

浅谈大学生午睡质量及影响因素分析

◆刘圣锋¹ 刘金丽² 方荣杰^{1,3}

(1 桂林理工大学 环境科学与工程学院 广西桂林 541004; 2 武汉大学 基础医学院 湖北武汉 430061;

3 桂林理工大学 广西岩溶地区水污染控制与用水安全保障协同创新中心 广西桂林 541004)

摘要: 为了解大学生的午睡质量及影响因素,根据网上发放问卷调查的方法,收集到有效问卷 209 份,问卷内容分别为有午睡习惯、午睡的原因、影响午睡的因素和午睡环境需要改进的地方等。结果表明:96.17% 的大学生认为午睡有提高学习效率的作用,85.65% 的大学生有午睡习惯,4.78% 的大学生认为午睡环境很好,79.90% 的大学生希望宿舍内部午睡环境应该得到改善。总而言之,大学生午睡利大于弊,但是大学生午睡的环境还亟待提高,学校管理部门和老师应给予高度关注。

关键词: 大学生; 午睡; 环境; 质量

0 引言

午睡需要占用一定的时间,1986 年 Hufeland 等^[1]在人类睡眠于觉醒的节律实验中证实,下午一点到四点是人们感到最需要睡眠的时间。孙长滨等^[2]的实验中证实了短时间的午睡确实能提高午后的学习效率。但是,在大学宿舍里面是否每个大学生都会有良好的午睡环境呢?为了解大学生午睡情况,本文通过网上问卷调查大学生,并对大学生午睡质量及其影响因素进行了分析。

1 问卷调查内容

通过对大学生做网上无记名问卷调查,一共收到了 229 份问卷,经过筛选,得到有效问卷为 209 份。问卷的内容为:(1) 午睡的习惯;(2) 午睡的环境状况;(3) 影响午睡的因素;(4) 午休环境需要改进的地方。

2 问卷调查情况分析

2.1 大学生有午睡的习惯情况

通过对大学生网上问卷统计,得出大学生有午睡习惯比例情况(见表 1)。

表 1 大学生午睡习惯比例

Table 1 Ratio of college students' napping habits

内容 人数、百分比	是否有午睡习惯		总数
	是	否	
人数	179	30	209
百分比	85.65%	14.35%	100%

由表 1 可知,在所调查的大学生中有午睡习惯的占 85.65%,可见多数大学生都有午睡的习惯。而这部分有午睡习惯的大学生对午睡作用的认识见图 1。

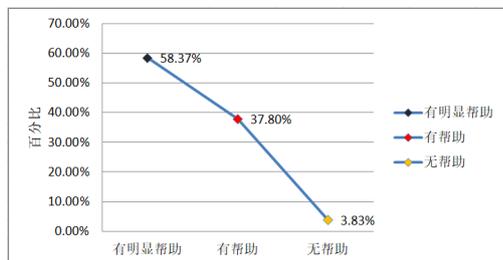


图 1 大学生对午睡作用的认识

Fig. 1 College students' views on the effects of napping

由图 1 可以看出,有 58.37% 的大学生认为午睡对下午和晚间的学习效率有明显的帮助,有 37.80% 的大学生认为午睡对下午和晚间学习效率有帮助作用。由此可见,96.17% 的大学生认为午睡对提高学习效率有帮助,午睡已经成为大学生提高学习效率的重要组成部分。

2.2 大学生对午睡环境的评价

午睡环境很大程度决定了午睡的质量。安静、舒适和安全的环境是理想的午睡环境。一般在嘈杂的环境里很难入睡,如果午睡过程中被吵醒,就会破坏午后的心情。问卷中大学生对午睡环境的评价见图 2 所示。

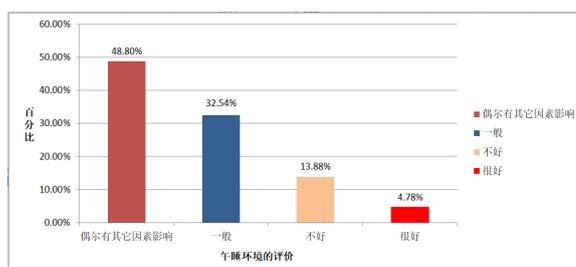


图 2 大学生对午睡环境的评价

Fig. 2 Evaluation of college students' napping environment

由图 2 可知,偶尔有环境因素影响午睡占 48.80%,午睡环境一般的占 32.54%,觉得午睡环境不好的占 13.88%,午睡环境很好的仅占 4.78%,说明大学生对午睡环境的要求比较高。

2.3 大学生午睡的影响因素分析

通过问卷统计得出大学生午睡的影响因素见表 2。

表 2 大学生午睡的影响因素

Table 2 Influencing factors of college students' naps

影响因素	舍友动作太大	楼道和走廊活动声音太大	上课冲突	社团活动冲突
百分比	71.77%	52.63%	49.28%	39.23%

备注:此为多项选择题计算方法:该选项被选择次数÷有效答卷份数

由表 2 得出,影响大学生午睡的因素很多,其中两个最主要的因素是舍友动作太大和楼道走廊声音太大。舍友动作太大是宿舍内因素,可能是同学之间没有统一的作息时间和同学的个体差异造成的。而楼道和走廊声音太大可能是宿舍隔音效果不好和不同同学的自我修养不足。

2.4 午睡就大学生来说利大于弊

不午睡会带来这些弊端:

一是疲劳累积无法集中注意力。在廖建桥等^[4]研究午睡对下午和晚上的工作效率中已证实午睡可以减少疲劳的累积和集中注意力。由于睡眠不足、疲劳累积会导致下午上课精神不振。经常打瞌睡,注意力不集中,导致上课效率降低。对于课程繁重的大学生来说影响更大。

二是记忆力下降。由于没有很好的午睡,使得午睡时候记忆巩固的过程被打破,导致事倍功半,学习效率降低。

三是心情沉闷抑郁。午睡可以把一天分为两个部分,使一天不再那么漫长,而且可以起到放松身心和改善心情的作用。这个作用在 ZILI LUO 等^[5]应用情感光谱分析睡眠已经得到验证。不利的午睡环境会影响大学生午睡的质量,从而导致下午的心情变差,对生活 and 社交都会造成影响。所以午睡环境无疑是十分必要的。

午睡的好处主要有这几个方面,一是可以缓解疲劳;二是可以提高注意力集中;三是提高记忆效率。所以午睡对于大学生的学习、生活和身心健康具有非常重要的意义。

2.5 提高午睡质量的对策

一是对于宿舍内部而言。大学生的宿舍比较宽松自由,但大学生在享受自由的同时,也应该遵守学校宿舍管理的有关规定和顾及同学的感受。特别是宿舍内的活动更加要注意体谅室友,休息时间一定不能做一些动作比较大的事情,所以在午睡期间的行动一定要轻而缓,尽量不要影响到同学的午睡,这样不仅可以增进同学之间的感情,更加能体现作为大学生的素养。

二是对于学生自身而言。建议同学遵循自己的生物钟按时作息。午休期间不要因为贪玩手机或者游戏而错过休息的时间,也不要做一些令人亢奋的事情,例如:激烈运动和脑力作业等。午饭后适宜慢走或休息一下再进行午睡。午睡时间最好不要超过1h。

三是对于宿舍外部因素而言,学校保安部门应该注意管理有关工作人员在午休时间的工作秩序以及同学在午休时间活动的规定,可以适当安排巡逻等一些措施来确保学生们有一个良好的午睡环境。午睡期间在宿舍区域走动的同学动作要轻而缓,而且也要注意不能进行大声交谈,以防影响到其他宿舍的同学休息。

3 结语

通过问卷调查统计分析,得出有午睡习惯的大学生占85.65%,认为午睡有提高学习效率的作用占96.17%,4.78%的大学生认为午睡环境很好,79.90%的大学生希望宿舍内部午睡环境应该得到改善。而影响午睡质量的因素主要是舍友动作太大、楼道和走廊活动声音太大、上课冲突、社团活动冲突等。所以,学校可以通过制定相关作息制度和加强对大学生午睡时间段的管理。作为大学生,也应该注意休息、劳逸结合和注重他人的休息

时间。同时学校也应该给予大学生午睡更多的关注,让大学生有健康生活和高效率学习的习惯。

参考文献:

- [1]何瑞芳,杨艳旭,李新娟,王保英,孔磊,李东亮,包巍.大学生午睡情况调查[J].中国临床康复,2006(22):43-45.
- [2]孙长滨,王洪斌,王志军.午睡对大学生午后学习效率的影响[J].大连大学学报,2013,34(06):38-40.
- [3]文浩,樊双义.午睡习惯对人健康的影响[J].世界睡眠医学杂志,2017,4(04):213-217.
- [4]廖建桥,李中海,王文弼,袁子云.午睡对下午和晚上工作效率的研究[J].人类工效学,2000(03):29-32+70-71.
- [5]Luo Z,Inoue S. A short daytime nap modulates levels of emotions objectively evaluated by the emotion spectrum analysis method[J]. Psychiatry and Clinical Neurosciences,2000,54(2).

资助项目:广西矿冶与环境科学实验中心(KH2012ZD004),广西高等学校高水平创新团队及卓越学者计划项目(002401013001)。

作者简介:刘圣锋(1996-),男,广西玉林人,本科生,从事水文及水资源保护方向研究。

通讯作者:方荣杰(1966-),男,广西桂林人,研究员,硕士生导师,从事水资源可持续利用及学生思想教育研究。

