



## SAMENVATTING ONDERZOEK

### STUDENTEN DIE MEER APPS LADEN PER SMARTPHONESESSIE SLAPEN SLECHTER

De eerste maandag van het nieuwe jaar betekent voor enkele tienduizenden studenten ook de start van de examenperiode aan de universiteit of hogeschool. Vandaag leggen vele eerstejaarsstudenten hun allereerste examen in het hoger onderwijs af. Een interdisciplinaire onderzoekssamenwerking aan de UGent geeft aan dat hevig smartphonegebruik daarbij niet zonder gevaar is. Sommige patronen van smartphonegebruik hangen samen met slechte slaapkwaliteit, zo blijkt.

Onderzoekers van de Vakgroep Economie, die eerder onderzoek deden naar smartphonegebruik, studieresultaten en slaapkwaliteit, sloegen de handen in elkaar met onderzoekers van de Vakgroep Communicatiewetenschappen, die eerder mobileDNA ontwikkelden, een applicatie die je smartphonegebruik in beeld brengt.

Eerstejaarsstudenten aan de UGent in vijf verschillende programma's lieten hun smartphonegebruik gedurende 2 weken monitoren door deze applicatie. De bijzonder rijke informatie die dat opleverde werd dan gekoppeld aan bevragingen omtrent hun slaapkwaliteit.

“Op die manier is ons onderzoek het **eerste ter wereld dat objectief gelogd smartphonegebruik relateert aan slaapkwaliteit**. Dit is belangrijk aangezien eerder onderzoek uitwijst dat vragenlijsten omtrent smartphonegebruik lang niet altijd een objectief beeld van werkelijk smartphonegebruik geven.”

Doctoraal onderzoeker Simon Amez (UGent)

#### Treintjes maken

Opvallend: in tegenstelling tot eerder studiewerk vonden de onderzoekers geen significant verband tussen het totale aantal uur smartphonegebruik van de studenten en hun slaapkwaliteit.

“Dit is evenwel in lijn met [eerdere studies](#) omtrent de impact van smartphonegebruik op examenresultaten. Ook zij toonden aan dat de gemeten negatieve effecten van smartphonegebruik lager is wanneer gewerkt wordt met objectief gelogd smartphonegebruik (en niet met informatie uit bevragingen).”

Doctoraal onderzoekster Floor Denecker (UGent en Imec)

Wel werd op basis van de data een **robuust en significant negatief verband vastgesteld tussen de slaapkwaliteit van studenten en de hoeveelheid applicaties die ze per smartphone-sessie starten**. Studenten met een gemiddeld aantal gestarte apps per keer dat één standaardafwijking hoger is, hebben een zelfgerapporteerde slaapkwaliteit die bijna een kwart van een standaardafwijking lager is.

“Ook eerder onderzoek geeft aan dat het gevaar van smartphonegebruik deels ligt in ‘treintjes maken’, dat wil zeggen, van de ene naar de andere app springen. Bovendien strookt dit gedrag met wat we ‘fear of missing out’ (FOMO) noemen, wat schrik is om iets wat zich online afspeelt te missen. Dit gedrag kan stress opwekken, wat dan weer slecht is voor de slaapkwaliteit.”

Professor Lieven De Marez (UGent en Imec)

“Onze resultaten sluiten aan bij een conclusie die onderzoekers steeds vaker trekken: smartphonegebruik is op zich niet slecht voor studenten en andere burgers, wel bepaalde patronen in dat gebruik.”

Professor Koen Ponnet (UGent en Imec)

“Voor studenten is een goede slaapkwaliteit van groot belang. Zo toonde ons eerder [onderzoek](#) bij UGent-studenten een oorzakelijk verband aan tussen een goede slaapkwaliteit en examenresultaten. Een verhoging van de slaapkwaliteit van studenten leidde tot 5% betere examenresultaten. Voldoende en goede slaap is dus essentieel tijdens de examenperiode.”

Professor Stijn Baert (UGent)

#### Info

Zie het [onderzoeksartikel](#) voor meer informatie omtrent de gebruikte methode en alle resultaten.