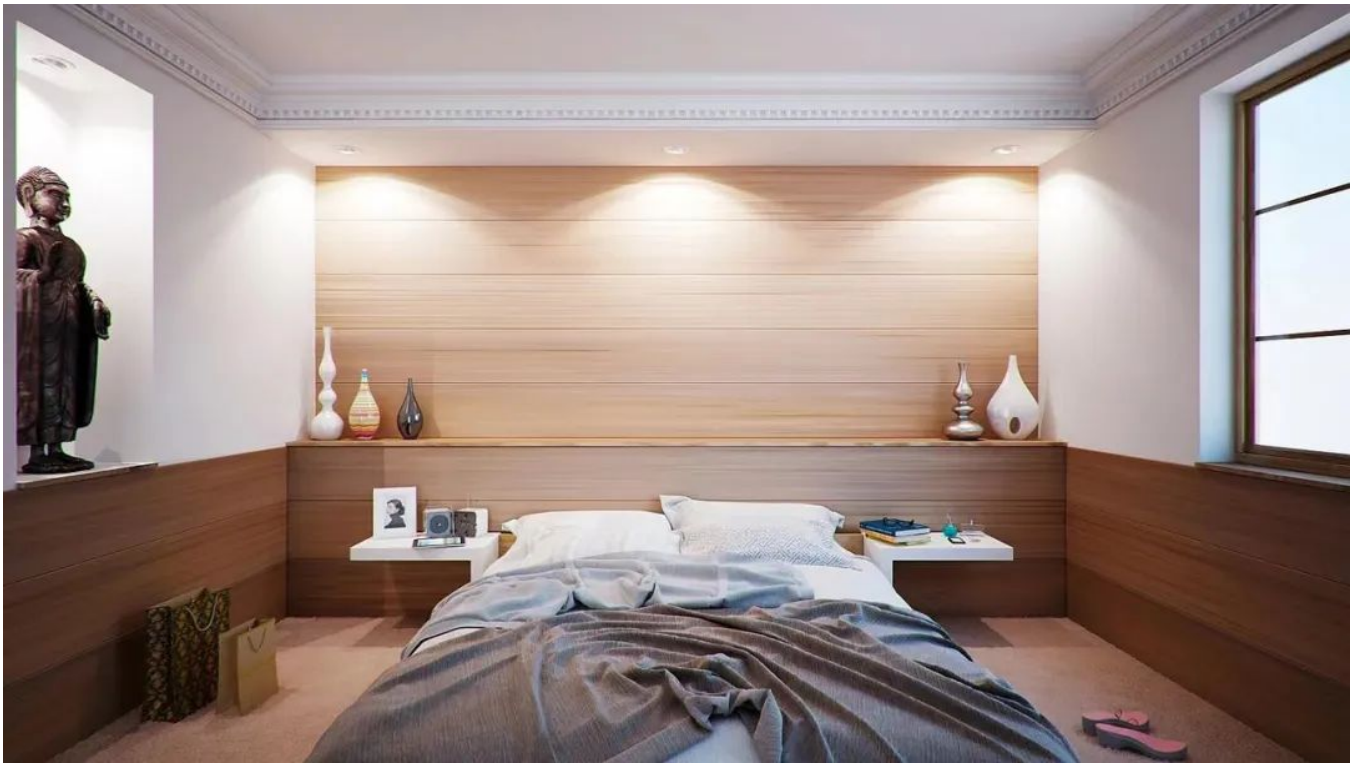
晚上睡得少 成绩好不了

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/22023.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

晚上睡得少 成绩好不了。



图片来源：pixabay

大学时期可能是学生第一次可以自由决定如何打发时间，但这种自由伴随着来自学习、社会活动甚至睡眠的利益冲突。

近日，一个由多机构组成的研究团队进行了一项研究，以评估学期初的夜间睡眠时间对大一学生期末平均绩点(GPA)的影响。相关论文发表于美国《国家科学院院刊》。

研究人员使用Fitbit睡眠追踪器发现，学生平均每晚睡眠6.5小时，但当学生每晚睡眠不足6小时时，负面后果就会累积起来。

之前的研究表明，睡眠总量是一系列健康和表现结果的重要预测指标。睡眠指南建议青少年每晚

睡8到10小时。但许多大学生有睡眠不规律、睡眠不足等问题。

GPA是大学生学业成功的重要标志。美国卡内基梅隆大学心理学和神经科学教授David Creswell带领一个研究小组评估了睡眠与GPA之间的关系。

动物研究表明，睡眠对学习和记忆有多么重要。在这里，我们展示了其如何作用于人类。Creswell表示，大一学生在学期开始时每晚睡眠越少，预示着大约5到9周后学期结束时的GPA越低。睡眠不足可能会影响学生在大学课堂上的学习能力。

过去对动物的研究表明，白天形成的记忆在睡眠中得到巩固。当正常的睡眠模式被打断时，白天学习的内容就会丢失。

如果将这一逻辑推广到学生身上，研究人员很好奇，睡眠中断或不足是否会损害他们的学习，以及这是否会在学术成就上体现出来。

这项研究对3所大学的600多名大一学生进行了5项研究。学生手腕上佩戴Fitbit设备监测和记录他们的睡眠模式。结果发现，参与研究的学生平均每晚睡6.5小时。睡眠不足6小时的学生学习成绩明显下降。此外，每失去一小时睡眠，期末GPA就会下降0.07。

一旦睡眠时间少于6小时，就开始积累大量‘睡眠债’。这会损害学生的健康和学习习惯，危及整个系统。Creswell说，最让我惊讶的是，无论我们做了什么来消除这种影响，它仍然存在。

该研究对学生过去的学习成绩、白天午睡时间、种族、性别和课程负担等因素进行了控制。但结果显示，这些因素都不影响夜间睡眠对GPA的总体影响。(来源：中国科学报 王方)

相关论文信息：https://doi.org/10.1073/pnas.2209123120

作者：David Creswell 来源：《国家科学院院刊》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发