

عنوان پروژه: خواب و کنترل ناخودآگاه

دانش آموزان: عسل محسنی، یاسمین ایزدی پناه، کوثر احمدی

چکیده:

خواب عبارت است از کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی می‌گردد. درک مکانیسم خواب و بیداری برای درمان بیماری‌های عصبی نیاز است. دانشمندان معتقدند بلافاصله پس از تولد ریتمی در بدن شکل می‌گیرد که به آن ساعت بدن گفته می‌شود. و بر اساس همین ساعت بدن است که خواب و بیداری انسان تنظیم می‌شود. خواب و بیدار طبق یک چرخه ۲۴ ساعته در نوسان هستند و خود مغز این چرخه را ایجاد می‌کند. مناطقی در مغز و ساقه مغز و پیش مغز، برانگیختگی و خواب را کنترل می‌کنند. اهمیت خواب به اندازه‌ای است که می‌تواند روی زندگی روزانه اثرگذار باشد. خواب کم یا اختلالات خواب روی فکر، قدرت تمرکز، توانایی فرد و حتی کار روزانه فردی تاثیر می‌گذارد.



خواب و کنترل ناخود آگاه

پژوهشگران: عمل محسنی، یاسمین ایزدی پناه
کوثر احمدی
استاد راهنما: سرکار خانم آقا زمانی
نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی،
آموزشی، پرورشی مجتمع آموزشی
نوآور

چکیده

خواب عبارت است از کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت. به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی می‌گردد. درک مکانیسم خواب و بیداری برای درمان بیماری‌های عصبی نیاز است. دانشمندان معتقدند بلافاصله پس از تولد ریتمی در بدن شکل می‌گیرد که به آن ساعت بدن گفته می‌شود. و بر اساس همین ساعت بدن است که خواب و بیداری انسان تنظیم می‌شود. خواب و بیدار طبق یک چرخه ۲۴ ساعته در نوسان هستند و خود مغز این چرخه را ایجاد می‌کند. مناطقی در مغز و ساقه مغز و پیش مغز، برانگیختگی و خواب را کنترل می‌کنند. اهمیت خواب به اندازه‌ای است که می‌تواند روی زندگی روزانه اثرگذار باشد. خواب کم یا اختلالات خواب روی فکر، قدرت تمرکز، توانایی فرد و حتی کار روزانه فردی تاثیر می‌گذارد.

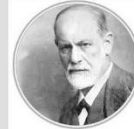


مواد و روش‌ها

خواب تحقیقی موضوعی کاربردی است برای بهبود رساندن رفتار ها، روش ها، ساختار ها، و الگوهای مورد استفاده جوامع انسانی انجام می شود.

در این تحقیق نحوه گردآوری اطلاعات از نوع غیر آزمایشی است که شامل همبستگی و اقدام پژوهی می شود. ما با استفاده و جستجو در کتاب هایی در خصوص خود آگاه، ناخود آگاه، تعبیر خواب به نویسندگی زیگموند فروید کمک گرفته ایم. شناخته شده ترین و شاید بدنام ترین نظریه درباره خواب در دنیای غرب نظریه فروید درباره خواب دیدن است.

حدود یک قرن پیش زیگموند فروید کتاب تفسیر رویای خود را منتشر کرد. وی در این کتاب مطرح کرده است که رویاهای ما چیزی نیست جز آرزوهایی که در بیداری به دنبال برآورده کردن آن ها هستیم. با وجود تمام نظریات و اظهار نظر ها در دهه ی اخیر تعدادی از آزمایش های جدید نشان داده اند که حداقل یک بخش از نظریه ی فروید ممکن است درست باشد.



مقدمه

هر رفتاری در انسان یکباره و بی جهت نمایان نمی‌شود و خواب که موضوع مقاله ی ما میباشد هم از این قانون مستثنی نیست.

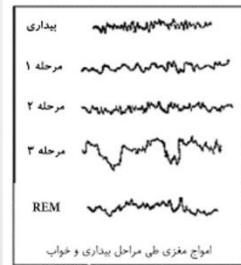
خواب نیمی از عمر همگی ما را به خود اختصاص داده و موضوعی وابسته به گروه یا شرایط خاصی نیست و در همه اعصار به صورت رازی ذهن انسان را درگیر کرده است.

در این مقاله سعی کردیم بسیاری از یافته های کلیدی به اثبات رسیده در این باره را تشریح و با چشم انداز جدیدی این یافته ها را به اختصار شما قرار دهیم.

در طی قرون گذشته مطالعات بسیاری در این مورد صورت گرفته و صاحب نظران زیادی از جمله ابن سینا، ملاصدرا، کارل پوپک و زیگموند فروید در این مورد سخن گفته اند و آنچه صددرصد مورد تایید است این است که همه چیز به ضمیر ناخود آگاه داشته باشد. می تواند شناختی از چرایی رفتار و خواب خود به دست آورد.

با تحقیقی که در این راستا صورت گرفت متوجه شدیم که در معرفی جنبه های مختلف ناخود آگاه و خواب کاملترین منابع از فروید روانکاو و نورولوژیست اتریشی است که تکنیک تداعی آزاد برای اولین بار توسط او مطرح شد.

به امید این که با سفر در دنیای پیچیده خواب، بتوانیم با طرح جدیدی پل ارتباطی بسازیم و از نظرات بزرگان این علم با آخرین دستاوردهای علمی در مورد خواب آشنا شویم.



تحلیل و بحث

هنوز مطالب زیادی راجع به خواب هست که به صورت ناشناخته باقی مانده است. اما به طور کلی متخصصان فرایند خواب را به دو طبقه کلی تقسیم می کنند. این تقسیم بندی طبق مشاهده ای که از افراد خواب صورت گرفته و ثبت فعالیت الکتریکی مغز آنها در حین خواب می باشد.

• خواب بدون حرکت چشم

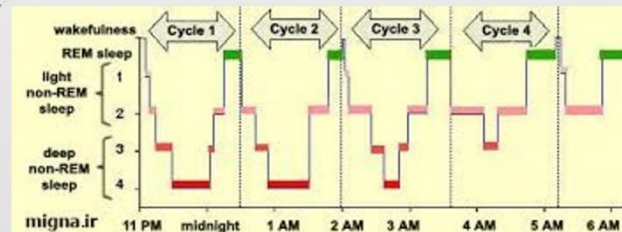
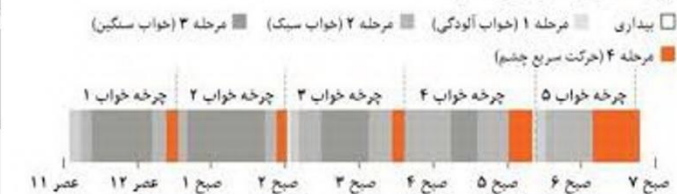
• خواب همراه حرکت سریع چشم ها

عملکرد یا فرایند خواب تقریباً به طور کامل شناخته شده اما محققان بر این باورند که خواب با حرکت سریع چشم برای حفظ حافظه و یا شاید عملکرد مغز در لحظات بحرانی مفید و در عین حال مهم است.

اما هنوز ناگفته های زیادی در مورد کیفیت و عملکرد خواب وجود دارد و یا اینکه اصلاً چرا می خوابیم، اما یک چیز واضح است و آن اینکه خواب فرایندی کاملاً غیر فعال برای بدن نیست.

بلکه در مرحله ی از خواب بدن همچون زمان بیداری فعال است. بنابراین از این به بعد زمانیکه به یک فرد خواب نگاه می کنید این را در نظر داشته باشید که در پشت ظاهر آرام و راحت او اتفاقات زیادی در حال وقوع است.

چرخه خواب در طول شب



مراحل چرخه ی خواب			
خواب REM	مرحله NREM		بیداری
	خواب عمیق	خواب سبک	
فار	فار ۳	فار ۲	فار ۱
امواج مغزی مشابه حالت بیداری به خواب، در صورت بیدار شدن، فرد احساس می کند خواب را از دست داده و به راحتی بیدار می شود.	خواب سبک و آرام، در این مرحله مغز فعالیت دارد و مشاهده می شود.	خواب سبک و آرام، در این مرحله مغز فعالیت دارد و مشاهده می شود.	فرجه ی انتقالی از خواب، بیداری به خواب، در صورت بیدار شدن، فرد احساس می کند خواب را از دست داده و به راحتی بیدار می شود.
۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز	۷ تا ۷ ساعت در شبانه روز	۹ تا ۱۰ ساعت در شبانه روز	

منابع

- تفسیر خواب - زیگموند فروید
- ناخود آگاه و پیچیدگی های درون ما - سید علی رضا پور میرجعفری فیروز آبادی
- www.virtualdr.ir
- www.migna.ir
- www.howcanu.com
- www.noormagz.ir