حسن من أدائك الدراسي بالنوم في هاته الساعة

أظهرت دراسة جديدة أن هناك علاقة قوية بين مشاكل النوم وضعف الأداء الأكاديمي لدى المراهقين.

science.ma

وقد أظهرت هاته الدراسة التي نشرت في مجلة بحوث النوم أن قلة النوم لدى المراهقين يجعلهم يحصدون أسوا الدرجات.
وقد أشارت هاته الأبحاث بحسب الإخصائية النفسية بمؤسسة يوني للأبحاث ماري هيسينغ إلى أن "الذهاب للنوم باكرا أمر هام بالنسبة للأداء الأكاديمي".
قامت ماري وزملاؤها سنة 2012 بتحليل عدد كبير من بيانات سكان النرويج، تضم حوالي 7798 بالغا من مقاطعة هوردالان.
قيس الأداء المدرسي اعتمادا على المعدل التراكمي، الذي تُحُصل عليه من السجلات الإدارية الرسمية. نال المراهقون (الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و19 عاما) والذين يذهبون للنوم بين 10 و11 مساء على أعلى الدرجات في المتوسط.
النوم في وقت متأخر خلال عطلة نهاية الأسبوع وخلال أيام الدراسة، مقترن بمعدلات تراكمية متدنية.
الدراسة الجديدة هي ثمرة تعاون بين الباحثين من يوني للأبحاث والمعهد النرويجي للصحة العامة وجامعة أوربرو وجامعة كاليفورنيا فى بيركلى.
تؤكد النتائج على أهمية النوم في العمل الأكاديمي، ويشير الباحثون إلى أن:
"الأداء الأكاديمي يعد علامة هامة للأعمال المستقبلية التي سيلج إليها المرء وكذلك صحته. وينبغي إجراء دراسات أعمق حول كيفية تأثير النوم والمدارس التعليمية على الوضعية التعليمية المستقبلية للمرء والأعمال التي سيلجها ".

المـــــــــــــــــــــــــــــــرجع:

Mari Hysing, Allison G. Harvey, Steven J. Linton, Kristin G. Askeland, Børge Sivertsen. Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. Journal of Sleep Research, 2016; DOI:

10.1111/jsr.12373