



Wie een betere nachtrust kent, haalt betere examenscores

Slaagkansen eerder bepaald door slaapduur dan slaapkwaliteit

“Zorg maar dat je voldoende slaapt tijdens de blok, zodat je een beetje fris bent om te studeren en de examens af te leggen.” Het is een vaakgehoorde raad van ouders en familie aan studenten. Onderzoekers Stijn Baert, Eddy Omey en Aurélie Vermeir van de Universiteit Gent en Dieter Verhaest van de KU Leuven gingen na in welke mate deze raad de confrontatie met de wetenschap overleeft. Daartoe koppelden ze een enquête omtrent slaapkwaliteit onder eerstejaarsstudenten aan de universiteit aan hun examenresultaten.

Veel slechte slapers onder eerstejaarsstudenten

In totaal behaalden ongeveer 30% van de bevroegde studenten een score hoger dan 5 op de Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) en kunnen dan ook gelabeld worden als slechte slapers. Dit percentage is met 35% hoger onder vrouwelijke studenten dan onder mannelijke studenten, waarvan er slechts 26% slecht slapen.

Wie slecht slapende ouders heeft, heeft ook een grote kans om een slechte slaper te zijn. Studenten die rapporteerden dat minstens één van hun ouders ‘slecht’ of ‘zeer slecht’ sliepen waren in 38% van de gevallen zelf slechte slapers. Wie geen gewag maakte van een slecht slapende ouder, had met 25% een beduidend lagere kans om een slechte slaper te zijn.

Slecht slapen kan punten kosten

De analyses laten er geen twijfel over bestaan: **studenten die over het algemeen een goede nachtrust kennen halen, alle andere kenmerken gelijkhoudend, gemiddeld genomen betere examenresultaten.** Wie een standaardafwijking (en dus beduidend) boven de gemiddelde PSQI-score zit, haalt bijna een vol punt minder op 20 voor elk afgelegd examen.

Verder suggereren onze resultaten dat **eerder het aantal uren dat men effectief slaapt dan de algemene slaapkwaliteit die men ervaart** een rol speelt. Wie een gemiddelde nachtrust van 6 uren kan optrekken naar een gemiddelde van 7 uren, wordt daarvoor beloond met gemiddeld 1.7 punten meer voor elk examen. Het spreekt echter voor zich dat het optimale aantal uren slaap verschilt van individu tot individu.

Verklaring

Grasduinen in de wetenschappelijke biologische en medische literatuur leert dat slaap essentieel is voor de algemene gemoedstoestand en motivatie. Bovendien optimaliseert een goede nachtrust de cognitieve prestaties op een directe manier: **nieuwe kennis wordt tijdens de slaap geïntegreerd en verenigd met bestaande kennis.**

De bevinding dat vooral de slaapduur van belang lijkt, kan verklaard worden door het feit dat, bij een normale slaaperiode van 7 tot 9 uur, de tweede helft van de slaaperiode wordt gekenmerkt door langere perioden van zogenaamde REM-slaap. **Personen die qua slaapduur laag scoren, zullen minder REM-slaap doorgemaakt hebben.** Het is echter net deze slaap die zorgt voor geheugenconsolidatie, voor het associëren van nieuwe informatie met reeds verworven kennis.

Methode

In totaal namen **621 studenten** in het eerste jaar Bachelor in de handelswetenschappen, economische wetenschappen, toegepaste wetenschappen en handelsingenieur aan de Universiteit Gent deel aan het onderzoek. Medio december 2013 vulden ze een uitgebreide vragenlijst in met vragen naar hun slaapkwaliteit enerzijds en naar hun sociaal-economische achtergrond en algemene gezondheidskenmerken anderzijds. Op die manier kon het geschatte effect van slaapkwaliteit op studieresultaten uitgezuiverd worden voor deze laatste kenmerken.

De vragen omtrent slaapkwaliteit waren gericht op het scoren van de slaapkwaliteit van de studenten op de Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Vanaf een PSQI-score hoger dan 5, spreekt men van een slechte nachtrust. Deze gegevens omtrent slaapkwaliteit konden nadien, met hun toestemming, **gekoppeld worden aan de examenscores die zij behaalden tijdens de zitting van januari 2014, hun allereerste examenzitting aan de universiteit. In totaal werden 3.936 examenscores in de gekoppelde dataset opgenomen.** Op die dataset werden, om vertekening door een omgekeerde relatie tussen examenresultaten en slaapkwaliteit tegen te gaan, zogenaamde 'instrumentschattingen' uitgevoerd, waarbij de slaapkwaliteit tijdens het secundair onderwijs werd gebruikt als predictor voor de slaapkwaliteit net voor hun eerste examenperiode aan de universiteit.

Info

Meer info in het wetenschappelijk artikel: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.011>.