

## 睡眠與樂觀態度和情緒息息相關

我們都知道睡眠的重要性。睡眠能使我們身體得以休息放鬆，讓我們在新一天充滿能量繼續日常生活和生活。可是，睡眠質素卻會影響我們的情緒，而我們自身的情緒和生活習慣也會影響睡眠質素。心理評估及臨床研究部成員劉月瑩博士與她的團隊曾經對大學生進行追蹤研究，發現性格較樂觀的學生會因較少出現焦慮和壓力的情緒，從而擁有較好的睡眠質素；而較差的睡眠質素會反過來增加抑鬱的情緒，從而使「夜晚型」的學生變得更加悲觀。

是次研究對 1600 多名大學生進行 19 個月的追蹤研究。研究發現性格樂觀的學生，不論是早晨型或是夜間型，都會有較好的睡眠質素，出現焦慮和壓力的情況較少。與此同時，睡眠質素良好也會促進學生以正面的態度面對生活事務，形成樂觀的性格。研究亦發現悲觀會使學生容易有焦慮情緒和出現頭痛、胸痛和失眠等壓力症狀，嚴重影響睡眠質素。睡眠質素轉壞便會引發更多抑鬱情緒，使學生更悲觀地面對學習和生活上遇到的困難。由此可見，學生的性格會影響他們的睡眠質素，而睡眠質素的好壞亦會再度影響學生面對困難時的處事態度和心理狀態，形成循環。樂觀和良好睡眠會相互促進；悲觀和不良睡眠會使情緒和健康惡化。

但是，這研究發現學生的生活習慣也可以成為一項「保護因素」。清晨型的生活習慣能夠預防睡眠質素欠佳所導致的抑鬱情緒，從而不致變得悲觀。以睡眠習慣劃分我們的生活習慣，可以分為「清晨型」、「夜晚型」和「中間型」三類。清晨型的人習慣早睡早起和於白天時間較為活躍，而夜晚型的人則習慣晚睡晚起，在夜間較為活躍。中間型的人沒有明顯的早睡或晚睡習慣。清晨型的學生就算遇到短暫的睡眠問題，自身早睡早起的規律會協助他們更好更快復原，預防了睡眠質素變差所帶來的負面情素，避免學生變得悲觀。

大學生活多姿多彩。既要面對不同課程，也有不同的社交和學習活動。在這麼多的活動下容易出現生活不規律，作息不定時的狀況，影響睡眠質素。因此，學生的睡眠教育就顯得十分重要。大學可多透過舉辦活動推廣充足睡眠，並教導同學如何提升睡眠質素，預防負面情緒。學校輔導員面對性格較悲觀和非清晨型的學生求助時，可先評估學生的睡眠質素，並協助睡眠欠佳的學生改善睡眠，避免掉進不良睡眠和悲觀態度的惡性循環，保障身體和精神健康。

參考文獻：

Lau, E. Y. Y., Hui, C. H., Lam, J., & Cheung, S. F. (2017). Sleep and optimism: A longitudinal study of bidirectional causal relationship and its mediating and moderating variables in a Chinese student sample. *Chronobiology international*, 34(3), 360-372.

