

چرا افراد باهوش دیرتر می خوابند؟

به گفته پژوهشگران افراد باهوش ترجیح می دهند شب ها دیرتر به رختخواب بروند و بخوابند.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج مطالعه ای در مورد زمان خواب نشان می دهد بین خواب و ضریب هوشی رابطه ای قابل توجه وجود دارد. محققان دریافتند که نوجوانان باهوش تر در طول روزهای کاری هفته، ساعت ۱۲ و ۲۹ دقیقه نیمه شب به رختخواب رفته و به طور متوسط ساعت ۷ و ۵۲ دقیقه صبح از خواب بیدار می شدند.

در مقابل، افراد دارای ضریب هوشی کمتر به طور متوسط در ساعت ۱۱ و ۴۱ دقیقه شب به رختخواب رفتند و به طور متوسط در ساعت ۷ و ۲۰ دقیقه صبح از خواب بیدار شدند. در تعطیلات آخر هفته، زمانی که مردم برای پیروی از ریتم های طبیعی بدن خود فرصت بیشتری دارند، تفاوت ها آشکار تر بود.

نویسندگان این مطالعه میانگین زمانی خواب را این طور توضیح می دهند: بررسی ساعت خواب در روزهای تعطیل به ترتیب شامل ۱۲ و ۳۵ دقیقه شب برای افراد دارای پائین ترین میزان ضریب هوشی بوده و افراد بالای این جدول در ساعت ۱ و ۲۵ دقیقه شب به خواب رفتند. به خاطر داشته باشید که همه این زمان ها برای نوجوانانی است که بیشتر از بزرگسالان می خوابند.

برای بزرگسالان، زمان های مشابه احتمالاً زودتر خواهد بود زیرا بزرگسالان آزادی عمل کمتری داشته و به دلیل مشغله های کاری و فکری متعدد، مدت زمان کوتاه تری می خوابند. بر این اساس مشخص شد بزرگسالانی که به طور طبیعی بعد از ساعت ۱۱ شب به رختخواب می روند و بعد از ساعت ۸ شب بیدار می شوند، افراد شب زنده دار محسوب می شوند.

محققان نتایج این مطالعه را با ارجاع به گذشته تکاملی ما توضیح می دهند. در واقع برای اجداد ما در گذشته ای برابر با ده ها هزار سال پیش طبیعی بود که زودتر خوابیده و زودتر از خواب بیدار شوند. بنا بر این دیر خوابیدن را می توان یک تغییر تکاملی در زندگی انسان محسوب کرد.

به عبارت دیگر، همانطور که انسان تکامل یافته و باهوش تر شده است، تمایل دارد تا ساعاتی دیرتری از شب بیدار بماند. البته باید به این موضوع اذعان داشت که مطالعات نشان می دهد بسیاری از افراد باهوش تمایل به دیر خوابیدن دارند اما موضوع فوق به معنی این نیست که هر کسی دیر بخوابد باهوش تر است و اینکه آیا این ارتباط درست است یا نه، بسیار قابل بحث است.