

به اسم خدا

تفاوت سازگاری جنسی در چرخه خواب-بیداری

چرخه خواب بیداری در اصل سازگاری جنسی مورد تحقیق قرار گرفته شد. زنان و مردان به جنس متفاوت گرا و هم جنس گرا مورد تحقیق درباره سازگاری جنسی مورد سوال در 4 مدل از سوال ها و برای 16 روز مورد بررسی قرار گرفتند. معنی زمان خواب این بود که کی آنها به رختخواب می روند و کی بیدار می شوند. این حدس زده می شد که زنان و مردان همجنسگرا زودتر از خواب بیدار می شوند و دیرتر به رختخواب می روند. پس آنها زمان کوتاهتری را به نسبت متفاوت گراها در خواب هستند. این با نتایج هم حمایت شد. اگرچه سازگاری جنسی تنها به وسیله دخالت جنسیت به نتایج مهمی نرسید و همچنین تحقیقات و بررسی ها نشان داد که تفاوت خواب بین متفاوت گراها و همجنسگراها بطور کلی به جنسیت وابسته است. امکان اینکه نتیجه وابسته باشد به (supra- chiasmatic nucleus) یا (SCN) بررسی خواهد شد.

در دهه 90، تعداد زیادی کشفیات در مورد برتری بیولوژی همجنسگراها پیشهاد شد کشف بوسیله سواب و هافمن (1990) گزارش شد که میزان (SCN) در همجنسگرایان مرد 107 برابر بزرگتر و شامل 201 برابر (arginine-vasopressin) (AVP) سلول عصبی است نسبت به متفاوت گرایان مرد است. این نشان داد که (SCN) درون مغز پایه طبیعی و ریتم عمل و ریتم درست آن است و پایه چرخه خواب و بیداری پستانداران است و همچنین بشر می باشد. (AVP) مغزی که در (SCN) است که تقویت ارسال اطلاعات نوری از محیط به مغز می شود. که این یک نشان مشخص از ریتمیک بودن آن است. میزان جمعیت سلولهای AVP حدوداً 4/1 برابر بیشتر است در زمان روز (1000 تا 1800 ساعت) نسبت به شب (600 تا 2200 ساعت) و شامل 108 برابر است و تعداد AVP در سیستم دفاعی عملی مغزی.

میزان حداکثر در هر دو عامل میزان AVP و تعداد سلول در زمان روز به نظر می‌رسند حدود (600 تا 100 ساعت) که در زمان تاریکی به

روشنایی تغییر می‌کنند (swaob and hofman 1993) هافمن و سواب (1994) همچنین گزارشی کردند که avp مغزی ریتمی

در افراد مسن (افراد بالای 50 سال) الگوی برعکسی از نود نشان می‌دهند که برعکس با آمار بالا است. این شامل مشاهده این بود که خواب

افراد مسن‌تر در طول شب بریده است یعنی تعداد بیداری در طول شب برای این افراد بیشتر بود و میزان به خواب رفتن در روز به مراتب

بیشتر بود. این شواهد همچنین اثبات کرد که رابطه بین AVP سلول مغزی ریتمی و خواب و بیدار شدن نشان داد که افزایش بزرگی سلول

مغزی AVP همراه است.

با بیداری و کمبود بزرگی سلول مغزی AVP با به خواب رفتن در هر شخص جوان‌تر از 50 سال مهمتر از این ، این تحقیق نشان داد که

چرخه خواب-بیداری ممکن است استفاده شود

جهت نشان دهنده میزان زیاد SCN دیپورفیم است در یک قسمت از این جمعیت وجود دیپورفیم در AVP-SCN پیچیده است در


سازگاری جنسی و قانون بنابر اصول لایحه اعصاب در مورد چرخه خواب-بیداری ، وجود امکان بین چرخه خواب بیداری (عکس العمل رفتاری

غیر متعاقب با جنسیت) و سازگاری جنسی در کلمه SCN روش کاری سلولهای مغزی بدیهی است در حقیقت هال و کیسورا (1993) گزارش

دادند که همجنسگراها (مردها و زن‌ها) زودتر از خواب بیدار شده و زودتر خسته می شدند نسبت به ناهمجنسگراهای مرد و همچنین


همجنسگراهای مرد هم همچنان زودتر از خواب بیدار شده به نسبت ناهمجنسگراهای مردها. اما همانطور که قبلاً گفته شد ، در مطالعه حال

انتظار می رفت که به خاطر همجنسگرایان مرد دارای AVP-SCN بزرگتر باشند. آنها بیدار می شوند زودتر از ناهمجنسگراها.



با تاکید زیاد بر میزان حداکثر سلولهای عصبی AVP در زمان صبح زود و خوابیدن دیر نسبت به ناهمجنسگراها بخاطر بزرگی پیچیده AVP-SCN ممکن است تاخیر در مشاهده کسر شدن در جمعیت سلول اعصاب AVP که در شب اتفاق می افتد با توجه به این دو پیش بینی می توان یافت که میزان کوتاه تر خواب همجنسگراها به نسبت ناهمجنسگراها اتفاق می افتد همچنین این پیش بینی انتظار می رفت تفاوت بین همجنسگرایان زن را با ناهمجنسگرایان زن بنابر بررسی هال و کیمارا (1993) نشان داد که همجنسگرایان زن متفاوت هستند در بیدار شدن و زمان خستگی به نسبت ناهمجنسگراها بصورت کلی.

روش مطالعه به دو روش طرحی شد ، به عنوان جنسیت به طور مجزا و متفاوت و سازگاری جنسی (همجنسگرا و ناهمجنس گرایان) وابستگی متفاوت به معنی طول خواب است اندازه گیری می شود میان 16 روز به معنی زمان رفتن به خواب و به معنی زمان بیدار شدن است برای کسر کردن میزان تفاوت بین زندگی اشخاص در تمامی موارد خواسته شد تا فرم ها را در روز پنجشنبه آغاز به نوشتن کنند این اطمینان بدست آمد که در آن دو تعطیلات گمارده شده است. سه استثناء در آنها گماشته شده است. افراد زیر 50 سال هستند و نه پیرتر. افراد حتماً یا منحصرأً همجنسگرا یا ناهمجنسگرا نباشند هم در حال حاضر و هم در آینده به واسطه گفته خود درباره سازگاری جنس خودشان سوال شد. افراد با مدت زمانی مریض و سلام به مدت 4 روز یا بیشتر ثبت شده است.



درباره افراد مورد بررسی:

ابتداً، این موقعیت ایجاد شد که 200 مورد از افراد مورد بررسی قرار گیرند افراد همجنسگرا جستجو شدند بواسطه سازمان های همجنسگرای زن و مرد و مسافرخانه های عمومی ناهمجنسگراها جستجو شدند در افرادی که بعد از پایان دانشگاه در دانشگاه انگلیس درس می خواندند. در ادامه این بررسی ها بعضی از آنها از بین بررسی جدا شده و قابل بررسی نبودند. 53 مورد از موارد تکمیل شده باقی ماند که 24 آنها شامل منحصراً همجنسگرایان بودند (13 مرد با حدود سنی 28 سال و 11 خانم با حدود سنی 31 سال) و 29 مورد شامل ناهمجنسگرایان را تشکیل می دادند (13 مرد با حدود سنی 33 و 16 خانم با حدود سنی 34 سال)

موارد:


هر مورد تولید شده به وسیله فرمی تا 16 روز را بتواند به طور کامل حمایت کند در تمامی موارد درخواست شد تا 2 ساعت قبل خواب و بعد از بیدار شدن را گزارش کنند تمامی فرم‌ها همراه با یک دفترچه راهنما ارائه شد تا همه موارد بدانند چه چیزهایی باید ثبت شده و همچنین سوالاتی برای سازگاری جنسی (گفته شده به واسطه کلیمن 1987) کمک به فهم سازگاری جنس و دیگر برای خودآگاه شناسایی سازگاری جنس در آینده. هر کدام به وسیله 5 مورد امتیاز ارزیابی شد منحصرأ همجنسگرا، بطور برجسته همجنسگرا، دو جنسه، بطور برجسته ناهمجنسگرا و منحصرأ ناهمجنسگرا بود.

راهکار:

از موارد خواسته شد به مدت 16 روز خود را و 2 ساعت در هر روز درباره کارهای مهم آن روز ثبت نمایند. تاکید بر آن بود که شبها با حداکثر دقت ممکن در زمان بیدار شدن و در زمانی که به خواب رفتند ثبت شود تاکید دیگر بر آن بود که میزان زمان فعالیت ثبت شود نسبت به کل ساعت بیدار شدن در یک روز از همه موارد خواسته شد تا آغاز کنند پر کردن فرمها را در هر پنجشنبه 6 ساعت قبل همه داده‌های کامل شده و بعد به صورت خام و جداگانه درجه‌بندی شده برای استعمال در فرم اصل بهره‌برند این کار انجام شد به این جهت تا اطمینان از استحکام تشخیص شخصی داشته باشیم آیا در 4 روز بیماری سلامت اتفاق افتاده یا خیر متوسط زمان خواب حساب شده به وسیله زمان رفتن به خواب و زمان بیداری همه موارد به صورت کامل و درست اطلاع داده شد.

همجنسگراها ($X=7.12$) داشتند میزان کوتاهتری در خوابیدن به نسبت ناهمجنسگراها ($X=8.60$) در اینجا هیچ تاثیر عمده‌ای بواسطه جنسیت وجود نداشت. این کنش متقابل شکست خود تا به مقصود برسد اما فرض شد به قدر زیادی نزدیک باشد تا توجیه‌پذیر کند بررسی‌های بیشتر را با استفاده از تاثیرات ساده.

در شکل شماره 1 نشان داده شده است که تفاوت بین گروه مختلف سازگاری جنسی ممکن است تا حدی وابسته به جنسیت باشد تاثیر ساده پرداختن به تفاوت بین مردان همجنسگرا و ناهمجنسگرا و همچنین بین زنان همجنسگرا و ناهمجنسگرا و همچنین بین زنان و مردان همجنسگرا به این نتیجه می‌شود رسید که تفاوت فاحش بین مردان ناهمجنسگرا و زنان ناهمجنسگرا دیده نشده است.



بررسی بین زمان متوسط بیدار شدن پرده از یک تاثیر بزرگ بین سازگاری جنسی برمی دارد اما تاثیر زیادی در مورد جنسیت یافت نمی شود در

جدول I نشان داده شده است که همجنسگرایان زودتر بیدار می شوند به نسبت ناهمجنسگرایان.

الگوی برای زمان رفتن به خواب تا حدی متفاوت است یکبار دیگر ، یک تائید عمیق مجدد در رابطه با سازگاری جنس به چشم می خورد.

اما در این مطالعه تاثیر اساسی جنسیت شکست خورده است ، تا جایی که در (شکل 2) تاثیر کاملاً مشهود است تاثیر ساده این بررسی

نشان داد که اگرچه تفاوت زیادی بین زمان رفتن به خواب همجنسگرایان و ناهمجنسگرایان مرد است تفاوت عمیقی بین حدود ساعت رفتن

به خواب بین همجنسگرایان و ناهمجنسگرایان زن و مرد ، تفاوت می دهد که ناهمجنسگرایان مرد خیلی زودتر به خواب می روند

($X=00.26$) در مقایسه با همجنسگرایان مرد ($X=2:02$) در جا که همجنسگرایان ($X=1:01$) و ناهمجنسگرایان زن

($X=00:40$) تقریباً در یک زمان به خواب می روند.

همچنین در مقایسه با ناهمجنسگرایان ، همجنسگرایان مرد و زن زودتر از خواب بیدار می شوند اما ، تنها همجنسگرایان مرد خیلی دیر به

خواب می روند این حساب برای الگوی زمانی خواب در شکل 1 دیده می شود.



بحث:

داده‌ها کاملاً از نظریه ابتدایی هال و کیمورا را تصدیق می‌کنند؛ همجنس‌گرایان بیدار می‌شود زودتر از ناهمجنس‌گرایان اما داده‌های ما نشان دادند که همجنس‌گرایان زودتر خسته می‌شوند به نسبت ناهمجنس‌گرایان. در حقیقت آنها گفته بودند که برای همجنس‌گرایان مرد حرفی کاملاً متضاد با حقیقت.

دریافته آمده است که در تنظیم کننده 24 ساعته بدن تنظیم شده برای صبح‌های زود برای همه همجنسگراها و دیرتر برای شب برای

همجنسگرایان مرد این موضوع می‌شود تفسیر شود به واسطه میزان سلولهای عصبی ما اشاره می‌کنیم به تفاوت بین چرخه خواب-بیداری که

ممکن است وابسته باشد به شکل (SCN)، که گزارش شده است به دارای دو شکل بودن بین همجنسگرایان و ناهمجنسگرایان (Swaab

and hofman 1993) مخصوصاً میزان بزرگی و افزایش سلولهای عصبی پیچیده SCN و AVO مشاهده شده در خواب رفتن دیر

هنگام، پس میزان خواب کوتاهتر به بار می‌آید. اینها می‌تواند شامل هنجاری ریتمیک سلول عصبی AVP گزارش شود به وسیله

HOFMAN و SWAAB (1993) تاکید بر AVP بنابر تعداد سلولهای عصبی هر شرکت کننده برای چرخه خواب-بیداری ممکن

است یک نشان دهنده باشد که محکم‌تر می‌شود بوسیله بررسی بر گزارشات که افزایش تعداد سلولهای عصبی SCN را نشان دهد.

مثل vasoactive-intestinal polypeptide (vip) که نشان نمی دهد منشاء گرفتن ریتم داخلی 24 ساعته بدن را.

به علاوه ، VIP جمعیت سلولهای عصبی دارای دو شکل هستند بواسطه همجنس یا ناهمجنسگرایان مرد (ZHOU ET AL 1995)

همچنین نتیجه امکان دو شکل بودن SCN و پایه عمل بین ناهمجنس و همجنسگرایان زن را نشان داد بر پایه تفاوت سهم بین چرخه خواب-

بیداری که مشاهده شد کاملاً شفاف است که دستاورد نوین نیازمند تحقیق بیشتر بوسیله متخصصین اعصاب را دارد.



تأثیر ساده بررسی بر تفاوت عمل بین سازگاری جنس و جنسیت زمان خواب آشکار شد بین گروه‌ها و بین هر گروه (شکل 1) این نشان

داده شد که در شکل‌شناسی AVP-SCN و عملکرد متفاوتشان بین همجنس و ناهمجنس‌گراهای مرد و که چه شباهتی دو شکلی

ممکن است باشد بین همجنس و ناهمجنس‌گراهای زن. همچنین در گروه همجنس‌گرایان چه تفاوتی‌هایی است که هیچ شباهت مثل

AVP-SCN در دو شکلی ممکن است یافت شود به واسطه تفاوت جنسیت آنها.

این به سادگی معلوم است که چرا خواب بیداری متفاوت است بین ناهمجنسگرایان و همجنسگرایان و در اینجا به آن اشاره شد و این کمتر

واضح بود چرا این تفاوت است بین همجنسگرایان زن و مرد ما دو دلیل مختلف برای یافته نود داریم یک استرس وابسته و هدف دیگر غایی

تکامل با فرض این استرس می تواند سبب تغییر الگوی خواب شود ، ما ممکن است به این دلیل برسیم که شاید مردان همجنسگرا تحت

استرس بیشتری هستند از لحاظ بررسی شخصیت آنها در اجتماع در مقایسه با یک زن همجنسگرا و فاکتور روش زندگی مردان همجنسگرا که

می توان شکل خوابیدن یا الگوی خواب آنها را بطور کلی عوض کند اگر چه این فرضیه می تواند کاملاً تطابق داشته باشد درباره همجنسگرایان

مرد اما نه در مورد زنها از این گروه و همچنین وجود استرس می تواند بر زمان خواب رفتن تأیید داشته باشد و نه بر بیدار شدن زود هنگام.

HUNGER GATHER فرضیه دوم بر این است که آنها باید بر این اوضاع و الگوی خواب عادت کنند می پردازیم در متن

SOCIETY ما فرض می کنیم که بعضی از مردها می توانند در این شرایط از خود دفاع کنند و به شرایط کمبود زمان خواب عادت کنند

این چنین مردها بعنوان یک همجنسگرا پیشرفت کند و ممکن است دچار مشکل کمبود بوجود آورد یک همجنسگرا را مواجه شود تفاوت

الگوی نرمال خواب زنان همجنسگرا به دلیل نوع دوم تغییر می کند که مشکل نتوانست تولید کودک است.

بعنوان پرستار آنها ممکن است در زمان نرمال بخوابند به خاطر حضور کودک که زود می خوابد اما ممکن است بیدار شود زودتر به خاطر

بیدار شدن بچه های کوچک در صبح اول وقت این گروه از همجنسگرایان ممکن است بیدار شوند یا حسن بدون داشتن امکان تولید مثل

در قانون اجتماع.

اگرچه ما در این تحقیق ما مستقیماً به داده‌های مربوط به سلولهای مغزی نمی‌پردازیم ما دو خط تحقیق را در زمینه AVP-SCN دو

شکلی روش می‌نماییم در این تحقیق یک ممکن است آیا تفاوت چرخه خواب بیداری مشاهده شده در این تحقیق متاثر شده است به واسطه


ریتم سلولهای عصبی به واسطه فصل و دیگری توجه به چرخه خواب بیداری دو جنسه‌ها است این ممکن است اثبات کند به خوبی بواسطه

(Swaabet al 1992) گزارش داد در رابطه با این گروه به تفضل و همچنین (zhou et al 1995)

اگرچه هنوز تعداد زیادی از رفتارهای عصبی بعنوان یک سوال بی‌جواب باقی مانده است این تحقیق نشان داد که سازگاری جنسی یک رفتار

جنسی است اما در رفتار کاملاً غیرجنسی می‌تواند نقش بزرگی را ایفا کند تا آنجایی که چرخه خواب-بیداری مورد بحث باشد دو عامل جنسیت

و سازگاری جنسی دو عامل تاثیرگذار بر آن می‌باشند.



**با آرزوی موفقیت
رضا ناظری**

Rezanazeri.ir

rezanazeri273@yahoo.com