

اخلاق

فصلنامه علمی - ترویجی در حوزه اخلاق

سال هفتم، شماره ۲۶، پیاپی ۴۸، تابستان ۱۳۹۶

صفحات ۹۳-۱۱۸

AKHLAGH  
Religious Extension Quarterly  
No.26/ Spring 2017/Seventh Year

## ارزیابی هوش اخلاقی در افراد با تیپ شبانه‌روزی صبحگاهی و میانه و شامگاهی

مهسا مسلمان،<sup>۱</sup> احمد سهرابی\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارزیابی هوش اخلاقی در افراد با تیپ شبانه‌روزی صبحگاهی و میانه و شامگاهی انجام گرفت. این تحقیق با رویکرد روش‌شناسی کمی در قالب طرح علی‌مقایسه‌ای در سه گروه، افراد با الگوهای صبحگاهی و میانه و شامگاهی بررسی شدند. نمونه پژوهش در مرحله اول، شامل ۲۳۰ دانشجوی کارشناسی یا کارشناسی‌ارشد دختر و پسر ۱۸ تا ۳۲ ساله بود. ۱۷۸ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و آزمون غربالگری صبحگاهی شامگاهی و باتوجه به نمره آن‌ها در پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی انتخاب و در سه گروه، تیپ صبحگاهی (۶۶ نفر) و تیپ میانه (۷۰) و تیپ شامگاهی (۴۲ نفر) بررسی شدند. از دو پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی و پرسش‌نامه هوش اخلاقی، به‌عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. تحلیل آماری با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که بین سه گروه، از نظر بخشش و هوش اخلاقی (نمره کل) تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج نشان داد که افراد صبحگاهی

\* نویسنده مسئول، کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی شناختی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

mahsa.mosalman@yahoo.com.

\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

تاریخ تأیید: ۱۳۹۶/۰۲/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۲/۲۳





از لحاظ بخشش و هوش اخلاقی بالاتر از افراد با تیپ میانه و شامگاهی بودند. یافته‌های پژوهش وجود تفاوت بخشش و هوش اخلاقی بین سه گروه را تأیید کرد. به سه دلیل انتقال و ترویج ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی، شکوفاکردن توانایی‌های فردی و اجتماعی و کمک به رشد شخصیتی، عاطفی، رفتاری و فکری دانشجویان دارای اهمیت است: ۱. هوش اخلاقی یکی از ابعاد هوش است که چارچوبی برای عملکرد صحیح انسان‌ها فراهم می‌آورد و به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده رفتار محسوب می‌شود؛ ۲. اخلاق مندی به عنوان سرمایه راهبردی برای مجموعه‌های انسانی مطرح است و پیش‌شرط زندگی اجتماعی کارآمد را تشکیل می‌دهد؛ ۳. دانشگاه از مجموعه‌های بسیار مهم انسانی در هر جامعه است. بنابراین لازم است، پژوهش‌های بیشتری در این زمینه انجام بگیرد و متغیرهای بیشتری که با این مؤلفه مرتبط هستند، از زوایای متفاوت بررسی شوند.

## واژگان کلیدی

هوش اخلاقی، تیپ شبانه‌روزی خواب، صبحگاهی، میانه، شامگاهی.

## مقدمه

خواب یک فرایند فیزیولوژیکی لازم برای بقاست (کوسینز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) و یکی از مهم‌ترین چرخه‌های شبانه‌روزی و یک الگوی پیچیده زیست‌شناختی است. چرخه خواب و بیداری یکی از چرخه‌های بیولوژیکی است که تحت‌تأثیر عملکرد فیزیولوژیک، روشنایی، تاریکی، برنامه‌های کاری و سایر فعالیت‌ها می‌باشد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۱). انسان‌ها در چرخه شبانه‌روزی خود دارای تفاوت‌های فردی متمایزی هستند. در این میان، یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های فردی ترجیحات صبحگاهی شامگاهی<sup>۲</sup> یا تیپ چرخه شبانه‌روزی<sup>۳</sup> است

1. Cousins.  
2. Morningness – Eveningness.  
3. Circadian Typology.



(بسلوک،<sup>۱</sup> ۲۰۱۱، به نقل از: رهافرو همکاران، ۱۳۹۲). مکانیسم اساسی این تیپ شناسی تنوعی از مجموعه‌ای از متغیرهای زیستی و روانی و رفتاری است که تقریباً نوسانی ۲۴ ساعته دارند؛ یعنی ریتمی شبانه‌روزی<sup>۲</sup> دارند. تیپ‌های شبانه‌روزی در دهه‌های اخیر، به عنوان متغیری که تفاوت‌های فردی را نشان می‌دهد و با سلامتی و بهزیستی افراد مرتبط است، تعریف شده‌اند (آدان،<sup>۳</sup> ۲۰۱۵ / یون<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۸).

ترجیحات زمان بیداری و خواب و همچنین ترجیحات ساعت روز برای فعالیت‌های بدنی یا ذهنی این مفهوم را می‌رساند که افراد در طول پیوستاری از ترجیحات شبانه‌روزی قرار دارند. این افراد در دامنه‌ای از ترجیحات از ترجیح صبحگاهی<sup>۵</sup> که چکاوک صفت<sup>۶</sup> نامیده می‌شوند و ترجیح شامگاهی<sup>۷</sup> که بوم صفت<sup>۸</sup> نامیده می‌شوند، در نوسان هستند (لوریرو<sup>۹</sup> و گارسیامارکوس،<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۵ / کاولرا و جودیسی،<sup>۱۱</sup> ۲۰۰۸). بررسی تفاوت‌های فردی این دو تیپ شبانه‌روزی نشان می‌دهد که افراد شامگاهی به صورت افرادی خلاق و دارای سبک شخصیتی شهودی‌نوآور بوده (جیم،<sup>۱۲</sup> ۲۰۰۷، به نقل از: عیسی‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۰) و از نظر هیجانی بی‌ثبات توصیف شده‌اند و مشکلاتی در روابط اجتماعی و خانوادگی دارند. در حالی که در میان تیپ‌های صبحی، سرزندگی و خلق خوب در طی روز گزارش شده است (مکاسی،<sup>۱۳</sup> ۱۹۹۸، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). این افراد وظیفه‌شناس، معتمد، محکم و دارای عواطف ثابت هستند

1. Besoluk.
2. Circadian rhythm.
3. Adan.
4. Yoon.
5. Morning-like.
6. Lark.
7. Evening-like.
8. Owl.
9. Loureiro.
10. Garcia-Marques.
11. Cavallera & Giudici.
12. Giam.
13. Mecacci.



(تامسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷، به نقل از انصاری و همکاران، ۱۳۹۰) و مصرف سیگار و فراوانی فراوانی مصرف الکل در این گروه کم است (یوربان<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۱، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۲).

تیپ‌های شامگاهی مشکلات رفتاری فراوان و عملکرد تحصیلی ضعیف (پریکل، ۲۰۱۱<sup>۳</sup>) دارند. آنان از مواد تحریک‌کننده و آرام‌بخش (کروران<sup>۴</sup> و همکاران، همکاران، ۲۰۱۵) استفاده می‌کنند، به تکانشی بودن گرایش دارند و به تجارب تازه علاقه‌مند هستند که این‌ها از جمله عواملی هستند که با درگیر شدن در رفتارهای پرخطر ارتباط دارند (کاکي<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۴ / دین<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۴ / کاکي و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از شیخی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین، این افراد استرس زیادی در زندگی خانوادگی دارند و دشواری‌های بیشتری در انطباق اجتماعی نشان می‌دهند (آچیلِس، ۲۰۰۳<sup>۷</sup>، به نقل از شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). این افراد از لحاظ بهداشت خواب و زندگی، افرادی دارای افسردگی، رفتارهای بیمارگونه<sup>۸</sup> مرضی، ضعف سلامتی، رضایت‌مندی کم و بدبینی گزارش شده‌اند (دیاز مرالز،<sup>۹</sup> ۲۰۰۷، به نقل از شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). دسته سوم هم معتدل‌ها هستند که در میانه دو کرانه شامگاهی و صبحگاهی قرار دارند (بسولوک، ۲۰۱۱<sup>۹</sup>، به نقل از: رهافرو همکاران، ۱۳۹۲).

در رابطه با هوش اخلاقی<sup>۱۰</sup> می‌توان گفت در متون علمی، هوش به‌عنوان یک یک مفهوم عمومی جهان‌شمول که با توانایی ادراکی ارتباط دارد، تعریف شده است (بهشتی‌فرو همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از: بهرامی و همکاران، ۱۳۹۱). افراد

- 
1. Thompson.
  2. Urban.
  3. Preckel.
  4. Kervran.
  5. Caci.
  6. Dinn.
  7. Achilles.
  8. Diaz-Morales.
  9. Besoluk.
  10. Moral Intelligence.



از نظر سطح هوش باهم متفاوت اند. این تفاوت ناشی از ترکیب متغیر فطری، وراثت و ویژگی‌های اکتسابی آن‌هاست (رحیمی، ۱۳۹۱، به نقل از: بهرامی و همکاران، ۱۳۹۱). اخلاق نیز به عنوان مجموعه‌ای از اصول که اغلب به عنوان منشوری برای راهنمایی و هدایت به کار می‌رود، تعریف شده است (آراسته و جاهد، ۱۳۹۰، به نقل از: بهرامی و همکاران، ۱۳۹۱). بوربا<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) هوش اخلاقی را را ظرفیت و توانایی درک درست از خلاف، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آن‌ها و رفتار در جهت صحیح و درست تعریف می‌کند (تورنرو بارلینگ، ۲۰۰۲، به نقل از: سیادت و همکاران، ۱۳۸۸). هوش اخلاقی جدیدتر و کمتر از هوش شناختی و عاطفی و اجتماعی مطالعه شده است؛ اما دارای پتانسیل بسیار زیادی برای بهبود درک ما از یادگیری و رفتار است (کلزن، ۱۹۹۷ / هاس، ۱۹۹۸، به نقل از: کلارکن، ۲۰۰۹<sup>۲</sup>).

هوش اخلاقی یکی از ابعاد هوش است که می‌تواند چارچوبی برای عملکرد صحیح انسان‌ها فراهم آورد و عامل پیش‌بینی‌کننده رفتار محسوب شود (کلارکن، ۲۰۱۲، به نقل از: گلی‌پور و همکاران، ۱۳۹۳). هوش اخلاقی دارای ابعاد متفاوتی است. کیل و لنیک<sup>۳</sup> معتقدند که هوش اخلاقی دربرگیرنده چهار بُعد اصلی است، یعنی درستکاری، مسئولیت‌پذیری، بخشش و دلسوزی است. همچنین، دارای ده بُعد زیرمجموعه (شایستگی) به این شرح است: انسجام، صداقت، شجاعت، رازداری، انجام تعهدهای فردی و مسئولیت‌پذیری (پاسخ‌گویی) در برابر تصمیم‌های شخصی، خودکنترلی و خودمحدودسازی، کمک به دیگران (قبول مسئولیت برای خدمت به دیگران)، مراقبت از دیگران (مهربانی)، درک احساسات دیگران (بشردوستی و رفتار شهروندی)، درک نیازهای روحی خود (ایمان و اعتقاد و تواضع) (کلارکن، ۲۰۰۹).

1. Borba.  
2. Clarken.  
3. Lennick & Kiel.



هوش اخلاقی به این حقیقت اشاره دارد که ما به صورت ذاتی، اخلاقی یا غیراخلاقی متولد نمی شویم؛ بلکه یاد می گیریم که چگونه خوب باشیم. یادگیری برای خوب بودن، شامل ارتباطات، بازخورد، جامعه پذیری و آموزش است که هرگز پایان پذیر نیست. آنچه ما برای انجام کارهای درست به آن نیاز داریم، همان هوش اخلاقی است که با استفاده از آن به یادگیری عمل هوشمندانه و دستیابی به بهترین عمل خوب نزدیک می شویم، در هر بخشی. از زندگی به بهترین اطلاعات قابل دسترس می رسیم، خطرات را به حداقل می رسانیم و نسبت به پیامدهای آن خوش بین هستیم. افراد با هوش اخلاقی بالا کار درست را انجام می دهند، اعمال آن ها پیوسته با ارزش ها و عقایدشان هماهنگ است، عملکرد بالایی دارند و همیشه کارها را با اصول اخلاقی پیوند می دهند (مختاری پور و همکاران، ۱۳۸۸، به نقل از: جهانیان و همکاران، ۱۳۹۲).

باتوجه به اسلامی بودن جامعه و لزوم رعایت اصول اخلاقی در روابط با دیگران، اهمیت بخشودگی در زندگی اجتماعی مشخص می شود. در واقع، بخشش در روابط ضروری است و باعث حفظ و پایداری روابط درازمدت، ایجاد صمیمیت و شکوفایی روابط می گردد (امانی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین، رابطه هوش اخلاقی با خودکنترلی رفتار (جعفری ندوشن و همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳)، عزت نفس (سهرابی، ۱۳۹۱، به نقل از: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳)، مسئولیت پذیری (صفردخت، ۱۳۹۱، به نقل از: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳) و حل مسائل پیچیده و مواجهه با مشکلات بشری (نارواز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰، به نقل از: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳) تأیید شده است. بنابراین، از آنجاکه اخلاق گرایی و معنویت در فعالیت های داوطلبان، نشان گرمأموریتی بامعنا و متعالی است، احساس آرامش درونی و اثربخش بودن را در این افراد ایجاد می کند. بنابراین نظریه کاتینگهام<sup>۲</sup> مؤلفه های عمق و جدیت، هدفمندی، خودآگاهی و

1. Narvaez.

2. Cottingham.



خودمختاری، اخلاقی بودن، موفق بودن و سرانجام خدااباوری یا زندگی متدینانه، یک زندگی را معنی دار می سازند. همچنین، معنای زندگی از طریق اخلاقی زیستن که منجر به برآورده شدن نیازها و شکوفایی استعدادهای سرشت انسانی می شود، حاصل می گردد (علی زمانی و غفوریان، ۱۳۸۹، به نقل از: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳).

هوش اخلاقی شامل گستره فراشناختی یا فراعلمی است که واکنش شناخت ها، نگرش ها و فعالیت های اخلاقی را فقط در چارچوب سیستم های ارزشی فردی امکان پذیر می سازد (اسماعیلی طرزی و همکاران، ۱۳۹۱). اگرچه افراد به انجام کار درست علاقه مند هستند، گاهی موفق به کنترل تمایل و انگیزه خود به تقلب و سرقت و دروغ برای منافع شخصی نمی شوند. درواقع، تحقیقات اخیر نشان داده است که فشار زمان (شالوی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲، به نقل از: واگنر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۲) و محرومیت از خواب (واگنر و همکاران، ۲۰۱۲) و مشارکت در کارهایی که نیاز به اعمال روش های خودنظارتی دارد (گینو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۱)، توانایی تمام مردم به خودکنترلی را کاهش می دهد که به افزایش رفتارهای غیراخلاقی در شرایطی که وسوسه وجود دارد، منجر می شود. براین اساس، زمان از روز می تواند رفتار غیراخلاقی را که تجربه صرف از زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار می دهد، خودکنترلی یک فرد را کاهش دهد. درواقع، پیش بینی شده است که خستگی تدریجی مرتبط با فعالیت های روزانه عادی، به عنوان مثال تصمیم گیری و تنظیم رفتار و صرف انرژی فیزیکی، می تواند اثر منفی بر رفتار اخلاقی داشته باشد. به عبارت دیگر، مردم به احتمال زیاد به عمل اخلاقی و غلبه بر وسوسه در صبح، بهتر از بعد از ظهر هستند (کوچکی و اسمیت، ۲۰۱۳).

برخی از محققان در تحقیق خود نشان داده اند که چگونه هوش اخلاقی باعث کاهش هزینه های ناشی از کنترل می شود که بنیان آن بر اساس خلق اعتماد،

1. shalvi.  
2. Wagner.  
3. Gino.



اخلاق و ارزش‌های فردی می‌باشد (اسماعیلی طرزی و همکاران، ۱۳۹۱). بارنز و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند، شرکت‌کنندگانی که در شب، ساعت‌های کمتری می‌خوابند، در روز بعد، خودکنترلی کمتری در کارشناختی دارند. کریستین و الیس<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) / واگنر و همکاران، ۲۰۱۲) در یک نمونه جداگانه گزارش کردند که بین خواب کمتر و رفتار غیراخلاقی در محیط کار رابطه مثبت وجود دارد. همچنین، نتایج پژوهش بارنز<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد، بین کمبود خواب و رفتار غیراخلاقی رابطه وجود دارد.

باتوجه به آنچه تاکنون گفته شد، به سه دلیل انتقال و ترویج ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی، شکوفاکردن توانایی‌های فردی و اجتماعی و کمک به رشد شخصیتی، عاطفی، رفتاری و فکری دانشجویان دارای اهمیت است: ۱. اخلاق‌اندی به عنوان سرمایه راهبردی برای مجموعه‌های انسانی مطرح است و پیش شرط زندگی اجتماعی کارآمد را تشکیل می‌دهد؛ ۲. هوش اخلاقی یکی از ابعاد هوش است که چارچوبی برای عملکرد صحیح انسان‌ها فراهم می‌آورد و به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده رفتار محسوب می‌شود؛ ۳. دانشگاه از مجموعه‌های بسیار مهم انسانی در هر جامعه است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی هوش اخلاقی در افراد با تیپ شبانه‌روزی صبحگاهی و میانه و شامگاهی انجام شد.

### مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر، باتوجه به نوع متغیرها و دستکاری نشدن آن‌ها از طرح‌های پس‌رویدادی یا علی‌مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه کردستان هستند که در سال تحصیلی ۱۳۹۴ تا ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بوده‌اند. نمونه پژوهش در مرحله اول، شامل ۲۳۰ دانشجوی کارشناسی یا کارشناسی ارشد دختر و پسر ۱۸ تا ۳۲ ساله هست. ۱۷۸ نفر با استفاده از روش

1. Christian & Ellis.  
2. Barnes.





نمونه‌گیری در دسترس و آزمون غربالگری صبحگاهی شامگاهی و باتوجه به نمره آن‌ها در پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی انتخاب و در سه گروه تیپ صبحگاهی (۶۶ نفر) و تیپ میانه (۷۰ نفر) و تیپ شامگاهی (۴۲ نفر) بررسی شدند. در این پژوهش از دو پرسش‌نامه، به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده می‌شود:

۱. پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی (MEQ) هورن و استبرگ<sup>۱</sup> (۱۹۷۶): این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است و برای اندازه‌گیری تیپ‌های صبحی و شامگاهی به کار می‌رود. این پرسش‌نامه شامل نوزده گویه است که مربوط به زمان خوابیدن و بیدارشدن، 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).

چهار پاسخ ممکن برای سؤال‌ها وجود دارد: برای سؤالات ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۵ و ۱۶ نمرات بین ۱ تا ۴ است. برای سؤالات ۱، ۲، ۱۰، ۱۷ و ۱۸ نمرات بین ۱ تا ۵ است و برای سؤالات ۱۱ و ۱۹ نمرات بین ۰ تا ۶ و برای سؤال ۱۲ بین ۰ تا ۵، به صورت لیکرتی نمره داده می‌شود. مطابق با نتایج این پرسش‌نامه، افراد در پنج طبقه ریتیم ساعتی قرار می‌گیرند: نمرات ۷۰ تا ۸۹ کاملاً تیپ صبحی، ۵۹ تا ۶۹ نزدیک به تیپ صبحی، ۴۲ تا ۵۸ تیپ میانه یا حد واسط، ۳۱ تا ۴۱ نزدیک به تیپ شامگاهی و ۱۶ تا ۳۰ کاملاً شامگاهی (شیخی و همکاران، ۱۳۹۲). بیشتر محققان در پژوهش‌های خود دو گروه کلی صبحگاهی و شامگاهی، یعنی دو طیف انتهایی یا حداکثرسه گروه را لحاظ کرده‌اند (ناتال و کیکوگنا، ۲۰۰۲ به نقل از ضیایی و همکاران، ۱۳۸۶).

1. Horne & Östberg.

در این پژوهش دو گروه کلی صبحگاهی و شامگاهی لحاظ شد. در بسیاری از پژوهش‌ها 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 به دست آمده است. چلمینسکی و همکاران آلفای آزمون را ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند (ضیایی و همکاران، ۱۳۸۶، به نقل از: رهافرو همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهشی-دیگر، کاکي و همکاران (۲۰۰۹، به نقل از: رهافرو همکاران، ۱۳۹۲) میزان کلی آلفای آزمون ۰/۸۲ اعلام کردند و با تحلیل عاملی به چهار عامل نهایی رسیدند. در ایران نیز رضایی و امیری و مولوی اعتبار صوری پرسش‌نامه را تأیید کردند و میزان آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۷ گزارش کردند (ضیایی و همکاران، ۱۳۸۶، به نقل از: رهافرو همکاران، ۱۳۹۲).

۲. پرسش‌نامه هوش اخلاقی: لنینک و کیل<sup>۱</sup> این پرسش‌نامه را که از چهل سؤال در طیف پنج‌درجه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و تمام اوقات) تشکیل شده است، طراحی کردند. پایایی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و روایی صوری و محتوایی و هماهنگی درونی مؤلفه‌های آن توسط متخصصان تأیید شده است. بیشترین همبستگی درونی بین بخشش و دلسوزی با هوش اخلاقی با  $(r=0/86)$  و کمترین همبستگی بین درستکاری با هوش اخلاقی با  $(r=0/66)$  است. نتایج تحلیل عاملی مؤلفه‌های هوش اخلاقی نیز نشان داد، درستکاری با بار عاملی  $(0/64)$ ، مسئولیت‌پذیری  $(0/81)$ ، دلسوزی  $(0/84)$  و بخشش  $(0/83)$  دارای ۸۰ درصد اشتراک هستند که این عامل مشترک را می‌توان هوش اخلاقی نامید (سیادت و همکاران، ۱۳۸۸). پایایی درونی پرسش‌نامه توسط بروکز<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷، به نقل از: محمدی و همکاران، ۱۳۹۱) در ابعاد گوناگون، بین ۰/۵۶ و ۰/۸۸ گزارش شده است. خانی و همکاران (۱۳۸۷، به نقل از: محمدی و همکاران، ۱۳۹۱) پایایی پرسش‌نامه را در پژوهشی- بین ۰/۹۳ تا ۰/۷۵ اعلام کرده‌اند.



## یافته‌ها

در نمونه پژوهش ۳۷/۱ درصد جمعیت با الگوی شبانه‌روزی صبحگاهی، ۳۹/۳ درصد با الگوی شبانه‌روزی میانه و ۲۳/۶ درصد افراد با الگوی شبانه‌روزی شامگاهی هستند. همچنین، میانگین سنی جمعیت برابر با  $(\pm ۳/۲۲)$  است. جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های هوش اخلاقی در گروه‌های صبحگاهی و میانه و شامگاهی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های هوش اخلاقی در تیپ‌های صبحگاهی و میانه و شامگاهی، همراه با نتایج آزمون کالوگراف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن

متغیر گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد		کجی	کشیدگی	سطح معناداری آزمون K-S
		۱۸/۸۶	۲/۱۴			
درستکاری	صبحگاهی	۱۸/۸۶	۲/۱۴	۰/۰۷	۰/۰۹	۰/۷۸
	میانه	۱۸/۱۷	۲/۱۲	-۰/۱۷	-۰/۲۳	۰/۴۳
	شامگاهی	۱۸/۲۹	۲/۴۸	-۰/۱۲	-۰/۱۶	۰/۶۴
مسئولیت پذیری	صبحگاهی	۱۹/۰۵	۲/۳۶	-۰/۲۰	۰/۳۳	۰/۶۵
	میانه	۱۸/۱۶	۱/۹۹	۰/۰۶	-۰/۰۹	۰/۴۴
	شامگاهی	۱۸/۶۴	۲/۴۸	-۰/۰۹	-۰/۱۸	۰/۸۹
دلسوزی	صبحگاهی	۱۸/۷۶	۲/۵۸	-۰/۴۷	۱/۳۱	۰/۲۳
	میانه	۱۸/۳۸	۲/۳۸	۰/۲۵	-۰/۱۵	۰/۵۶
	شامگاهی	۱۸/۳۷	۲/۳۲	۰/۲۶	-۰/۲۷	۰/۵۶
بخشش	صبحگاهی	۱۸/۳۱	۲/۵۷	-۰/۲۴	۰/۵۸	۰/۶۷
	میانه	۱۶/۹۵	۲/۳۰	۰/۰۶	-۰/۱۵	۰/۵۹
	شامگاهی	۱۷/۳۸	۲/۵۸	۰/۲۲	-۰/۸۰	۰/۶۹
هوش اخلاقی (نمره کل)	صبحگاهی	۷۴/۹۸	۸/۵۲	-۰/۳۴	۰/۷۳	۰/۹۹
	میانه	۷۱/۶۶	۷/۴۰	۰/۲۴	-۰/۵۲	۰/۹۳
	شامگاهی	۷۲/۶۸	۸/۷۰	۰/۰۶	-۰/۶۹	۰/۸۶



به منظور مقایسه سه گروه صبحگاهی و میانه و شامگاهی در مؤلفه‌های هوش اخلاقی از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. در جدول ۲ نتایج آزمون اثر پیلاپی، لامبدای ویلکز، اثرهتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه‌روی حاکی از این است که بین سه گروه، دست‌کم در یکی از مؤلفه‌های متغیر وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان این تفاوت (مجذور اتا) نیز ۴ تا ۷ درصد است؛ یعنی ۴ تا ۷ درصد از تفاوت‌های هوش اخلاقی مربوط به تفاوت‌های بین سه گروه است.

جدول ۲. نتایج بررسی آزمون‌های تحلیل واریانس چندمتغیره برای متغیرهای پژوهش

آزمون	ارزش	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
اثر پیلاپی	۰/۰۸	۱/۹۱	۰/۰۵	۰/۰۴
لامبدای ویلکز	۰/۹۱	۱/۹۳	۰/۰۵	۰/۰۴
اثرهتلینگ	۰/۰۹	۱/۹۴	۰/۰۵	۰/۰۴
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۰/۰۸	۳/۶۰	۰/۰۰۸	۰/۰۷

باتوجه به معنادار بودن آثار گروهی، نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره در جدول ۳ نشان می‌دهد، بین دو گروه صبحگاهی و میانه و شامگاهی در بخشش در سطح  $P=0/006$  ( $F=5/27$  با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی  $\eta^2=0/05$ ) و در هوش اخلاقی (نمره کل) در سطح  $P=0/05$  ( $F=2/92$ ) با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی  $\eta^2=0/03$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اما بین سه گروه، از لحاظ درستکاری در سطح  $P=0/16$  ( $F=1/81$ ) با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی  $\eta^2=0/02$ )، مسئولیت‌پذیری در سطح  $P=0/07$  ( $F=2/68$ ) با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی  $\eta^2=0/03$ ) و دلسوزی در سطح  $P=0/60$  ( $F=0/50$ ) با درجه آزادی ۲ و



۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذور اتای تفکیکی  $\eta^2 = 0/006$ ) تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره در سه گروه افراد صبحگاهی و

میانه و شامگاهی در مؤلفه‌های هوش اخلاقی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری نسبت مجذوراتا
درستکاری	۱۷/۸۵	۲	۸/۹۲	۱/۸۱	۰/۱۶ ۰/۰۲
مسئولیت پذیری	۲۷/۳۴	۲	۱۳/۶۷	۲/۶۸	۰/۰۷ ۰/۰۳
دلسوزی	۶/۰۸	۲	۳/۰۴	۰/۵۰	۰/۶۰ ۰/۰۰۶
بخشش	۶۴/۵۷	۲	۳۲/۲۸	۵/۲۷	۰/۰۰۶ ۰/۰۵
هوش اخلاقی (نمره کل)	۳۸۷/۴۸	۲	۱۹۳/۷۴	۲/۹۲	۰/۰۵ ۰/۰۳

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر تفاوت مؤلفه‌های هوش اخلاقی در تیپ‌های صبحگاهی و میانه و شامگاهی را بررسی کرد. نتایج نشان داد که بین سه تیپ صبحگاهی و میانه و شامگاهی از نظر بخشش و هوش اخلاقی (نمره کل) تفاوت معناداری وجود دارد. یافته فرضیه اول، مبنی بر اینکه بین تیپ‌های صبحگاهی و میانه و شامگاهی از نظر هوش اخلاقی تفاوت وجود دارد، تأیید شد. افراد با تیپ صبحگاهی در مقایسه با تیپ میانه و شامگاهی از بخشش و هوش اخلاقی (نمره کل) بیشتری برخوردار هستند. در خصوص یافته‌های پژوهش‌های پیشین مشابه با این فرضیه می‌توان به پژوهش‌های کوچکی و اسمیت (۲۰۱۳) اشاره کرد. این دو پژوهش نشان دادند که افراد در بعد از ظهر، بی‌صدقتی و رفتار غیر اخلاقی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

1. Kouchaki & Smith.



درواقع، آن‌ها با استفاده از اثر اخلاق صبح، تمایل مردم به انجام عمل اخلاقی بیشتر در صبح نسبت به شب را به فرایندهای هموستاتیک که مصرف انرژی را در طول روز تنظیم می‌کند، نسبت دادند. به‌عنوان مثال، مردم در پایان روز، برای خودتنظیمی فرسوده و بی‌انرژی هستند (بامیستر و هسرتن،<sup>۱</sup> ۱۹۹۶ / بامیستر، ۲۰۰۲).

آن‌ها دریافتند که افراد عادی در صبح نسبت به بعدازظهر، بهتر قادرند در برابر رفتار غیراخلاقی مقاومت کنند. نتایج پژوهش اینگرام<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶) که تیپ خواب شرکت‌کنندگان را با دوروش پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی و با استفاده از اندازه‌گیری ژن تنظیم ساعت Per3 and Nr1d2 از سلول‌های محیطی در نمونه فولیکول مو تعیین کرده بودند با نتایج شرکت‌کنندگانی که با پرسش‌نامه تیپ خوابشان تعیین شده بود، از نظر تصمیم‌گیری اخلاقی تفاوت معنی‌داری نداشت. اما در شرکت‌کنندگانی که تیپ خوابشان با استفاده از اندازه‌گیری ژن تنظیم ساعت تعیین شده بود، از نظر رفتار تصمیم‌گیری اخلاقی تفاوت معنی‌داری یافت شد. همچنین، مطالعات اخیر آثار زمان از روز در رفتار انسان و شناخت، از جمله تصمیم‌گیری اخلاقی را برجسته کرده‌اند (کوچکی و اسمیت، ۲۰۱۳). اخلاق صبح و آثار زمان از روز مشابه را می‌توان با کاهش منابع خودنظارتی در سراسر روز توضیح داد (کوچکی و اسمیت، ۲۰۱۳ / بارنز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۱ / گینو و همکاران، ۲۰۱۱). با این حال، نشان داده شده است که این آثار را می‌توان با تیپ شبانه‌روزی فرد تعدیل کرد. همچنین، ترجیح برای فعالیت در اوایل روز و یا در اواخر عصر، مبتنی بر پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی نشان داده شده است؛ به‌عنوان مثال، افراد صبحگاهی، بیشتر در شب و افراد شامگاهی، بیشتر در صبح تقلب می‌کنند (گونیا و همکاران، ۲۰۱۴). فرض‌های اساسی در تفسیر این داده‌ها این است که ریتم درونی افراد صبحگاهی و شامگاهی متفاوت است و تغییرات رفتاری که تصمیم



1 Baumeister & Heatherton.  
2. Ingram.  
3. Barnes.

گیری یک فرد در طول فیزیولوژیک خاص، یعنی اوج یا فرورفتگی در انگیزتگی است، در چارچوب ریتم روزانه شخصی خودش رخ می دهد.

چرخه خواب و بیداری و ریتم روزانه در انگیزتگی فیزیولوژیک توسط دو مکانیزم تنظیم می شود: سائق تیپ شبانه روزی و هموستاتیک (بوربلی، ۱۹۸۲<sup>۱</sup>، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶ / مونگرین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). براساس مکانیزم سائق تیپ شبانه روزی، حالت های انگیزتگی با توجه به ریتم روزانه توسط ضربان ساز مولکولی درونی تعیین می شود (جوت<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶ / استون جونز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱، به نقل از اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶). تغییر در زمان بندی از ریتم درون زا روزانه بین افراد منجر به تیپ شبانه روزی متنوع و پیش بینی شده است که منجر به پاسخ های رفتاری متمایز به محرک وابسته به زمان روز شده است (مای و هاشر،<sup>۵</sup> ۱۹۹۸، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶).

تعامل بین تیپ شبانه روزی و زمان از روز، به اصطلاح آثار هم گاهی، هنگامی که پاسخ های رفتاری مطلوب به موازات در مرحله انگیزتگی شبانه روزی در سطح افراد رخ می دهد، به عنوان مثال، افراد صبحگاهی تکالیف شناختی را در صبح و بالعکس افراد شامگاهی در شب بهتر انجام می دهند (مای و هاشر، ۱۹۹۸، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶). در مقابل، تحت سائق هموستاتیک، میل باطنی خواب افزایش می یابد و انگیزتگی فیزیولوژیک با کاهش ذخایر انرژی در طول روز کاهش می یابد. در شرایط غیرمتخصص، تحت سائق هموستاتیک، سطوح انرژی را با پیشرفت روز کاهش می دهد؛ در حالی که تحت سائق تیپ شبانه روزی، اوج سطوح انرژی در زمان های مختلف روز، بسته به تیپ شبانه روزی فرد است. الگوهای روزانه انگیزتگی [و آثار پایین دست بر عملکرد شناختی و

1. Borbély.
2. Mongrain.
3. Jewett.
4. Aston-Jones.
5. May & Hasher.





عاطفی و وظایف توجه،] به احتمال زیاد بر فعل و انفعال بین این دو نیرو بستگی دارد (جوت و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶).

نتایج پژوهش بازنزو همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که کمیت خواب رابطه مثبتی با منبع خودکنترلی و ارتباط منفی با رفتار غیراخلاقی دارد. همچنین، موراورن و بامیستر<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در مطالعه خود یافتند، افرادی که خواب کمتری دارند، کمتر احتمال دارد در برابر وسوسه به شرکت در رفتارهای غیراخلاقی مقاومت کنند. خواب از نظر فیزیولوژی، به جای متوقف کننده فعالیت مغز، سازمان دهنده مجدد فعالیت عصبی در نظر گرفته می شود (هابسون، ۲۰۰۵). اگرچه هدف دقیق از خواب، همچنان در حال بررسی است، اثر ترمیمی آن بر مغز واضح است (سایر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). پژوهش ها اهمیت خواب و نقش محرومیت از خواب یا محدودیت خواب بر سطوح شناختی را نشان می دهند (هریسون و هورن، ۲۰۰۰ / لیم و دینگر،<sup>۴</sup> ۲۰۱۰).

مطالعات تصویربرداری از مغز شرکت کنندگان محروم از خواب نشان داده است، بزرگ ترین کاهش سرعت سوخت و ساز مغزی در قشر پیش پیشانی است (اسچنیر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۹)؛ بنابراین به نظر می رسد، سطح گلوکز در قشر پیش پیشانی ممکن است به طور درخور توجهی در زمانی که مردم کمبود خواب دارند، محدود شود. با توجه به اینکه قشر پیش پیشانی نقش کلیدی در کارکردهای اجرایی و یا تصمیم گیری آگاهانه بازی می کند (نیلسون<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۵)، کمبود خواب ممکن است توانایی تصمیم گیری مناسب و اخلاقی و شناسایی پاسخ جایگزین را کاهش دهد. کاپلان و برمن<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) ارتباط بین عملکرد اجرایی و خودتنظیمی را برجسته کردند. آن ها یافتند که کاهش در سیگنال

- 
1. Muraven & Baumeister.
  2. Saper.
  3. Harrison & Horne.
  4. Lim & Dinges.
  5. Schnyer.
  6. Nilsson.
  7. Kaplan & Berman.





مدیریت توجه، موازی با کاهش در خودکنترلی است. این نشان می‌دهد که خواب با خودتنظیمی مرتبط است.

نیلسون و همکاران (۲۰۰۵) به صورت تجربی این ارتباط را بررسی کردند و دریافتند که یک شب بی‌خوابی به کاهش درخورتوجه کارکرد اجرایی منجر می‌شود. از این منظر، خواب به طور مثبت با خودتنظیمی مرتبط است. به عنوان کاهش توجه ناشی از خواب از دست داده به موازات کاهش در خودکنترلی و خستگی شناختی توسط افراد با مشکلات خواب بیش از دوره های دیگر تجربه کردند. این یافته‌ها مطابق با تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که کم می‌خوابند، نمی‌توانند متوجه خطرهای شدید شوند (هریسون و هورن، ۱۹۹۸/ کیلگور<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). بنا برطرحی از تحقیقات خواب و مدل نقصان خود، فرض بر این است که کمبود خواب به نقصان خود مربوط است. به عبارت دیگر، خواب رابطه مثبتی با خودکنترلی دارد.

طبق نتایج پژوهش بارنز و همکاران (۲۰۱۱) افراد با خواب نسبتاً کم، بیشتر دچار نقصان خود خواهند شد. درواقع، کسانی که با زمان خواب کمتر در شب گذشته همراه بودند، ظاهراً کمتر می‌توانند در تکلیفی شناختی که خواستار ارتباط با خودکنترلی است، باقی بمانند. این یافته نقش خواب در روند درگیرشدن در خودکنترلی را برجسته می‌کند. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که خواب در بازگرداندن منابع خودکنترلی نقش دارد و کسانی که کمتر می‌خوابند، منابع کمتری برای استفاده از خودتنظیمی دارند. علاوه براین آن‌ها دریافتند، رابطه منفی معنی داری بین مقدار خواب و خستگی شناختی وجود دارد و خواب دارای رابطه منفی و معنی داری با رفتار غیراخلاقی است. همچنین، از این فرضیه حمایت شد که خستگی شناختی واسطه رابطه بین خواب و رفتار غیراخلاقی است. در نتیجه، آن‌ها دریافتند که کمبود خواب ممکن است رفتار غیراخلاقی حاصل از کاهش

1. Killgore.

منابع خودکنترلی را افزایش دهد. ازاین‌رو، پیشنهاد داده شد که سازمان‌ها برنامه‌ کاری خود را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که برای خواب بهتر باشد؛ مثلاً شیوع چرخش برنامه‌ شیفت را به حداقل برسانند تا افراد از الگوهای خواب برای مدت‌زمان در نظر گرفته شده، بهره‌مند شوند.

باتوجه به نتایج پژوهش‌های گوناگون، در تبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی افراد صبحگاهی و شامگاهی نیز اشاره کرد. در فراتحلیلی که با بررسی ۳۵ مقاله صورت گرفت، مشخص شد که وظیفه‌شناسی (وجدان‌مندی) و معتمد بودن ویژگی بسیار مهمی در ریخت صبحگاهی است و در درجه‌ بعدی، سازگاری با آن رابطه مثبت دارد (تسوسیس،<sup>۱</sup> ۲۰۱۰، به نقل از رهافر و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین، در میان تیپ‌های صبح، سرزندگی و خلق خوب در طی روز گزارش شده است (مکاسی،<sup>۲</sup> ۱۹۹۸، به نقل از شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). تیپ‌های شامگاهی مشکلات رفتاری فراوان (پریکل،<sup>۳</sup> ۲۰۱۱) دارند و به تکانشی بودن گرایش داشته و به تجربه‌های تازه علاقه‌مند هستند که این‌ها از جمله عواملی هستند که با درگیر شدن در رفتارهای پرخطر ارتباط دارند (کاکي و همکاران، ۲۰۰۴ / دین و همکاران / ۲۰۰۴، کاکي و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از شیخی و همکاران، ۱۳۹۲).

نتایج بررسی‌های انجام‌شده (پونزی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۴ / مارخام<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳ / کیلگور،<sup>۶</sup> ۲۰۰۷) نشان می‌دهد که افراد شامگاهی نسبت به افراد صبحگاهی تمایل بیشتری به ریسک کردن دارند. رفتارهای ضداجتماعی، رفتار پرخاشگری، رفتار اوباشی‌گری، رفتار تخریب‌گری و رفتار بزهکاری مربوط به

1. Tsaousis
2. Mecacci.
3. Preckel.
4. Ponzi.
5. Markham.
6. Killgore.



رفتارهای پرخطر می باشد (ماهر، ۱۳۸۳، به نقل از: محمودی و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین، خطرپذیری با کیفیت پایین خواب همراه است (تلزر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). افراد شامگاهی نیز کیفیت خواب پایینی دارند (دیزمرلز، ۲۰۰۷، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین، شامگاهی ها افرادی خلاق و از نظر هیجانی بی ثبات توصیف شده اند (مکاسی، ۱۹۹۸، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳) و در زندگی خانوادگی استرس زیادی دارند و به سختی خود را با اجتماع انطباق می دهند (آچیلس، ۲۰۰۳، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). نتایج پژوهشی- نیز نشان داد، هم فرایندهای شناختی و هم فرایندهای هیجانی در قضاوت اخلاقی نقش دارند (گرین، ۲۰۰۱<sup>۲</sup>). نتایج مطالعه ای دیگر نشان داد، هوش هیجانی زیاد با عملکرد بهتر در زمینه های خودتنظیمی، ابراز وجود، استقلال، همدردی با دیگران، کنترل، خوش بینی و خودکارآمدی رابطه دارد (محمدامینی و همکاران، ۱۳۸۷).

افراد شامگاهی از لحاظ بهداشت خواب و زندگی، افرادی دارای افسردگی، رفتارهای بیمارگونه مرضی، ضعف سلامت، رضایتمندی کم و بدبینی گزارش شده اند (دیزمرلز، ۲۰۰۷، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهد که افزایش بخشودگی، یکی از مؤلفه های هوش اخلاقی است که باعث کاهش علائم افسردگی، خشم، کینه و افزایش میزان رضایت از زندگی، احساس همدلی، بهزیستی، سازگاری، شادکامی، مهارت های حل مسئله، عاطفه مثبت و سلامت روان و حل تعارضات می شود (امانی و همکاران، ۱۳۹۳). گونیا<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۴) دو مطالعه انجام دادند که در مطالعه اول، اخلاق افراد را در صبح بررسی کردند. نتایج نشان داد، فریب دادن در افراد



1. Telzer.  
2. Greene.  
3. Gunia.

صبحگاهی ۴۰ درصد و در افراد شامگاهی ۵۸.۳ درصد و در افراد حد وسط ۱۸.۸ درصد است. مطالعه دوم نشان داد که افراد صبحگاهی در صبح، اخلاقی تر و در شب غیر اخلاقی تر رفتار می کنند و در افراد شامگاهی نتایج عکس به دست آمد. نتایج، این باور کلیشه ای را که افراد شامگاهی به نوعی غیر اخلاقی هستند، با شک مواجه کرد. با توجه به نتایج متفاوتی که از پژوهش ها به دست آمد، نیاز به بررسی بیشتری در این زمینه احساس می شود.

گفتنی است، نتایج پژوهش های گوناگون تا حدودی مبهم و متناقض است و پژوهش ها به نتایج واحدی نرسیدند و پژوهش های کمی در خصوص این موضوع در ایران انجام شده است؛ از این رو نیاز به بررسی بیشتری در این زمینه احساس می شود. همچنین، با توجه به کم بودن پیشینه بیشتر سعی شد، نتایج پژوهش با توجه به ویژگی های تیپ خواب و پژوهش های مشابه تبیین شود. از آنجایی که در هر پژوهشی - ممکن است محدودیت هایی وجود داشته باشد، پژوهش حاضر نیز از این ایراد مستثنا نبود. اجرای پژوهش بر نمونه دانشجویی دانشگاه کردستان، از جمله محدودیت های این پژوهش بود؛ بنابراین تعمیم نتایج آن به افراد دیگر، باید با دقت صورت گیرد. همچنین، در پژوهش حاضر اثر زمان پرکردن پرسش نامه ها در صبح و عصر، به طور دقیق برای همه آزمودنی ها کنترل نشد. پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده اثر زمان گرفتن تست در صبح و عصر در نظر گرفته شود و از ابزارهای دیگری نیز برای سنجش تیپ خواب و هوش اخلاقی استفاده شود تا با پژوهش های بیشتر از زوایای گوناگون در این زمینه، به نتایج واحد و منسجمی دست یابیم.



## کتابنامه

۱. اسماعیلی طرزی، زهرا و دیگران؛ «رابطه هوش اخلاقی با میزان اعتمادآفرینی مدیران»؛ فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال هشتم شماره ۱، ۱۳۹۱، ص ۷۰-۸۴.
۲. امافی، ملاحظت و دیگران؛ «نقش هوش هیجانی و هوش معنوی در پیش‌بینی بخشودگی دانشجویان»؛ دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۱، ۱۳۹۳، ص ۷۳-۸۰.
۳. انصاری، محمد اسماعیل و دیگران؛ «شخصیت‌های صبحی و بعدازظهری کارکنان و تأثیر آن بر سرمایه روان‌شناختی سازمان براساس مدل Fered lutans (مطالعه موردی: بیمارستان‌های دولتی و خصوصی شهر اصفهان)»؛ مدیریت اطلاعات سلامت، سال نهم، شماره ۲، ۱۳۹۱، ص ۲۳۳-۲۴۴.
۴. بهرامی، محمدمین و دیگران؛ «سطح هوش اخلاقی اعضای هیأت علمی و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد»؛ مجله ایرانی اخلاق و تاریخ پزشکی، سال پنجم، ۱۳۹۱، ص ۷۵-۸۸.
۵. جهانیان، رمضان و دیگران؛ «بررسی وضعیت هوش اخلاقی و ابعاد و مؤلفه‌های آن در دانشجویان (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه خوارزمی)»؛ فصلنامه علوم رفتاری، ۵(۱۵)، ۱۳۹۲، ص ۵۵-۷۲.
۶. رهافر، آرش و دیگران؛ «بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه صبحگاهی شامگاهی (MEQ)»؛ دوفصلنامه علمی پژوهشی - دانشگاه شاهد، ۲(۸)، ۱۳۹۲، ص ۱۰۹-۱۲۲.
۷. سیادت، علی و دیگران؛ «رابطه بین هوش اخلاقی و رهبری تیمی در مدیران آموزشی و غیرآموزشی از دیدگاه اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ۸۸-۱۳۸۷»؛ مدیریت سلامت، ۱۲(۳۶)، ۱۳۸۸، ص ۶۱-۶۹.
۸. شیخی، سیامک و دیگران؛ «مقایسه شادی و رضایت از زندگی در بین تیپ‌های شبانه‌روزی»؛ مجله پزشکی ارومیه، ۲۵(۱)، ۱۳۹۳، ص ۱۲-۲۰.





۹. ضیایی، مریم و دیگران؛ «رابطه نمرات تیپ شبانه روزی و زمان واکنش دانشجویان در دو نوبت صبح و عصر»؛ فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۹(۲)، ۱۳۸۶، ص ۴۷-۵۳.
۱۰. عیسی‌زادگان، علی و دیگران؛ «بررسی رابطه بین تیپ‌های شبانه‌روزی (صبحی عصری) و اضطراب در دانشجویان»؛ مجله پزشکی ارومیه، ۲۲(۲)، ۱۳۹۰، ص ۱۳۷-۱۴۵.
۱۱. محمدی، صابر و دیگران؛ «ارتباط کیفیت خواب با سلامت عمومی در پرستاران نوبت کار»؛ فصلنامه علمی تخصصی طب کار، ۴(۴)، ۱۳۹۱، ص ۸-۱۳.
۱۲. محمدامینی، زرار و دیگران؛ «رابطه هوش هیجانی با خودکارآمدی و سلامت روان و مقایسه آن‌ها در دانش‌آموزان ممتاز و عادی»؛ مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ۳۵، ۱۳۸۷، ص ۱۰۷-۱۲۲.
۱۳. محمودی، ناهیدالملوک و دیگران؛ «بررسی عوامل مؤثر بر ریسک‌پذیری دانشجویان»؛ جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۸(۲)، ۱۳۸۹، ص ۳۵-۵۶.
14. Adan, A. (2015). Chronotype. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2, 568-573.
15. Barnes, C. M., Schaubroeck, J., Huth, M. & Ghumman, S. (2011). Lack of sleep and unethical conduct. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.* 115, 169-180.
16. Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychol. Inq. Copyr*, 7, 1-15.
17. Baumeister, R. O. Y. F. (2002). Yielding Impulsive to Temptation: Self-ontrol Purchasing, and Failure. *J. Consum. Res*, 28, 670-676.

18. Cavallera, G M. Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual Differences*, 44, 3-21.
19. Clarken R. (2009). Moral Intelligence in the Schools. Paper presented at the annual meeting of the Michigan Academy of Sciences, Arts and Letters Wayne State University, 1-9.
20. Cousins, J. Bell, I. Bootzin, R. (2015). Coffee-Related Insomnia. *Coffee in Health and Disease Prevention*, 457-464.
21. Gino, F., Schweitzer, M. E., Mead, N. L. & Ariely, D. (2011). Unable to resist temptation: How self-control depletion promotes unethical behavior. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process*, 115, 191–203.
22. Gunia, B., Barnes, C. & Sah, S. (2014). The Morality of Larks and Owls: Unethical Behavior Depends on Chronotype as Well as Time-of-Day. *Psychol. Sci*, 25, 2272–2274.
23. Harrison, Y., & Horne, J. A. (2000). The impact of sleep deprivation on decision making: A review. *Journal of Experimental Psychology – Applied*, 6, 236–249.
24. Harrison, Y., & Horne, J. A. (1998). Sleep loss affects risk-taking. *Journal of Sleep Research*, 7(Suppl. 2), 113.
25. Hobson, J. A. (2005). Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*, 437(7063), 1254–1256.
26. Ingram, K. K., Ay, A., Kwon, S. B., Woods, K., Escobar, S., Gordon, M., ... & Jain, K. (2016).





27. Molecular insights into chronotype and time-of-day effects on decision-making. *Scientific Reports*, 6.
28. Kaplan, S., & Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 43–57.
29. Killgore, W. D. (2007). Effects of sleep deprivation and morningness-eveningness traits on risk-taking. *Psychological reports*, 100(2), 613-626.
30. Killgore, W. D. S., Balkin, T. J., & Wesensten, N. J. (2006). Impaired decision making following 49 h of sleep deprivation. *Journal of Sleep Research*, 15, 7–13.
31. Kouchaki, M. Smith, I. (2013). The Morning Morality Effect: The Influence of Time of Day on Unethical Behavior. *Psychological Science*, 28, 1-8.
32. 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.
33. Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136, 375–389.



34. Loureiro, F., & Garcia-Marques, T. (2015). Morning or Evening person? Which type are you? Self-assessment of chronotype. *Personality and Individual Differences*, 86, 168-171.
35. Markham, G. McGlinchey, E. Hein, K. Harvey, A. (2013). Morning versus Evening Circadian Tendencies: Suicidality and Risk Propensity during the Transition to Adulthood. *Yale Review Of Undergraduate Research In Psychology*, 43-51.
36. Mongrain, V., Lavoie, S., Selmaoui, B., Paquet, J. & Dumont, M. (2004). Phase relationships between sleep-wake cycle and underlying circadian rhythms in Morningness-Eveningness. *J. Biol. Rhythms* 19, 248–257.
37. Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2000). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*, 139, 446–457.
38. Nilsson, J. P., Soderstrom, M., Karlsson, A. U., Lekander, M., Akerstedt, T., Lindroth, N.E., et al. (2005). Less effective executive functioning after one night's sleep deprivation. *Journal of Sleep Research*, 14, 1–6.
39. Ponzi, D. Wilson, C. Maestripieri, D. (2014). Eveningness is associated with higher Risk-Taking, independent of sex and personality. *Psychological Reports*, 115(3), 932-947.
40. Preckel, F., Lipnevich, A. A., Schneider, S., & Roberts, R. D. (2011). Chronotype, cognitive abilities, and academic achievement: A

