

## نخوابیدن پرخاشگرتان می کند

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که داشتن خواب منقطع باعث تاثیر در رفتار افراد شده و این افراد در کنترل خشم و کاهش استرس خود ناتوان می شوند.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تحقیقات نشان داده که کاهش میزان خواب در شب می تواند بر افزایش عصبانیت شخص تاثیر بگذارد.

زلاتان کریزن استاد روانشناسی دانشگاه ایالتی آیووا اظهار داشت که گزارش تحقیقات انجام شده پیش از این نشان می داد که بین خواب و خشم و عصبانیت رابطه ای وجود دارد اما آیا این عصبانیت به علت داشتن خواب های منقطع است.

این تحقیق که در مجله روانشناسی تجربی منتشر شده، به این سوال پاسخ می دهد و بینش جدیدی را در مورد توانایی بدن ما برای تنظیم شرایط در هنگام خستگی ایجاد می کند.

کریزان افزود: افرادی که در معرض خواب های منقطع و کمبود آن قرار دارند، دچار روند رو به افزایش خشم و اضطراب می شوند و اساسا در طول زمان، توانایی انطباق خود با شرایط خسته کننده را از دست می دهند.

شرکت کنندگان در این مطالعه به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه روال نرمال معمول خواب خود را حفظ کردند و گروه دوم برای دو شب خواب خود را دو تا ۴ ساعت قطع کردند. گروه اول در شبانه روز تقریبا هفت ساعت خواب داشتند، در حالی که میزان خواب گروه دوم هر شب حدود چهار ساعت و نیم بود.

کریزان اظهار داشت که این اختلافات در خواب اکثرا در زندگی افراد رخ می دهد.

برای اندازه گیری میزان خشم، محققان قبل و بعد از تغییر خواب افراد آنان را به آزمایشگاه بردند و برای ارزیابی آن ها صداهای نویزی به نام های نویز قهوه ای (مانند صدای اسپری آب) یا نویز سفید تر از آن (مانند یک سیگنال استاتیک) ایجاد کردند در واقع هدف، قرار دادن افراد در شرایط ناخوشایند و ایجاد تمایل به تحریک خشم بود.

نتایج نشان داد که به طور کلی، خشونت به میزان قابل ملاحظه ای در افرادی که خواب منقطع داشتند افزایش یافته است و با افزایش میزان نویز مقدار خشونت افرادی که در معرض صداها بودند نیز افزایش یافت.

این محقق اظهار داشت: به خوبی ثابت شده است که از دست دادن خواب باعث افزایش احساسات منفی مانند اضطراب و ناراحتی می شود و میزان احساسات مثبت مانند شادی، شور و شوق را کاهش می دهد.

محققان به طور کلی این اثرات را از درک ارتباط بین خواب، خشم و احساسات اندازه گیری کردند.

کریزان اعلام کرد که از دست دادن خواب نه تنها دلیل احساسات منفی در آن لحظه است بلکه منجر به خشم منحصر به فردی در شخص می شود.

محققان همچنین آزمایش کردند که آیا خواب آلودگی ذهنی باعث ایجاد احساس خشم شدیدتری خواهد شد یا خیر؟ نتایج نشان دادند که احساس خواب آلودگی در این افراد باعث تغییر رفتار و احتمالاً بروز خشم در آن ها می شود.

برای نشان دادن این که آیا شواهد تجربی که در آزمایشگاه به دست آمده در زندگی روزمره نیز تعمیم پیدا می کند یا خیر، کریزان در یک مطالعه جداگانه در حال تجزیه و تحلیل داده های برنامه خواب ۲۰۰ دانشجوی کالج است.

نتایج اولیه تاکنون نشان داده است که دانشجویان در زمان هایی که کمتر از میزان معمول خوابیده اند، خشم بیشتری از خود بروز می دهند.

بر اساس نتایج، محققان در حال جمع آوری اطلاعات در مورد این موضوع هستند که آیا کمبود خواب موجب بروز رفتارهای پرخاشگرانه در برخورد با دیگران نیز می شود یا خیر.

انتهای پیام /