادات نادرست غذایی روی می‌آورند (۱۷)، لذا نتیجه مشاهده‌شده در اینجا قابل‌انتظار است.

در مطالعه حاضر مشاهده گردید بین برونگرایی بالا با امتیاز عادت‌های غذایی از نظر آماری، همبستگی وجود ندارد. نتایج مطالعات انجام‌شده در این زمینه نیز متفاوت است. یافته‌های مطالعه حاضر با نتایج پژوهش Brummertt و همکاران همخوانی داشت. آنها در بررسی خود روی داده‌های مطالعه قلب زوج‌های فارغ‌التحصیل دریافتند بین ویژگی برونگرایی با کیفیت رژیم غذایی هر فرد یا هریک از زوج‌ها، رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۷). Goldberg و Strycker نیز با بررسی ۸۵۰ زن و مرد ۹۰-۲۲ ساله سفیدپوست آمریکایی به این نتیجه رسیدند که برونگرایی با امتیاز کلی عادت‌های غذایی سالم از نظر آماری، ارتباط معنی‌داری ندارد (۱۸). از سوی دیگر، در نتایج برخی مطالعات بین برونگرایی با پیروی از الگوی غذایی سالم (۶)، الگوی غذایی مدیترانه‌ای (۱۳)، کنترل دریافت غذا، حساسیت پایین نسبت به گرسنگی (۱۴)، مصرف منظم صبحانه، افزایش مصرف میوه و سبزی (۱۲، ۱۵)؛ رابطه مثبت و با مصرف غذاهای آماده (۱۳)؛ رابطه منفی معنی‌داری مشاهده شده است.

از سوی دیگر در مطالعه حاضر، نمره بالا در انعطاف‌پذیری با امتیاز عادت‌های غذایی، همبستگی معکوس نشان داد. این یافته با بخشی از نتایج مطالعه Kikuchi و Watanbe همخوانی داشت؛ چراکه آنها دریافتند بین ویژگی انعطاف‌پذیری با اجتناب از مصرف ماهی یا گوشت سوخته، ارتباط منفی معنی‌داری وجود دارد (۱۵). از سوی دیگر، نتایج برخی مطالعات، حاکی از رابطه مثبت بین انعطاف‌پذیری با عادت‌ها (۱۸) و الگوی غذایی سالم و رابطه منفی با الگوی غذایی سنتی بوده است (۶). همچنین محققان دیگر نیز دریافتند انعطاف‌پذیری با افزایش مصرف میوه و سبزی و کاهش مصرف شیرینی و شکلات همراه است (۱۲، ۱۹). در مطالعه حاضر بین توافق‌پذیری با امتیاز عادت‌های همبستگی دیده نشد که این یافته با نتیجه مطالعه Goldberg و Strycker همخوانی داشت؛ چراکه آنها دریافتند ویژگی توافق‌پذیری با

مشاهده شده، معکوس است. به عبارت دیگر، روان‌رنجورخویی بالا، قوی‌ترین پیش‌بینی کننده عادت‌های غذایی ناسالم می‌باشد. در گام دوم: ویژگی انعطاف‌پذیری، بیشترین پیش‌بینی کننده امتیاز پایین عادت‌های غذایی و یا عادت‌های غذایی ناسالم است و در گام سوم: باوجدان بودن، پیش‌بینی کننده امتیاز عادت‌های غذایی است که همبستگی مذکور از نوع مستقیم می‌باشد؛ بدین معنی که هرچه نمره با وجدان بودن بالاتر باشد، امتیاز عادت‌های غذایی نیز بیشتر خواهد بود.

در پژوهش حاضر، نبود همبستگی معنی‌دار بین برونگرایی و توافق‌پذیری با امتیاز عادت‌های غذایی و ناهمسو بودن همبستگی انعطاف‌پذیری با امتیاز عادت‌های غذایی در مقایسه با مطالعات پیشین، ممکن است ناشی از تفاوت در حجم نمونه، گروه سنی افراد، تفاوت در روش ارزیابی غذایی، تفاوت در استفاده از فرم کوتاه یا بلند پرسشنامه شخصیت NEO، تفاوت‌های فرهنگی و ویژگی‌های دموگرافیک جمعیت‌های مورد مطالعه باشد.

نتیجه‌گیری

طبق نتایج این مطالعه، ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجورخویی و انعطاف‌پذیری با عادت‌های غذایی ناسالم و باوجدان بودن با عادت‌های غذایی سالم، همبستگی دارند. بنابراین، آموزش‌های تغذیه‌ای مناسب براساس ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان، به منظور اصلاح الگوهای غذایی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن توصیه می‌گردد. همچنین انجام مطالعات آینده‌نگر در گروه‌های سنی مختلف در هر دو جنس در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نجمه گلستان باغ (به شماره طرح ۹۲۱۵-NRC) می‌باشد. بدین وسیله از حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز قدردانی می‌شود.

عادت‌های غذایی سالم از نظر آماری، ارتباط معنی‌داری ندارد (۱۸). در مطالعه Brummett و همکاران نیز بین توافق‌پذیری با کیفیت رژیم افراد، رابطه معنی‌داری گزارش نشد (۷). از سوی دیگر، یافته‌های Cho و همکاران روی دانش‌آموزان دبیرستانی، نشان‌دهنده ارتباط مثبت توافق‌پذیری با عادت‌های غذایی سالم بود (۵). در سایر تحقیقات نیز توافق‌پذیری با کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین (۱۲)، حساسیت پایین نسبت به گرسنگی (۱۴)، افزایش مصرف شیرینی، اجتناب از دریافت چربی‌های حیوانی در مردان و افزایش مصرف میوه در زنان (۱۵)، مرتبط بود. در مطالعه حاضر بین نمره بالا در ویژگی باوجدان بودن و امتیاز بالای عادت‌های غذایی، همبستگی مستقیم مشاهده گردید. یافته اخیر با بیشتر مطالعات موجود در این زمینه همخوانی داشت. در برخی از آنها، باوجدان بودن با پیروی از الگوها و عادت‌های غذایی سالم مرتبط بود (۶، ۱۳، ۱۸). در سایر پژوهش‌ها نیز باوجدان بودن با کنترل آگاهانه دریافت غذا، حساسیت پایین نسبت به گرسنگی (۱۴)، افزایش مصرف میوه (۱۲)، مصرف منظم صبحانه، اجتناب از مصرف غذاهای غنی از کلسترول، چربی‌های حیوانی و تعادل در رژیم غذایی (۱۵)، ارتباط مثبت معنی‌داری داشت. افراد باوجدان به‌علت داشتن ویژگی‌هایی چون وظیفه‌شناسی، تلاش برای موفقیت، محتاط بودن در تصمیم‌گیری افراد هدفمند؛ با اراده و مصمم بوده و در راستای دستیابی به موفقیت، تلاش بسیاری می‌کنند (۴). در واقع، ویژگی مسئولیت‌پذیری در آنها موجب می‌شود تا در پذیرش آموزش‌های تغذیه‌ای، ایجاد رفتارها و عادت‌های غذایی سالم؛ به‌نحو مطلوبی موفق باشند. علاوه بر آن، این‌گونه افراد به‌علت تأمل و احتیاط در انجام امور، تبعات پیروی از عادت‌های غذایی ناسالم را در نظر گرفته و سعی در اجتناب از انجام چنین عادت‌های ناسالمی دارند.

در تفسیر نتایج رگرسیون ویژگی‌های شخصیتی بر امتیاز عادت‌های غذایی نیز می‌توان چنین گفت که از بین ویژگی‌های شخصیتی پنج عاملی؛ در گام اول: روان‌رنجورخویی، بیشترین همبستگی را با امتیاز عادت‌های غذایی دارد که همبستگی

References:

1. Fardet A, Boirie Y. Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: An exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. *Nutr Rev* 2014;72(12):741-62.
2. Babicz-Zielińska E. Role of psychological factors in food choice—a review. *Polish J Food and Nutr Sci* 2006;15/56(4):379-84.
3. Smith TW, Williams PG. Personality and health: Advantages and limitations of the five-factor model. *J Pers* 1992;60(2):395-425.
4. Costa PT, McCrae RR. Revised Neo Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources; 1992.
5. Cho MS, Kim M, Cho W. Relationships of adolescent's dietary habits with personality traits and food neophobia according to family meal frequency. *Nutr Res Pract* 2014;8(4):476-81.
6. Möttus R, Realo A, Allik J, Deary IJ, Esko T, Metspalu A. Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians. *Health Psychol* 2012;31(6):806.
7. Brummett BH, Siegler IC, Day RS, Costa PT. Personality as a predictor of dietary quality in spouses during midlife. *Behav Med* 2008;34(1):5-10.
8. Costa PT, McCrae RR. The NEO personality inventory: Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources; 1985.
9. Haghshenas H. Persian version and standardization of NEO personality inventory-revised. *Iranian J Psychiatry Clin Psychol* 1999;4(4):38-48.
10. McCrae RR, Costa PT. A contemplated revision of the NEO five-factor inventory. *Personal Individ Differ* 2004;36(3):587-96.
11. Garoosi Farshi M. NEO personality test and standardization of new methods, structure and factor among students in Iranian universities: [PhD Thesis]. Tehran: Tarbiat Modarres University; 1990.
12. Tiainen AM, Männistö S, Lahti M, Blomstedt PA, Lahti J, Perälä MM, et al. Personality and Dietary Intake-Findings in the Helsinki Birth Cohort Study. *PloS one* 2013;8(7):e68284.
13. Möttus R, McNeill G, Jia X, Craig LC, Starr JM, Deary IJ. The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychol* 2013;32(4):353.
14. Provencher V, Bégin C, Gagnon-Girouard MP, Tremblay A, Boivin S, Lemieux S. Personality traits in overweight and obese women: Associations with BMI and eating behaviors. *Eat Behav* 2008;9(3):294-302.
15. Kikuchi Y, Watanabe S. Personality and dietary habits. *J Epidemiol* 2000;10(3):191-8.
16. MacNicol SA, Murray SM, Austin EJ. Relationships between personality, attitudes and dietary behaviour in a group of Scottish adolescents. *Personal Individ Differ* 2003;35(8):1753-64.
17. Martyn-Nemeth P, Penckofer S, Gulanick M, Velsor-Friedrich B, Bryant FB. The relationships among self-esteem, stress, coping, eating behavior, and depressive mood in adolescents. *Res Nurs Health* 2009;32(1):96-109.
18. Goldberg LR, Strycker LA. Personality traits and eating habits: The assessment of food preferences in a large community sample. *Personal Individ Differ* 2002;32(1):49-65.
19. De Bruijn GJ, Kremers SP, Van Mechelen W, Brug J. Is personality related to fruit and vegetable intake and physical activity in adolescents? *Health Educ Res* 2005;20(6):635-44.