

Πες μου πότε κοιμάσαι, για να σου πω ποιος είσαι...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:mybedgr.blogspot.com

Θα χαρακτηρίζατε τον εαυτό σας πρωινό ή νυχτερινό τύπο; Προσέξτε τι θα απαντήσετε, διότι η απάντησή σας ίσως αποκαλύπτει στοιχεία για την προσωπικότητά σας. Αυτό υποστηρίζει διεθνής ομάδα επιστημόνων που ανακάλυψε ότι η κατάκλιση αργά το βράδυ ή τις πρωινές ώρες σχετίζεται με την αντικοινωνική συμπεριφορά και τα άλλα χαρακτηριστικά της επονομαζόμενης *σκοτεινής τριάδας*. Η σκοτεινή τριάδα χαρακτηρίζεται από ναρκισσιστικές και εγωιστικές πράξεις, χειριστικές συμπεριφορές και ψυχοπαθητικές τάσεις.

Οι επιστήμονες από την Αγγλία και την Αυστραλία, με επικεφαλής τον δρ Πήτερ Τζόνασον, λέκτορα Προσωπικότητας και Ατομικών Διαφορών στο Τμήμα Κοινωνικής, Προσωπικής & Αναπτυξιακής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Δυτικού Σίδνεϊ, αξιολόγησαν 263 φοιτητές. Η μέση ηλικίας τους ήταν τα 24 χρόνια, ενώ οι 74 ήταν άντρες και 189 ήταν γυναίκες. Οι ερευνητές τους έθεσαν διάφορα ερωτήματα για τον *χρονότυπό* τους, ο οποίος αντανακλά τις ώρες τις ημέρες που τα ορμονικά επίπεδα, η θερμοκρασία, η εγκεφαλική λειτουργία, η κατανάλωση τροφής και ο ύπνος είναι πιο ενεργά, αλλάζουν ή φτάνουν σε ένα

ορισμένο επίπεδο.

Ένα από τα ερωτήματα για τον χρονότυπο ήταν λ.χ. «Πώς νιώθεις την πρώτη μισή ώρα από τη στιγμή που ξυπνάς το πρωί;». Οι εθελοντές συμπλήρωσαν επίσης ερωτηματολόγια ναρκισσισμού και τους ζητήθηκε να απαντήσουν πόσο συμφωνούν με προτάσεις όπως «Έχω φυσικό ταλέντο να επηρεάζω τους άλλους». Στη συνέχεια απάντησαν σε ερωτήματα που αξιολογούσαν ψυχοπαθολογικά χαρακτηριστικά, όπως «Νομίζω ότι εύκολα θα περνούσα έναν ανιχνευτή ψεύδους».

Όσο πιο «σκοτεινή» ήταν η συνολική βαθμολογία που συγκέντρωσαν οι εθελοντές, τόσο πιθανότερο ήταν να είναι «κουκουβάγιες», δηλαδή να είναι πιο δραστήριοι το βράδυ και να μπαίνουν για ύπνο τις πρώτες πρωινές ώρες ή κι αργότερα ακόμα, ξυπνώντας πολύ αργά το πρωί. Όπως επισημαίνουν στην επιθεώρηση «Personality and Individual Differences» ο δρ Τζόνασον και οι συνεργάτες του, είναι λογικό όσοι κατέχουν τα χαρακτηριστικά της σκοτεινής τριάδας να αξιοποιούν τις ώρες με λιγοστό φωτισμό, διότι αυτές «διευκολύνουν το περιστασιακό σεξ και τις ρισκοκίνδυνες συμπεριφορές με τις οποίες σχετίζεται».

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι απαιτούνται πολλές έρευνες ακόμα για το όλο θέμα, αλλά εκτιμούν ότι τα ευρήματά τους αποτελούν σημαντικό βήμα προς την κατανόηση των πιο σκοτεινών πλευρών της ανθρώπινης φύσης.

Πηγή: tanea.gr