



## دخترها بهتر از پسرها خواب خود را به یاد می‌آورند

در رابطه با خواب یک تفاوت جنسیتی وجود دارد: دخترها بهتر و بیشتر از پسرها صبح روز بعد به یاد می‌آورند که چه خوابی دیده‌اند. توضیح پژوهشگران در این باره آن است که خواب پسرها عمیق‌تر از دخترها است.

در رابطه با خواب یک تفاوت جنسیتی وجود دارد: دخترها بهتر و بیشتر از پسرها صبح روز بعد به یاد می‌آورند که چه خوابی دیده‌اند. توضیح پژوهشگران در این باره آن است که خواب پسرها عمیق‌تر از دخترها است.

انگار در پیش داوری‌ای که درباره‌ی دخترها و پسرهای کوچک وجود دارد، حقیقتی کوچک نهفته است. معمولا گفته می‌شود که دخترهای کوچک رویایی، اما پسرها بسیار منطقی هستند. نتیجه‌ی پژوهش محققانی از دانشگاه بازل (بال) سویس زیاد از این امر دور نیست.

این محققان پژوهش خود را از طریق پخش پرسش‌نامه در میان ۵۶۰۰ نوجوان انجام دادند. سؤال‌ها از نظر محتوایی به موضوعات خواب، خواب دیدن و استرس مربوط می‌شدند. شمار ۲۰ درصد از این نوجوانان ذکر کردند که معمولا روز بعد خواب خود را به یاد می‌آورند. ۳۰ درصد اعلام کردند که معمولا صبح روز بعد نمی‌دانند چه خوابی دیده‌اند. روی هم ۵۰ درصد دیگر به ندرت یا گاهی خواب خود را به یاد می‌آورند.

### خواب عمیق پسرها و خواب سبک دخترها

اما در این میان یک تفاوت جنسیتی نیز وجود دارد و آن این است که دخترها بیشتر از پسرها خواب خود را به یاد می‌آورند. بر اساس گفته‌ی پژوهشگران، اهمیت خواب برای دخترها بیشتر از پسرهاست. آنها تحقیق کرده‌اند که دخترها بارها بیدار می‌شوند و خوابشان مداوم نیست، در نتیجه حالت خواب و بیداری آنها به سرعت عوض می‌شود. همین امر باعث می‌شود که آنها بیشتر خواب خود را به یاد آورند. در کل، دخترها برای تحولات درونی خود بیشتر از پسرها اهمیت قائل می‌شوند.

پژوهشگران همچنین افزودند که این پدیده‌ی تفاوت جنسیتی در میان بزرگسالان از قبل دیده شده است. اما در رابطه با نوجوانان تا به حال آماری وجود نداشته است. تحقیقات قبلی صرفا درباره‌ی محتوای خواب بوده است. برای مثال تحقیقی در کانادا نشان داده‌است که خواب نوجوانان معمولا درباره‌ی پنج موضوع است: مورد تعقیب قرار گرفتن، از جایی پرت شدن، تجارب جنسی، دیر رسیدن به جایی، مدرسه، دانشگاه، معلم و غیره...

اما خواب بدون عواقب نمی‌ماند. حدود ۴۰ درصد از این نوجوانان ذکر کردند که خوابشان بر حالت روحی روز بعدشان تاثیر می‌گذارد و ۵۰ درصد این امر را نفی کردند. علاوه بر این پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که به یاد آوردن خواب، معمولا به حالت روحی افراد بستگی دارد. نوجوانانی که حالت روحی مثبت و خوبی دارند، بیشتر از دیگران خواب خود را به یاد می‌آورند.