5 Рождественских открытий

Благость или гадость? Вот пять научных открытий о Рождестве.

1. Совместное пение снижает стресс и увеличивает социальную связь

Совместное пение рождественских и новогодних песен является важной частью рождественских традиций во многих семьях. Исследование из Мичигана показало, что эта традиция может увеличить физическое и психологическое благополучие, а также увеличить социальные связи между людьми, которые поют вместе (Keeler et al., 2015). В ходе исследования ученые исследовали нейрохимию и социальный поток группового пения. Они обнаружили, что групповое пение приводит к снижению уровня адренокортикотрофного гормона (АКТГ), маркера стресса и возбуждения. Таким образом, групповое пение, по-видимому, снижает стресс. Кроме того, импровизированное групповое пение приводит к повышению уровня окситоцина, гормона, который был связан с социальными связями у людей. Это показывает, что совместное пение увеличивает социальную связь между людьми, которые поют.

2. Нейронная сеть духа Рождества в мозгу

В этом (несколько иронично написанном) исследовании авторы использовали магнитно-резонансную томографию для локализации духа Рождества в человеческом мозге (Hougaard et al., 2015). С этой целью они исследовали 10 человек, которые праздновали Рождество, и 10 человек без рождественской традиции. Участникам показывали рождественские картинки, а их мозг сканировали на аппарате МРТ.
Результат: люди, отмечавшие Рождество, демонстрировали повышенную мозговую активность при просмотре связанных с Рождеством изображений в сенсомоторной коре, премоторной и первичной моторной коре и теменной доле по сравнению со второй группой. Эти области мозга в предыдущих исследованиях были связаны с духовностью, соматическими чувствами и распознаванием эмоций на лице. Авторы пришли к выводу, что в мозге существует нейронная сеть духа Рождества, но также ясно отмечают, что эти результаты следует интерпретировать с осторожностью, и что необходимы дополнительные исследования, чтобы полностью понять магию Рождества.

3. Когда мы тратим деньги на подарки для других, то чувствуем себя более счастливыми, чем, когда тратим их только на себя

Можно ли купить счастье за деньги? Может быть, но совершенно неожиданным образом. Покупка рождественских подарков для всех ваших близких может стоить дорого, но согласно научным данным, это будет лучшим способом потратить свои деньги, чтобы почувствовать себя счастливым. В одном исследовании, проведенном в 2008 году, авторы попросили участников оценить уровень своего счастья по утрам. Затем ученые дали каждому участнику конверт с деньгами (либо 5 долларов, либо 20 долларов), которые они должны были потратить до 5 часов вечера того же дня (Dunn et al., 2008).

Затем участники были случайным образом распределены по разным группам расходов. Например, им было сказано потратить деньги на собственные расходы, подарок для себя или подарок для кого-то еще. После пяти часов вечера участники должны были снова сообщить об уровне своего счастья. Независимо от суммы, которую они получили,

участники, купившие подарок для кого-то другого, показали наибольший рост уровня счастья во второй половине дня. Таким образом, тратя деньги на покупку подарка для кого-то другого, вы на самом деле становитесь счастливее, чем покупая подарок для себя.

4. Проблемы с сердцем и праздники

Рождество может быть нелегким испытанием для вашего сердца. Эмоциональный стресс и нездоровый образ жизни могут повлиять на здоровье сердца. Исследование 2016 года в Пенсильвании изучало, действительно ли Рождество было связано с увеличением частоты сердечных приступов (Shah et al., 2016). С этой целью авторы проанализировали поступление пациентов в медицинский центр Эйнштейна в Филадельфии в период с 2003 по 2013 год. Они обнаружили, что Рождество действительно было связано с увеличением числа случаев госпитализации с сердечной недостаточностью. Они пришли к выводу, что эмоциональные стрессы, переедание, меньшая физическая нагрузка и отсрочка медицинских назначений во время отпуска потенциально могут способствовать этому увеличению частоты сердечной недостаточности.

5. Праздничный набор веса

Рождество и Новый год могут быть временем чрезмерного переедания и поэтому часто ассоциируются с увеличением веса в соответствии с научными исследованиями. Исследование 2000 года действительно показало, что Рождество было связано с увеличением веса в среднем примерно на 500 г (Garrow, 2000). Однако в последние два десятилетия эта величина, по-видимому, растет. Новое исследование с участием почти 3000 человек из Японии, Германии и США обнаружило, что в 2016 году вес увеличился на 600 г у американских участников, 800 г у немецких участников и на 500 г у японских участников в праздничные дни (Helander et al., 2016).

Оригинальная статья: Sebastian Ocklenburg - Five Scientific Findings About Christmas, December 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: Новый Год, Рождество, социальная психология, новогодние праздники, исследования про новогодние праздники, сердечная недостаточность, рождественские песни, новогодние подарки, психология подарков.

