

Egy alvásmegvonásos kutatás introspektív tapasztalatai

Óturai Gabriella, Szappanos Adrienn

2004. december 29.

I. Elméleti háttér:

Egy 70 éves kort megélt ember életének 23 évét tölti alvással (BÓDIZS, 2000). Mi ennek szükségességében kételkedtünk.

II. Hipotézisek:

Nem csak (A) az élet fenntartásához, hanem (B) a mindennapi helytálláshoz is elegendő a kétnaponkénti alvás.

III. Módszer:

§ Introspektív kísérletsorozat

§ Kísérleti személyek: a kutatócsoport tagjai

§ Instrukciók:

- Az első fázisban: Egy átlagos nap után egy ébren töltött éjszaka következik, majd a másnapot is ébren kell tölteni, és este 8 óra előtt tilos lefeküdni, másnap pedig maximum délig szabad aludni. Ezután újabb ébren töltött éjszaka következik, és ez a ciklus összesen háromszor ismétlődik.
- A második és harmadik fázisban nagyobb beleszólást engedtünk a természeti és társadalmi kötöttségeknek (ld. Függelék).

IV. Eredmények és megvitatás:

Kapott eredményeink két hipotézisünk közül az utóbbira már az első kísérleti fázisban rácafoltak, míg az első beigazolódni látszott. Mindez azonban csak rövidtávon mondható érvényesnek, hiszen a kísérleti személyek általános teljesítményszintje már az első ciklus végére érezhetően lecsökkent.

A további fázisokban már nem törekedtünk az alvási igény 50%-os visszaszorítására, csupán arra voltunk kíváncsiak, hogy természetes, nem laboratóriumi körülmények között, bármiféle kényszerítő erő híján az alvás, mint biológiai kényszer milyen mértékben manifesztálódik. Ennek során azt tapasztaltuk, hogy amennyiben nem egyszeri alkalomról van szó, mindenféle radikális alvásdepriváció káros hatásokhoz vezet: észleléstorzuláshoz, teljesítményingadozáshoz, a koncentrációs képesség csökkenéséhez, időbeli dezorientációhoz, fokozott álmosághoz J , stb.

V. Utószó:

A szubjektív károsító hatások miatt a CirRyth projektet a harmadik fázis befejeztével lezártuk tekintjük.

Függelék:

§ Második fázis dokumentációja: http://www.kfteam.hu/iromanyok/fuggelek_cyrrith2.html

§ Harmadik fázis dokumentációja: http://www.kfteam.hu/iromanyok/fuggelek_cyrrith3.html

Felhasznált irodalom:

Bódizs, R. (2000) *Alvás, álmok, bioritmusok*. Medicina Könyvkiadó Rt., Bp.