

Pagbabago ng Panahon ng Taglagas at Epekto Nito sa Enerhiya, Pagganyak, at Kagalingan ng Mag-aaral

Mga serbisyong pangkalusugan ng estudyante ng Dominican

In-edit ni Brooke Vafi, Jo Merkrud

Mga serbisyong pangkalusugan ng estudyante ng Dominican

Sa Dominican University of California, ang paglipat ng taglagas sa karaniwang oras ay maaaring humantong sa mga kapansin-pansing epekto sa mga antas ng enerhiya at pagganyak ng mga mag-aaral. Ang pagbabago ng oras ay humahantong sa mga mas maagang paglubog ng araw at pagkagambala sa mga pattern ng pagtulog, kadalasang nag-iiwan sa mga mag-aaral sa kolehiyo na mas matamlay at hindi gaanong nakatuon. Ayon sa pananaliksik mula sa Sleep Medicine Reviews, ang pagbabago ay maaaring makagambala sa mga pattern ng pagtulog ng mga mag-aaral, na humahantong sa pagtaas ng pakiramdam ng pagkapagod sa araw. Habang nag-a-adjust ang katawan sa bagong oras, maaaring mahirapan ang mga mag-aaral na manatiling gising sa klase, na nagpapahirap sa pag-concentrate sa mga lecture, pagkumpleto ng mga takdang-aralin, at pagpapanatili sa labas ng campus. Bilang karagdagan, ang mas maikling oras ng liwanag ng araw ay maaaring makaapekto sa mood at pangkalahatang kagalingan ng mga mag-aaral, na nag-aambag sa kakulangan ng pagganyak. Sa Dominican University of California, ang seasonal shift na ito ay maaaring lumikha ng mga pakikibaka para sa mga mag-aaral na namamahala na ng mga akademiko.

Source: Sleep Medicine Reviews, "Ang Epekto ng Daylight Saving Time sa Sleep and Mood: Isang Review ng Kasalukuyang Literatura," 2021.