

اخلاق

فصلنامه علمی-ترویجی در حوزه اخلاق

سال هفتم، شماره ۲۶، پیاپی ۴۸، تابستان ۱۳۹۶

صفحات ۸۷-۱۰۹

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

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

مهسا مسلمان، * 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 کارشناسی ارشد دختر و پسر ۱۸ تا ۳۲ ساله بود. ۱۷۸ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و آزمون غربالگری صبحگاهی شامگاهی و با توجه 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، به عنوان 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 از لحاظ بخشش و هوش اخلاقی بالاتر از افراد با تیپ میانه و شامگاهی بودند. یافته‌های

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی شناختی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

mahsa.mosalman@yahoo.com.

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

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۲/۲۳

تاریخ تأیید: ۱۳۹۶/۰۵/۱۸



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 سرمایه‌راهبردی 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^۱ 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 تحت تأثیر عملکرد فیزیولوژیکی، 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^۲ یا تیپ چرخه شبانه‌روزی^۳ است (بسلوک^۴، ۲۰۱۱، به نقل از: رهافر و همکاران، ۱۳۹۲). مکانیسم اساسی این تیپ‌شناسی تنوعی از مجموعه‌ای از متغیرهای زیستی و روانی و رفتاری است که تقریباً نوسانی ۲۴ ساعته دارند؛ یعنی ریتمی شبانه‌روزی^۵ دارند.

1. Cousins.
2. Morningness – Eveningness.
3. Circadian Typology.
4. Besoluk.
5. Circadian rhythm.



تیپ‌های شبانه‌روزی در دهه‌های اخیر، به‌عنوان متغیری که تفاوت‌های فردی را نشان می‌دهد و با سلامتی و بهزیستی افراد مرتبط است، تعریف شده‌اند (آدان، ۲۰۱۵ / یون 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 که چکاوک صفت نامیده می‌شوند و ترجیح شامگاهی که بوم صفت نامیده می‌شوند، در نوسان هستند (لوریرو و گارسیامارکوس، ۲۰۱۵ / کاولرا و جودیسی، ۲۰۰۸). بررسی تفاوت‌های فردی این دو تیپ شبانه‌روزی نشان می‌دهد که افراد شامگاهی به‌صورت افرادی خلاق و دارای سبک شخصیتی شهودی نوآور بوده (جیم، ۲۰۰۷، به نقل از: عیسی‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۰) و از نظر هیجانی بی‌ثبات توصیف شده‌اند و مشکلاتی در روابط اجتماعی و خانوادگی دارند. درحالی‌که در میان تیپ‌های صبحی، سرزندگی و خلق خوب در طی روز گزارش شده است (مکاسی، ۱۹۹۸، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). این افراد وظیفه‌شناس، معتمد، محکم و دارای عواطف ثابت هستند (تامسون، ۲۰۰۷، به نقل از انصاری و همکاران، ۱۳۹۰) و مصرف سیگار و فراوانی مصرف الکل در این گروه کم است (یوربان و همکاران، ۲۰۱۱، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۲).

تیپ‌های شامگاهی مشکلات رفتاری فراوان و عملکرد تحصیلی ضعیف (پریکل، ۲۰۱۱) دارند. آنان از مواد تحریک‌کننده و آرام‌بخش (کروران و 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 (کاکای و همکاران، ۲۰۰۴ / دین و همکاران، ۲۰۰۴ / کاکای 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، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). این افراد از لحاظ بهداشت خواب و زندگی، افرادی دارای





افسردگی، رفتارهای بیمارگونه مرضی، ضعف سلامتی، رضایتمندی کم و بدبینی گزارش شده‌اند (دیاز مرالز، ۲۰۰۷، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). دسته سوم هم معتدل‌ها هستند که در میانه دو کرانه شامگاهی و صبحگاهی قرار دارند (بسلوک، ۲۰۱۱، به نقل از: رهاfro و همکاران، ۱۳۹۲).

در رابطه با هوش اخلاقی می‌توان گفت در متون علمی، هوش به عنوان یک مفهوم عمومی جهان شمول که با توانایی ادراکی ارتباط دارد، تعریف شده است (بهشتی فرو همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از: بهرامی و همکاران، ۱۳۹۱). افراد از نظر سطح هوش با هم متفاوت‌اند. 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 (۲۰۰۵) هوش اخلاقی 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 رفتار است (کولز، ۱۹۹۷ / هاس، ۱۹۹۸، به نقل از: کلارکن، ۲۰۰۹).

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: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳). هوش اخلاقی دارای ابعاد متفاوتی است. کیل و لنیک 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 (بشر دوستی و رفتار شهروندی)، درک نیازهای روحی خود (ایمان و اعتقاد و تواضع) (کلارکن، ۲۰۰۹).

هوش اخلاقی به این حقیقت اشاره دارد که ما به صورت ذاتی، اخلاقی یا غیر اخلاقی 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 (صفر دخت، ۱۳۹۱، به نقل از: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳) و حل مسائل پیچیده و مواجهه با مشکلات بشری (نارواز، ۲۰۱۰، به نقل از: گلی پور و همکاران، ۱۳۹۳) تأیید شده است. بنابراین، از آنجاکه اخلاق گرایی و معنویت در فعالیت های داوطلبان، نشان گر مأموریتی بامعنا و متعالی است، احساس آرامش درونی و اثربخش بودن را در این افراد ایجاد می کند. بنابر نظریه کاتینگهام مؤلفه های عمق و جدیت، هدفمندی، خود آگاهی و خودمختاری، اخلاقی بودن، موفق بودن و سرانجام خدا باوری 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. در واقع، تحقیقات اخیر نشان داده است که فشار زمان (شالوی و همکاران، ۲۰۱۲، به نقل از: واگنر و همکاران، ۲۰۱۲) و محرومیت از خواب (واگنر و همکاران، ۲۰۱۲) و مشارکت در کارهایی که نیاز به اعمال روش های خودنظارتی دارد (گینو 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. در واقع، 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، اخلاق و ارزش های فردی می باشد (اسماعیلی طرزی و همکاران، ۱۳۹۱). بازنو و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند، شرکت کنندگانی که در شب، ساعت های کمتری می خوابند، در روز بعد، خودکنترلی کمتری در کار شناختی دارند. کریستین و الیس (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 بارنزو 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 ارزش های اخلاقی و فرهنگی، شکوفاکردن توانایی های فردی و اجتماعی و کمک به رشد شخصیتی، عاطفی، رفتاری و فکری دانشجویان دارای اهمیت است: ۱. اخلاقمندی به عنوان سرمایه راهبردی برای مجموعه های انسانی مطرح است و پیش شرط زندگی اجتماعی کارآمد را تشکیل می دهد؛ ۲. هوش اخلاقی یکی از ابعاد هوش است که چارچوبی برای عملکرد صحیح انسان ها فراهم می آورد و به عنوان عامل پیش بینی کننده رفتار محسوب می شود؛ ۳. دانشگاه از مجموعه های بسیار مهم انسانی در هر جامعه است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی هوش اخلاقی در افراد با تیپ شبانه روزی صبحگاهی و میانه و شامگاهی انجام شد.

مواد و روش ها

طرح پژوهش حاضر، باتوجه به نوع متغیرها و دستکاری نشدن آن ها از طرح های پس رویدادی یا علی مقایسه ای است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه کردستان هستند که در سال تحصیلی ۱۳۹۴ تا ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بوده اند. 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 نمونه گیری در دسترس و آزمون غربالگری صبحگاهی شامگاهی و باتوجه به نمونه آن ها در پرسش نامه 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 پرسش نامه، به عنوان ابزار جمع آوری داده ها استفاده می شود:

۱. پرسش نامه صبحگاهی شامگاهی (MEQ) هورن و استبرگ (۱۹۷۶): این

مقیاس یک ابزار خودگزارشی است و برای اندازه گیری تیپ های صبحی و شامگاهی



به کار می‌رود. این پرسش‌نامه شامل نوزده گویه است که مربوط به زمان خوابیدن و بیدار شدن، زمان‌های ترجیحی برای عملکردهای فیزیکی، ذهنی و هشیاری بعد از بیداری است. سؤالات پرسش‌نامه دارای تعداد گزینه‌های متفاوت و نمره‌گذاری اختصاصی است. گزینه‌های پرسش‌نامه دارای ارزش‌های مساوی نیستند و براساس تحلیل‌های اولیه سازندگان آن به گزینه‌های برخی از سؤالات ارزش‌های متفاوتی از سایر سؤالات داده شده است (رهاfro 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 ریتم 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 تیپ کاملاً شامگاهی (شیخی و همکاران، ۱۳۹۲). بیشتر محققان در پژوهش‌های خود دو گروه کلی صبحگاهی و شامگاهی، یعنی دو طیف انتهایی یا حداکثر سه گروه را لحاظ کرده‌اند (ناتال و کیوگونا، ۲۰۰۲ به نقل از ضیایی و همکاران، ۱۳۸۶).

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: رهاfro و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهشی دیگر، کاکای و همکاران (۲۰۰۹، به نقل از: رهاfro و 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: رهاfro و همکاران، ۱۳۹۲).



۲. پرسش نامه هوش اخلاقی: لیک و کیل این پرسش نامه را که از چهل سؤال در طیف پنج درجه ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و تمام اوقات) تشکیل شده است، طراحی کردند. پایایی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/94$ و روایی صوری و محتوایی و هماهنگی درونی مؤلفه های 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 مؤلفه های هوش اخلاقی نیز نشان داد، درستکاری با بار عاملی $(0/64)$ ، مسئولیت پذیری $(0/81)$ ، دلسوزی $(0/84)$ و بخشش $(0/83)$ دارای 80% درصد اشتراک هستند که این عامل مشترک را می توان هوش اخلاقی نامید (سیادت و همکاران، 1388). پایایی درونی پرسش نامه توسط بروکز و همکاران (2007)، به نقل از: محمدی و همکاران، (1391) در ابعاد گوناگون، بین $0/56$ و $0/88$ گزارش شده است. خانی و همکاران (1387)، به نقل از: محمدی و همکاران، (1391) پایایی پرسش نامه را در پژوهشی بین $0/93$ تا $0/75$ اعلام کرده اند.

یافته ها

در نمونه پژوهش $37/1\%$ درصد جمعیت با الگوی شبانه روزی صبحگاهی، $39/3\%$ درصد با الگوی شبانه روزی میانه و $23/6\%$ درصد افراد با الگوی شبانه روزی شامگاهی هستند. همچنین، میانگین سنی جمعیت برابر با $(22/3 \pm 23/30)$ است. جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه های هوش اخلاقی در گروه های صبحگاهی و میانه و شامگاهی را نشان می دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های هوش اخلاقی در تیپ‌های صبحگاهی و میانه و شامگاهی، همراه با نتایج

آزمون کالموگراف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن

متغیر گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد		کجی	کشیدگی	سطح معناداری آزمون K-S
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، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی حاکی از این است که بین سه گروه، دست کم در یکی از مؤلفه‌های متغیر وابسته تفاوت معنی داری 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 معنی داری	مجذوراتا
اثر پیلاپی	۰/۰۸	۱/۹۱	۰/۰۵	۰/۰۴
لامبدای ویلکز	۰/۹۱	۱/۹۳	۰/۰۵	۰/۰۴
اثر هتلینگ	۰/۰۹	۱/۹۴	۰/۰۵	۰/۰۴
بزرگ‌ترین ریشه روی	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 $P=0/006$ و $F=5/27$ با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذوراتای تفکیکی $\eta^2=0/05$ و در هوش اخلاقی (نمره کل) در سطح $P=0/05$ و $F=2/92$ با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذوراتای تفکیکی $\eta^2=0/03$ تفاوت معنی داری وجود دارد. اما بین سه گروه، از لحاظ درستکاری در سطح $P=0/16$ و $F=1/81$ با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذوراتای تفکیکی $\eta^2=0/02$ ، مسئولیت‌پذیری در سطح $P=0/07$ و $F=2/68$ با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذوراتای تفکیکی $\eta^2=0/03$ و دلسوزی در سطح $P=0/60$ و $F=0/50$ با درجه آزادی ۲ و ۱۷۵) و با اندازه اثر (نسبت مجذوراتای 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
مسئولیت‌پذیری	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





نتیجه

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، بی‌صدقاتی و رفتار غیراخلاقی بیشتری از خود نشان می‌دهند. در واقع، 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. به عنوان مثال، مردم در پایان روز، برای خودتنظیمی فرسوده و بی‌انرژی هستند (بامیستر و هسرتن، ۱۹۹۶ / بامیستر، ۲۰۰۲).

آن‌ها دریافتند که افراد عادی در صبح نسبت به بعد از ظهر، بهتر قادرند در برابر رفتار غیراخلاقی مقاومت کنند. نتایج پژوهش اینگرام و همکاران (۲۰۱۶) که تیپ خواب شرکت‌کنندگان را با دو روش 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 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؛ به عنوان 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 تصمیم‌گیری یک فرد در طول فیزیولوژیک خاص، یعنی اوج یا فرورفتگی در انگیزتگی است، در چارچوب ریتم روزانه شخصی خودش رخ می‌دهد.

چرخه خواب و بیداری و ریتم روزانه در انگیزتگی فیزیولوژیک توسط دو مکانیزم تنظیم می‌شود: سائق تیپ شبانه‌روزی و هموستاتیک (بورلی، ۱۹۸۲، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶ / مونگرینو همکاران، ۲۰۰۴). بر اساس مکانیزم سائق تیپ شبانه‌روزی، حالت‌های انگیزتگی با توجه به ریتم روزانه توسط ضربان‌ساز مولکولی درونی تعیین می‌شود (جوت و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶ / استون‌جونز و همکاران، ۲۰۰۱، به نقل از اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶). تغییر در زمان بندی از ریتم درون‌زا روزانه بین افراد منجر به تیپ شبانه‌روزی متنوع و پیش‌بینی شده است که منجر به پاسخ‌های رفتاری متمایز به محرک وابسته به زمان روز شده است (مای و هاشر، ۱۹۹۸، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶).

تعامل بین تیپ شبانه‌روزی و زمان از روز، به اصطلاح آثار هم‌گاهی، هنگامی که پاسخ‌های رفتاری مطلوب به موازات در مرحله انگیزتگی شبانه‌روزی در سطح افراد رخ می‌دهد، به عنوان مثال، افراد صبحگاهی تکالیف شناختی را در صبح و بالعکس افراد شامگاهی در شب بهتر انجام می‌دهند (مای و هاشر، ۱۹۹۸، به نقل از: اینگرام و همکاران، ۲۰۱۶). در مقابل، تحت سائق هموستاتیک، میل باطنی خواب افزایش می‌یابد و انگیزتگی فیزیولوژیک با کاهش ذخایر انرژی در طول روز کاهش می‌یابد. در شرایط غیرمتخصص، تحت سائق هموستاتیک، سطوح انرژی را با پیشرفت روز کاهش



می‌دهد؛ درحالی‌که تحت سائق تیپ شبانه‌روزی، اوج سطوح انرژی در زمان‌های مختلف روز، بسته به تیپ شبانه‌روزی فرد است. الگوهای روزانه انگیزتگی [و آثار پایین دست بر عملکرد شناختی و 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 بارنز و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که کمیت خواب رابطه مثبتی با منبع خودکنترلی و ارتباط منفی با رفتار غیراخلاقی دارد. همچنین، موراورن و بامیستر (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 می‌شود (هابسون، ۲۰۰۵). اگرچه هدف دقیق از خواب، همچنان در حال بررسی است، اثر ترمیمی آن بر مغز واضح است (ساپرو و همکاران، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها اهمیت خواب و نقش محرومیت از خواب یا محدودیت خواب بر سطوح شناختی را نشان می‌دهند (هریسون و هورن، ۲۰۰۰ / لیم و دینگز، ۲۰۱۰).

مطالعات تصویربرداری از مغز شرکت‌کنندگان محروم از خواب نشان داده است، بزرگ‌ترین کاهش سرعت سوخت‌وساز مغزی در قشر پیش‌پیشانی است (اسچنیرو و همکاران، ۲۰۰۹)؛ بنابراین به نظر می‌رسد، سطح گلوکز در قشر پیش‌پیشانی ممکن است به طور درخور توجهی در زمانی که مردم کمبود خواب دارند، محدود شود. با توجه به اینکه قشر پیش‌پیشانی نقش کلیدی در کارکردهای اجرایی و یا تصمیم‌گیری آگاهانه بازی می‌کند (نیلسون و همکاران، ۲۰۰۵)، کمبود خواب ممکن است توانایی تصمیم‌گیری مناسب و اخلاقی و شناسایی پاسخ جایگزین را کاهش دهد. کاپلان و برمن (۲۰۱۰) ارتباط بین عملکرد اجرایی و خودتنظیمی را برجسته کردند. آن‌ها یافتند که کاهش در سیگنال 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 بی خوابی به کاهش درخورتوجه کارکرد اجرایی منجر می شود. 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 یافته ها مطابق با تحقیقات نشان می دهد، افرادی که کم می خوابند، نمی توانند متوجه خطرهای شدید شوند (هریسون و هورن، ۱۹۹۸ / کیلگور و همکاران، ۲۰۰۶). بنا برطرحی از تحقیقات خواب و مدل نقصان خود، فرض براین 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 می توانند در تکلیفی شناختی که خواستار ارتباط با خودکنترلی است، باقی بمانند. این یافته نقش خواب در روند درگیرشدن در خودکنترلی را برجسته می کند. همچنین یافته ها نشان می دهد که خواب در بازگرداندن منابع خودکنترلی نقش دارد و کسانی که کمتر می خوابند، منابع کمتری برای استفاده از خودتنظیمی دارند. علاوه براین آن ها 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. درنتیجه، آن ها دریافتند که کمبود خواب ممکن است رفتار غیراخلاقی حاصل از کاهش منابع خودکنترلی را افزایش دهد. از این رو، پیشنهاد داده شد که سازمان ها برنامه کاری خود را به گونه ای تنظیم کنند که برای خواب بهتر باشد؛ مثلاً شیوع چرخش برنامه شیفت را به حداقل برسانند تا افراد از الگوهای خواب برای مدت زمان در نظر گرفته شده، بهره مند شوند.

باتوجه به نتایج پژوهش های گوناگون، در تبیین نتایج پژوهش حاضر می توان به ویژگی های 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 (تسوسیسی، ۲۰۱۰، به نقل از: رها فرو همکاران، ۱۳۹۲). همچنین، در میان تیپ‌های صبح، سرزندگی و خلق خوب در طی روز گزارش شده است (مکاسی، ۱۹۹۸، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). تیپ‌های شامگاهی مشکلات رفتاری فراوان (پریکل، 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 (کاکای و همکاران، ۲۰۰۴ / دین و همکاران / ۲۰۰۴، کاکای و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۲).

نتایج بررسی‌های انجام‌شده (پونزی و همکاران، ۲۰۱۴ / مارخام و همکاران، ۲۰۱۳ / کیلگور، ۲۰۰۷) نشان می‌دهد که افراد شامگاهی نسبت به افراد صبحگاهی تمایل بیشتری به ریسک کردن دارند. رفتارهای ضداجتماعی، رفتار پرخاشگری، رفتار اوباشی گری، رفتار تخریب‌گری و رفتار بزهکاری مربوط به رفتارهای پرخطر می‌باشد (ماهر، ۱۳۸۳، به نقل از: محمودی و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین، خطرپذیری با کیفیت پایین خواب همراه است (تلزر و همکاران، ۲۰۱۳). افراد شامگاهی نیز کیفیت خواب پایینی دارند (دیازمالز، ۲۰۰۷، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین، شامگاهی‌ها افرادی خلاق و از نظر هیجانی بی‌ثبات توصیف شده‌اند (مکاسی، ۱۹۹۸، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳) و در زندگی خانوادگی استرس زیادی دارند و به سختی خود را با اجتماع انطباق می‌دهند (آچیلز، 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). نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان داد، هوش هیجانی زیاد با عملکرد بهتر در زمینه‌های 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 شده‌اند (دیازمالز،

۲۰۰۷، به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۹۳). نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افزایش بخشودگی، یکی از مؤلفه‌های هوش اخلاقی است که باعث کاهش علائم افسردگی، خشم، کینه و افزایش میزان رضایت از زندگی، احساس همدلی، بهزیستی، سازگاری، شادکامی، مهارت‌های حل مسئله، عاطفه مثبت و سلامت روان و حل تعارضات می‌شود (امانی و همکاران، ۱۳۹۳). گونیا و همکاران (۲۰۱۴) دو مطالعه انجام دادند که در مطالعه اول، اخلاق افراد را در صبح بررسی کردند. نتایج نشان داد، فریب‌دادن در افراد 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، اخلاقی‌تر و در شب غیر اخلاقی‌تر رفتار می‌کنند و در افراد شامگاهی نتایج عکس به دست آمد. نتایج، این باور کلیشه‌ای را که افراد شامگاهی به نوعی غیر اخلاقی هستند، با شک مواجه کرد. با توجه به نتایج متفاوتی که از پژوهش‌ها به دست آمد، نیاز به بررسی بیشتری در این زمینه احساس می‌شود.

گفتنی است، نتایج پژوهش‌های گوناگون تا حدودی مبهم و متناقض است و پژوهش‌ها به نتایج واحدی نرسیدند و پژوهش‌های کمی در خصوص این موضوع در ایران انجام شده است؛ از این رو نیاز به بررسی بیشتری در این زمینه احساس می‌شود. همچنین، با توجه به کم بودن پیشینه بیشتر سعی شد، نتایج پژوهش با توجه به ویژگی‌های تیپ خواب و پژوهش‌های مشابه تبیین شود. از آنجایی که در هر پژوهشی ممکن است محدودیت‌هایی وجود داشته باشد، پژوهش حاضر نیز از این ایراد مستثنا نبود. اجرای پژوهش بر نمونه دانشجویی دانشگاه کردستان، از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود؛ بنابراین تعمیم نتایج آن به افراد دیگر، باید با دقت صورت گیرد. همچنین، در پژوهش حاضر اثر زمان پرکردن پرسش‌نامه‌ها در صبح و عصر، به طور دقیق برای همه آزمودنی‌ها کنترل نشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های 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 پژوهش‌های بیشتر از زوایای گوناگون در این زمینه، به نتایج واحد و منسجمی دست یابیم.





منابع

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. امانی، ملاح و دیگران؛ «نقش هوش هیجانی و هوش معنوی در پیش بینی بخشودگی دانشجویان»؛ دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۱، ۱۳۹۳، ص ۷۳-۸۰.
۳. انصاری، محمد اسماعیل و دیگران؛ «شخصیت های صبحی و بعد ازظهری کارکنان و تأثیر آن بر سرمایه روان شناختی سازمان بر اساس مدل Iutans Fered (مطالعه موردی: بیمارستان های دولتی و خصوصی شهر اصفهان)»؛ مدیریت اطلاعات سلامت، سال نهم، شماره ۲، ۱۳۹۱، ص ۲۳۳-۲۴۴.
۴. بهرامی، محمد امین 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 مؤلفه های آن در دانشجویان (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه خوارزمی)»؛ فصلنامه علوم رفتاری، ۱۳۹۲، (۱۵) ۵، ص ۵۵-۷۲.
۶. رهافر، آرش و دیگران؛ «بررسی ویژگی های 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 تیپ های شبانه روزی»؛ 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 تازه های علوم شناختی، ۹(۲)، ۱۳۸۶، ص ۴۷-۵۳.
۱۰. عیسی زادگان، علی و دیگران؛ «بررسی رابطه بین تیپ های شبانه روزی (صبحی عصری) و اضطراب در دانشجویان»؛ مجله پزشکی ارومیه، ۲۲(۲)، ۱۳۹۰، ص ۱۳۷-۱۴۵.
۱۱. محمدی، صابرو 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 آن ها در دانش آموزان ممتاز و عادی»؛ مجله دانش و پژوهش در روان شناسی، ۳۵، ۱۳۸۷، ص ۱۰۷-۱۲۲.
۱۳. محمودی، ناهیدالملوک و دیگران؛ «بررسی عوامل مؤثر بر ریسک پذیری دانشجویان»؛ جامعه شناسی 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. Clarcken 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). Molecular insights into chronotype and time-of-day effects on decision-making. *Scientific Reports*, 6.
27. 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.
28. 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 meta-analytic investigation. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 483-492.
41. Saper, C. B., Scammell, T. E., & Lu, J. (2005). Hypothalamic regulation of sleep and circadian rhythms. *Nature*, 437, 1257–1263.
42. Schnyer, D. M., Zeithamova, D., & Williams, V. (2009). Decision-making under conditions of sleep deprivation: Cognitive and neural consequences. *Military Psychology*, 21, 36–45.
43. Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Galván, A. (2013). The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence. *NeuroImage*, 71, 275-283.
44. Wagner D. barnes Ch.M. lim V.K.G. ferris D.L. (2012). Lost Sleep and Cyberloafing: Evidence From the Laboratory and a



Daylight Saving Time Quasi-Experiment. *Journal of Applied Psychology*, Advance online publication. doi: 10.1037/a0027557.

45. Yoon, C., May, C. P., & Hasher, L. (1999). Aging, circadian arousal patterns, and cognition. *Cognition, aging, and self-reports*, 117-143.

