

睡眠不足問題影響英國青少年學習表現

駐英國代表處教育組

提供日期：民國 102 年 9 月 10 日

牛津大學教授Russell Foster近日（2013.08.26）發表了一項以「英國青少年睡眠時間」為主題的相關研究。該研究結果發現超過半數以上的英國青少年可能都有著睡眠不足的問題，研究者建議應該每天要有九個小時的睡眠才能使青少年的身體功能運作正常，但多數的青少年平均的睡眠時間都不到這個標準。睡眠十分重要，但其重要性卻常常被忽略，良好的睡眠不僅能增進青少年生活的品質，也能讓他們有更好的教育表現。但青少年並不瞭解睡眠的重要性，他們覺得生活中有更多比睡覺重要而且更想做的事，只好壓縮睡眠時間。在一天有限的二十四個小時中，睡眠可分配到的時間遭受到嚴重排擠，而成為最大的受害者。

而究竟是什麼原因讓青少年變成夜貓子呢？研究者認為生理上「賀爾蒙的變化」和「3C產品的廣泛被使用」，是造成許多英國青少年睡眠不足的兩大可能原因。之前相關研究的結果的確顯示青少年會因為青春期時賀爾蒙的自然變化，讓他們的就寢時間自動延後。但Foster教授的研究結果中發現，電子產品的廣泛普及也使得由於生理上賀爾蒙改變所造成的晚睡狀況更加顯著。同時，青少年遇到最大的問題不只是生理上的變化讓他們晚睡早起，生活中還有許多其他的誘因會讓他們熬夜晚睡，例如：線上遊戲、電動玩具、社群網站…等。各種3C產品的大小螢幕和各式各樣的電玩遊戲都會讓青少年的清醒與警覺程度逐漸增加，不容易進入睡眠狀態，就算在關掉螢幕與停止玩遊戲之後，青少年也無法馬上入睡。

許多青少年承認自己偶爾會因為熬夜打電腦遊戲而上課打瞌睡，特別是在玩無法儲存已破關卡這類型遊戲的時候，因為想要突破更多的關卡或者維持進度，而無止境的延長遊戲時間，使得青少年的生活作息與睡眠模式遭受到嚴重的擾亂。有時候就算已經上床睡覺了，仍然會繼續思考著遊戲的內容，而無法立即進入睡眠狀態，得到品質良好的睡眠。另外，值得注意的是研究者也發現許多青少年經常在夜晚仍然流連在網咖或遊戲中心裡，成為習慣性的夜貓子，特別是在週

末，許多青少年往往徹夜不睡，到早上十點才回家，之後就倒頭大睡到晚上八點，起床了再繼續出門玩樂到隔天早上，整個週末就重複著這樣的生活形態。

另一方面，心理學家Jane Ansell也針對青少年睡眠的問題進行相關研究，在她以蘇格蘭地區三所學校為樣本所進行的前導研究中也發現，有五成二的青少年有睡眠不足的問題。同時還有百分之二十的學生說他們在過去的兩週裡至少有出現過一次在課堂當中打瞌睡的狀況。她認為多數人並未意識到健康睡眠模式的重要性，也不了解睡眠與學習表現之間的關係。睡眠會影響個體的成長與發展，特別是在記憶強化這個方面，若是處於睡眠不夠充足的狀況下，個體的短期記憶將無法有效轉化為長期記憶，而長期記憶是與學生的學校考試成績與學業表現極為相關的重要影響因素。

同時，她也嘗試探討能有效改善青少年睡眠問題的方法，她先從「協助青少年建立良好的睡眠模式」開始著手。研究結果發現當青少年的良好睡眠模式被建立起來、有了充足的睡眠之後，有些已經被診斷為罹患注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD）青少年的過動症狀就消失了，主要原因應該是過動症所呈現出的過度興奮症狀與人在睡眠不足時的表現狀態非常類似的關係。

參考資料

BBC News Education, <http://www.bbc.co.uk/news/uk-scotland-23811690>

The British Psychological Society, <http://www.bps.org.uk/news/teenagers-are-not-getting-enough-sleep>

The Guardian, <http://www.theguardian.com/science/blog/2013/jul/22/body-clock-biological-circadian-sleep>