دراسة: 6 أنماط زمنية بشرية تحدد يقظة الناس وراحتهم!

ويمكن القول إن الأنماط الزمنية هي المظاهر السلوكية لإيقاعات الساعة البيولوجية التي نشعر بها طوال النهار والليل. وبمعنى ما، إنها ساعة جسمك الداخلية، ما يساعد على تحديد ما إذا كنت شخصا صباحيا أم محبا للسهر.

ومع ذلك، قد لا تكون حياة اليقظة ثنائية تماما كما قد توحي الصور النمطية وتشير بعض الأدلة على الأقل إلى وجود أنماط زمنية بديلة.

ويوضح الباحث في علم وظائف الأعضاء البشرية، ديمتري س. سفيشنيكوف من جامعة RUDN في روسيا: "إن البحث عن الفروق الفردية في علم النفس الزمني يركز في الغالب على أنماط التوقيت في الصباح والمساء. ومع ذلك، تشير الدراسات الحديثة إلى أن التصنيف الحالي بحاجة إلى إعادة النظر والتوسع".

وفي دراستهم الجديدة، قام سفيشنيكوف وزملاؤه الباحثون باستطلاع ما يقرب من 2300 مشارك، معظمهم من طلاب الجامعات. وطُلب من المشاركين إجراء تقييم ذاتي لأنماطهم الزمنية بناء على مجموعة من ستة

أنواع محتملة تم تحديدها في الدراسات السابقة، التي أجراها بعض الباحثين.

وللتحقق من صحة التقييمات الذاتية، أكمل المشاركون عددا من الاختبارات والاستبيانات القياسية التي استخدمها علماء النوم، والمصممة لتقدير مستوى النعاس أو اليقظة لدى المشاركين في أوقات مختلفة (وأحيانا عشوائية) على مدار اليوم.

وبناء على النتائج، يبدو أن الغالبية العظمى من المشاركين تعرفوا على الأنماط الزمنية الافتراضية الستة التي اقترحها الباحثون، مع 5% فقط من الأشخاص في الدراسة لم يتعرفوا على أي منها.

وتتضمن الأنماط الزمنية الستة - التي يعتبرها الباحثون الآن "مؤكدة تماما" بناء على قوة النتائج - أنواع الصباح والمساء المعمول بها، إلى جانب الأنماط الزمنية الأربعة الجديدة: النوع عالي النشاط، ونوع النوم أثناء النهار، والنوع النشط أثناء النهار، ونوع نشط بشكل معتدل.

ومن حيث اليقظة ومستويات الطاقة، فإن أنواع الصباح لها يقظة عالية في الصباح، والتي تنخفض إلى مستويات متوسطة في منتصف النهار، ثم تنخفض إلى مستويات منخفضة في المساء.

وعلى النقيض من ذلك، تُظهر الأنواع المسائية يقظة منخفضة في الصباح، ترتفع إلى مستويات متوسطة في منتصف النهار، ثم ترتفع إلى مستويات عالية في الليل.

وتعرض الأنماط الأربعة الجديدة أنماطا مختلفة: الأنواع النشطة للغاية تظهر يقظة عالية طوال اليوم؛ تبدأ أنواع النعاس أثناء النهار بنشاط عال في الصباح، ثم ينخفض في منتصف النهار ويرتفع إلى درجة متوسطة؛ تبدأ الأنواع النشطة أثناء النهار بنشاط منخفض، وتبدأ الذروة عند القمة في المنتصف، ثم تنهي اليوم في حالة تأهب متوسطة، بينما تعاني الأنواع النشطة بشكل معتدل من مستويات طاقة منخفضة طوال اليوم.

ومن المثير للاهتمام، أن أكثر من ثلث (37%) الأشخاص المشاركين في الدراسة حُددوا على أنهم "طيور مبكرة" أو "بومة ليلية" (13% و24% على التوالي).

ومن بين الأنماط الزمنية الجديدة، التي غطت 58% من الأشخاص الذين خضعوا للدراسة، تم تحديد 18% على أنهم محبو النوم أثناء النهار، و16% كانوا نشيطين بشكل معتدل، واختار 15% نشاطا نهاريا، وقال 9%

فقط إنهم كانوا نشيطين للغاية طوال اليوم.

ويجدر بنا أن نضع في اعتبارنا أن هذه دراسة صغيرة نسبيا في المخطط الكبير، لكن الفريق يقول إن البحث المستقبلي باستخدام أنواع مختلفة من الأساليب التجريبية، يجب أن يكون قادرا على إخبارنا بالمزيد حول كيفية عمل هذه الأنماط الزمنية الستة في الأشخاص.

وأبلغ عن النتائج في Personality and Individual Differences.

المصدر: ساينس ألرت