



تفاوت کابوس دیدن مردان و زنان

پژوهشی که به عقیده نویسندگان آن یکی از جامع‌ترین پژوهش‌ها درباره علل داشتن کابوس‌های مختلف است، دیدگاه جدیدی در خصوص وحشت‌هایی ارائه داده است که بر خواب شبانه افراد سایه می‌افکند.

پژوهشی که به عقیده نویسندگان آن یکی از جامع‌ترین پژوهش‌ها درباره علل داشتن کابوس‌های مختلف است، دیدگاه جدیدی در خصوص وحشت‌هایی ارائه داده است که بر خواب شبانه افراد سایه می‌افکند.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، روانشناسان دانشگاه مونترال که این تحقیق را انجام داده‌اند، بر این باورند که نوعی گسست جنسیتی در گوشه‌های تاریک ذهن‌های ناخودآگاه افراد وجود دارد.

در این پژوهش، 572 شرکت‌کننده، خاطراتی را در مورد 10 هزار رویا نوشته بودند و مشخص شد که زنان و مردان به شکل‌های مختلف در خواب آزار می‌بینند و دچار وحشت می‌شوند.

بر اساس این پژوهش، کابوس‌های مردانه بیشتر در شکل بلایایی همچون سیلاب، زمین‌لرزه و جنگ ظاهر می‌شوند؛ در مقایسه، تنش‌های میان‌فردی با همسر، خویشاوندان و همکاران بیشتر در کابوس‌های زنان وجود داشت و این موضوع در مورد مردان بسیار نادر بود. همچنین، زنان بیشتر کابوس‌هایی در مورد اشخاص و محیط‌های آشنا می‌بینند اما بسیاری از صحنه‌ها و شخصیت‌های موجود در کابوس‌های مردان کاملاً تخیلی هستند.

پروفسور آنتونیو زدر، از نویسندگان ارشد این مقاله و یکی از محققان برجسته جهان در زمینه خواب‌ها، می‌گوید: نظریه‌های فراوانی در مورد دلیل اختلاف خواب‌های زنان و مردان وجود دارد و یکی از نظریه‌ها بر این اساس است که چنین تفاوت محتوایی شاید به دلیل تکامل و به طور مثال، نقش عمیق مردانه در محافظت از خانواده در مقابل تهدیدهای فیزیکی باشد.

نظریه دیگر بر این اساس است که تمامی خواب‌های افراد در علائق و ترس‌های زندگی واقعی ریشه دارند و در زندگی واقعی، مردان و پسران به دیدن فیلم‌های وحشتناک بیشتر تمایل دارند، در حالی که زنان به دیدن درام‌های عاطفی متمایل هستند.

تفاوت جنسیتی دیگری که «زدر» در این پژوهش به آن دست یافت، این بود که مردها بسیار بیشتر در مورد حشرات، مارها و موش‌ها کابوس می‌بینند و این موضوع بر خلاف انتظارات این دانشمند بود. این مطالعه همچنین دریافت کابوس‌های مردان خشن‌تر و منفی‌تر است و این که زنان اغلب شخصیتی در خواب دارند که در تلاش برای کمک به آنها است اما مردان در کابوس‌هایشان تنها هستند و کسی کنارشان نیست.

در این پژوهش مشخص شد افرادی که کابوس‌های مکرر می‌بینند، بیشتر از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند و چنین اختلالاتی در میان زنان بیشتر از مردان است.

در بالای فهرست خواب‌های شرکت‌کنندگان خشونت فیزیکی مانند قتل، تجاوز و گروگان‌گیری بود که در نیمی از کابوس‌ها وجود داشت. سپس تنش‌های میان‌فردی مانند دعوا، توهین، عدم وفاداری و نادیده‌گرفتن شدن وجود داشت که 20 درصد کابوس‌ها را در برمی‌گرفت.

در رده سوم نیز شکست یا درماندگی، دیرکردن، گم‌شدن، عدم توانایی تکلم، فراموش کردن یا از دست دادن چیزی و اشتباه کردن وجود داشت.