

گزارش ایسکانیوز از راه‌هایی برای یک خواب راحت؛

## خوش‌بین‌ها خوش‌خواب‌ترند

دانشمندان طی تحقیقاتی نشان دادند که بدبین یا خوش‌بین بودن می‌تواند خواب انسان را تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تحقیقات جدید بین روابط خوش‌بینانه فرد و کیفیت خواب آنها ارتباط قابل توجهی یافته است.

کمبود خواب یکی از نگرانی‌های عمده بهداشت عمومی است. در حقیقت، حدود ۳۰٪ از بزرگسالان در ایالات متحده دارای میزان خواب مطلوب برای سلامتی نیستند. همچنین حدود ۷۰ میلیون نفر در این کشور از اختلال خواب رنج می‌برند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که احساس خوش‌بینانه و مواردی مانند تشک جدید، عدم مصرف الکل، ورزش منظم و استفاده از اتاق خواب برای استراحت می‌تواند به خواب کافی کمک کند.

این مطالعه نشان می‌دهد که خوش‌بین‌ها تمایل بیشتری به خواب بهتر دارند. مطالعات قبلی نیز نشان داده بود که خوش‌بین‌ها از سلامت قلبی و عروقی بهتری برخوردار هستند.

### مطالعه خواب و خوش‌بینی

و تیم وی مطالعات خود را روی ۳ هزار و ۵۴۸ شرکت‌کننده در سنین ۳۲ تا ۵۱ ساله را که در مطالعه ریسک عروق کرونر ( ) شرکت کرده بودند انجام داده‌اند.

شرکت‌کنندگان در بزرگسالان غیراسپانیایی آمریکایی و آمریکایی تبار ساکن بیرمنگام، اوکلند، کالیفرنیا، شیکاگو، ایلین و از دیگر مناطق ایالات متحده بودند.

محققان برای ارزیابی میزان خوش‌بینی شرکت‌کنندگان از آنها خواسته‌اند توافق خود را نسبت به ۱۰ جمله با استفاده از جملاتی از کاملاً موافق گرفته تا شدیداً مخالف بیان کنند. بیانیه‌ها شامل موارد مثبت (مانند من همیشه نسبت به آینده خودم خوش‌بین هستم) و موارد منفی (مانند من به سختی انتظار دارم که مسائل پیش بروند) بودند. نمره نظرسنجی بین ۶ تا ۳۰ متغیر و ۳۰ نشان دهنده خوش‌بین‌ترین آن‌ها بود.

شرکت‌کنندگان کیفیت خواب خود را دوبار (در فاصله ۵ ساله) بیان کردند. آن‌ها تعداد ساعاتی که به طور منظم خوابیده‌اند و هرگونه علائم بی‌خوابی را ذکر کردند.

برخی از شرکت‌کنندگان شاخص کیفیت خواب پیتسبورگ و مقیاس را نیز تکمیل و با مانیتور فعالیت‌های خود به طور عینی مدت زمان خواب و بی‌قراری در شب را اندازه‌گیری کردند. دانشمندان برای ارزیابی ارتباط بین خوش‌بینی و کیفیت خواب از آنالیز رگرسیون چند متغیره استفاده کردند.

خوش‌بینان ۷۴ کمتر احتمال بی‌خوابی دارند

این مطالعه نشان داد که افزایش انحراف استاندارد (یعنی فاصله استاندارد بین دو نقطه داده) با ۷۸ درصد افزایش در شانس کیفیت بهتر خواب رابطه دارد.

شرکت‌کنندگان با نمرات بالاتر نیز به احتمال زیاد هر شب ۶ تا ۹ ساعت می‌خوابند و ۷۴ درصد کمتر احتمال بی‌خوابی دارند.

نتایج حاصل از این مطالعه پس از تنظیم انواع متغیرها از جمله خصوصیات جامعه‌شناختی، شرایط سلامتی و علائم افسردگی ارتباط معناداری بین خوش‌بینی و ویژگی‌های مختلف خواب گزارش داد.

فقدان خواب یک نگرانی برای سلامتی عمومی است؛ زیرا کیفیت پایین خواب با مشکلات سلامتی متعددی از جمله خطرات چاقی، فشار خون بالا و مرگ و میر همراه است.

جهت‌مند کردن خوش‌بینی (اعتقاد به اینکه در آینده اتفاقات مثبتی رخ خواهد داد) به عنوان یک دارایی روانشناختی برای سلامتی شناخته شده است.

اگرچه این یافته‌ها کاملاً براساس مشاهدات به دست آمد؛ اما نویسندگان این مطالعه به دنبال یافتن مکانیسم احتمالی توضیح دهنده در مورد آن هستند.

به احتمال زیاد خوش‌بین‌ها درگیر مقابله با مشکل هستند و رویدادهای استرس‌زا را از راه‌های مثبت‌تری تفسیر می‌کنند که باعث کاهش نگرانی و داشتن افکار نشاط‌آور هنگام خوابیدن و در طول چرخه خواب می‌شود.

انتهای پیام/