

خواب‌هایی که می‌بینیم تصادفی نیستند!

پژوهشگران ایتالیایی می‌گویند رویاها ذهن شما هستند که واقعیت را دوباره ترکیب می‌کنند و زندگی کاملاً جدیدی را نمایش می‌دهند.



پژوهشگران ایتالیایی می‌گویند رویاها ذهن شما هستند که واقعیت را دوباره ترکیب می‌کنند و زندگی کاملاً جدیدی را نمایش می‌دهند.

به گزارش ایسنا، حتماً تاکنون با خود فکر کرده‌اید که چرا بعضی از رویاها زنده و واقعی به نظر می‌رسند، اما بعضی دیگر گیج کننده هستند یا سخت به یاد می‌آیند. پژوهش جدید «دانشکده پژوهش‌های پیشرفته آی ام تی لوکا» (IMT School for Advanced Studies Lucca) نشان می‌دهد پاسخ در ترکیبی از ویژگی‌های شخصی و تجربیات زندگی نهفته است که هر دو بر آنچه هنگام خواب می‌بینیم و احساس می‌کنیم، تأثیر می‌گذارند.

به نقل از ساینس دیلی، پژوهشگران در این پروژه بیش از ۲۷۰۰ گزارش را بررسی کردند که هم خواب و هم تجربه بیداری را در ۲۸۷ شرکت کننده بین سنین ۱۸ تا ۷۰ سال توصیف می‌کنند. شرکت کنندگان در طول دو هفته، سوابق روزانه تجربیات خود را حفظ کردند و پژوهشگران به جمع‌آوری اطلاعات مفصلی درباره عادت‌های خواب، مهارت‌های شناختی، ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های روانشناختی پرداختند.

پژوهشگران برای تحلیل این مجموعه بزرگ داده‌ها از ابزارهای پیشرفته پردازش زبان طبیعی استفاده کردند. به کارگیری این روش‌ها به آنها امکان داد تا معنی و ساختار توصیف رویاها را به روشی سیستماتیک بررسی کنند. نتایج این بررسی نشان داد که رویاها تصادفی یا آشفته نیستند، بلکه تعامل پیچیده‌ای را بین ویژگی‌های فردی مانند تمایل به سرگردانی ذهنی، علاقه به رویاها و کیفیت خواب با تأثیرات بیرونی از جمله رویدادهای مهم اجتماعی مانند همه‌گیری کووید-۱۹ منعکس می‌کنند.

پژوهشگران با مقایسه چگونگی توصیف شرکت کنندگان از تجربیات روزانه و رویاهایشان دریافتند که مغز به سادگی زندگی بیداری را در طول خواب نمایش نمی‌دهد، بلکه شکل آن تجربه را عوض می‌کند. محیط‌های آشنا مانند محل کار، بیمارستان‌ها یا مدارس دقیقاً بازتولید نمی‌شوند، بلکه یک تصویر جدید و زنده و همه‌جانبه از آنها ارائه می‌شود که عناصر گوناگون و تغییر دیدگاه را به روش‌های غیرمنتظره ترکیب می‌کند.

این فرآیند نشان می‌دهد که رویاها به جای انعکاس منفعلانه واقعیت، آن را به طور فعال بازسازی می‌کنند. مغز، خاطرات را با رویدادهای تصور شده یا پیش‌بینی شده ترکیب می‌کند و سناریوهای جدید و گاهی اوقات غیر واقعی را به وجود می‌آورد. همه افراد به یک شکل خواب نمی‌بینند. افرادی که تمایل دارند ذهن خود را بیشتر سرگردان کنند، رویاهایی را گزارش می‌دهند که تکه تکه شده‌اند و دائماً در حال تغییر هستند. در مقابل، کسانی که به رویاها اهمیت بیشتری می‌دهند و معتقدند که آنها معنی دارند، تمایل دارند محیط‌های رویایی غنی‌تر و عمیق‌تری را تجربه کنند.

پژوهشگران بررسی کردند که رویدادهای بزرگ چگونه بر خواب دیدن تأثیر می‌گذارند. داده‌های جمع‌آوری شده در طول قرنطینه کووید-۱۹ توسط پژوهشگران «دانشگاه ساپینزای رم» (La Sapienza) که بعداً با یافته‌های گروه آی ام تی مقایسه شدند، نشان دادند خواب‌ها در طول قرنطینه از نظر احساسی شدیدتر بوده‌اند و اغلب مضامینی شامل محدودیت و ممنوعیت را در بر داشته‌اند. با گذشت زمان و سازگاری افراد، این الگوها به تدریج محو شدند که نشان می‌دهد محتوای خواب در کنار سازگاری روانی با تغییرات بزرگ زندگی تکامل می‌یابد.

«والنتینا الچه» (Valentina Elce)، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهند که رویاها فقط بازتابی از تجربیات گذشته نیستند، بلکه فرآیندی پویا هستند و با توجه به این که ما چه کسی هستیم و چه چیزی را تجربه می‌کنیم، شکل می‌گیرند. ما با ترکیب داده‌های بزرگ مقیاس با روش‌های محاسباتی توانستیم الگوهایی را در محتوای رویا کشف کنیم که تشخیص آنها پیش از این دشوار بود.

این پژوهش در مجله «Communications Psychology» به چاپ رسید.