

KHẢO SÁT CHUYỆN NGỦ CỦA NGƯỜI PHƯƠNG TÂY VÀ NGƯỜI PHƯƠNG ĐÔNG

Mới đây, trang Science News có đưa ra bảng số liệu so sánh số giờ ngủ của người phương Tây và phương Đông. Theo đó, những người sống ở phương Tây có xu hướng ngủ nhiều hơn là những người sống ở phương Đông.

Số giờ mà người dân ở các nước phương Tây dành ra để ngủ mỗi đêm trung bình là khoảng 7 - 8 tiếng, trong khi đó, người dân ở các nước phương Đông thường ngủ ít hơn 7 giờ mỗi đêm.

Bảng so sánh số giờ ngủ của người dân ở nước phương Đông và phương Tây.

Nhìn vào bảng so sánh, ta có thể thấy, vào những ngày phải đi làm, người dân Singapore thường đi ngủ vào lúc 1 giờ đêm và thức dậy khoảng 8 giờ sáng. Còn vào ngày nghỉ, số giờ ngủ sẽ được kéo dài hơn - tới gần 10h sáng.

Số giờ dành ra để ngủ vào ngày phải đi làm và ngày nghỉ của người dân nước Singapore (đại diện cho nước phương Đông).

Trong khi đó, vào những ngày phải đi làm, người dân Anh thường kết thúc một ngày của mình vào 11h đêm và thức dậy vào gần 8h sáng hôm sau. Vào những hôm được nghỉ, người dân Anh sẽ ngủ lúc 12h30 đêm và đón chào bình minh lúc hơn 9h sáng.

Dù cho vào ngày đi làm, người dân Singapore ngủ ít hơn nhưng vào ngày nghỉ, thời gian dành ra để nghỉ ngơi, ngủ là gần như nhau.

Số giờ dành ra để ngủ vào ngày phải đi làm và ngày nghỉ của người dân nước Anh (đại diện cho các nước phương Tây).

Bảng so sánh này chỉ ra, sự khác biệt về thời gian cũng như chu kỳ ánh sáng - tối tự nhiên không ảnh hưởng nhiều đến giờ giấc sinh hoạt cũng như số giờ ngủ của người dân các nước nhưng chính sự khác biệt trong nhu cầu xã hội, chủ yếu đến từ công việc, học tập thể hiện rõ hơn sự khác biệt trong số giờ ngủ ở mỗi quốc gia.

Bên cạnh đó, trong thời đại công nghiệp hóa này, việc sử dụng nhiều ánh sáng nhân tạo cũng là một trong những yếu tố quyết định chính lịch trình giấc ngủ.