



PERSMAP

Nationale Slaapweek

21-26 maart 2016

Thema:
SLAAP EN STUDEREN

Copyright
Nederlandse Vereniging voor
Slaap/Waak Onderzoek
(NSWO)

www.nsw.nl



Universiteit Leiden

Hersenstichting



Slechtere studieresultaten door slaaptekort onder Nederlandse studenten

Leiden, 21 maart 2016

Studenten die chronisch slaaptekort hebben of die last hebben van slaapproblemen, halen lagere cijfers en hebben meer moeite met concentreren tijdens het studeren dan studenten die wel voldoende slapen. Bijna de helft van de studenten aan het Nederlands hoger onderwijs heeft 's morgens vaak moeite met opstaan en ruim een derde voelt zich doorgaans niet uitgeslapen bij studieactiviteiten. Een kwart heeft regelmatig geen zin om te studeren vanwege slaperigheid. Hoe beter de kennis van gezonde slaapgewoontes, des te hoger de cijfers. Dat zijn de meest opvallende bevindingen van nieuw onderzoek door de Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek (NSWO), Universiteit Leiden (Pedagogische Wetenschappen) en de Hersenstichting.

Nationale Slaapweek

Deze opmerkelijke resultaten zijn afkomstig van een nieuw landelijke onderzoek onder 1.378 studenten aan Nederlandse instellingen voor hoger onderwijs (hogescholen en universiteiten) (Tabel 1&2; Figuur 1&2) en worden nu bekend gemaakt in het kader van de Nationale Slaapweek van 21 tot 26 maart.

Hoofdonderzoeker dr. Kristiaan van der Heijden: *“Het is al langer bekend dat slaaptekort en slaapproblemen kunnen leiden tot concentratieproblemen en slechtere studieprestaties, maar nu hebben we het voor de eerste keer aangetoond bij studenten aan het hoger onderwijs. Het is belangrijk dat studenten zich bewust worden van het belang van gezond slapen. Uit ons onderzoek blijkt dat ruim een derde van de Nederlandse studenten onvoldoende scoort op slaapkwaliteit volgens internationale normen en dat dat dus gerelateerd is aan slechtere studieconcentratie en studieresultaten.”*

Chronisch slaaptekort

65% van de studenten geeft aan langer te willen slapen, met gemiddeld anderhalf uur, 28% slaapt precies genoeg en 7% zou korter willen slapen (zie Tabel 3). De gemiddelde student in Nederland gaat om 23:35 uur naar bed en heeft 26 minuten nodig om in slaap te vallen. Opstaan gebeurt rond 8:17 uur; een student heeft dan 8 uur en 16 minuten geslapen.

Uit de vragenlijst bleek dat studenten met een chronisch slaaptekort een significant lager cijfer scoren voor het laatste tentamen in het huidige studiejaar (2015/2016) (gemiddeld 0.8 lager) en een significant lager cijfergemiddelde hebben dan studenten zonder slaaptekort (gemiddeld 0.5 lager). Bovendien ondervinden studenten met langduriger slaaptekort meer moeite met studeren. Zij vinden het bijvoorbeeld moeilijker zich te concentreren tijdens het studeren: hun gedachten dwalen vaker af. Het aantal behaalde studiepunten in het vorige studiejaar is echter niet gerelateerd aan chronisch slaaptekort.

Slaapkwaliteit en slaperigheid

Hoe beoordelen de studenten de kwaliteit van hun slaap in de afgelopen maand en hoe slaperig voelen zij zich doorgaans? (zie Tabel 3).

- 12.0% geeft aan heel goed te slapen; 56.0% redelijk goed, 28.0% redelijk slecht en 4.1% heel slecht.
- 46.8% heeft 's morgens moeite met opstaan (42.6% Soms; 10.6% Niet).
- 32.3% van de studenten voelt zich doorgaans slaperig overdag (56.5% Soms; 11.2% Niet).
- Slechts 17.6% van de studenten heeft een uitgeslapen gevoel wanneer hij/zij moet studeren (46.7% Soms; 35.6% Niet).
- 13.4% heeft moeite om de ogen open te houden bij een college of werkgroep (46.6% Soms; 40.1% Niet).
- Bij 25.5% gebeurt het meer dan twee keer per week dat hij/zij geen zin heeft om te studeren vanwege slaperigheid. (50.3% Dat gebeurt één keer per week; 25.5% Dat gebeurt nooit).

Studenten die een betere score op de vragenlijst over slaapkwaliteit hebben, geven ook aan minder concentratieproblemen te hebben tijdens het studeren.

Avond- of ochtendmens

In het onderzoek werd aan studenten de volgende vraag voorgelegd: *Als je op vrije dagen nogal wat langer zou willen slapen dan op vol geplande dagen, of wanneer het moeilijk is voor je om op maandagochtenden uit bed te komen, dan ben je waarschijnlijk een avondtype. Als je meestal gemakkelijk wakker wordt en alert bent zodra je uit bed komt, en liever vroeg dan laat naar bed gaat, dan ben je waarschijnlijk eerder een ochtendtype. Vind jij jezelf een avondmens of een ochtendmens?*

32% van de studenten geeft aan een avondmens te zijn en 7% een ochtendmens (61% geen van beide: Figuur 3). De avondtypes gaan later naar bed (00:15 uur) dan gemiddelde types (23:20 uur) en ochtendmens (22:35 uur). Avondtypes slapen significant korter (8 uur, 6 minuten) dan gemiddelde types (8 uur, 20 minuten) en ochtendtypes (8 uur, 28 minuten).

Avondtypes:

- Voelen zich vergeleken met gemiddelde en ochtendtypes vaak niet uitgeslapen wanneer ze moeten studeren (46% versus 32% en 21%)
- Zijn overdag slaperiger (40% versus 30% en 21%)
- Hebben vaker moeite om hun ogen open te houden als ze een tijd bij een college of werkgroep zitten (18% versus 12% en 8%)
- Hebben vaker geen zin om te studeren, omdat ze slaperig zijn (36% versus 22% en 13%)

Avondtypes hebben een significant lager laatste tentamencijfer (6.9) dan de gemiddelde types (7.2) en ochtendtypes (7.3).

Van der Heijden: *“Uit ons onderzoek blijkt dat avondtypes iets slechtere studieresultaten hebben. Doordat ze elke dag korter slapen dan gemiddelde- en ochtendtypes, bouwen ze over een langere periode een slaapschuld op. Ook moeten avondtypes vaker opstaan in de ochtend terwijl hun biologische klok nog niet een signaal heeft gegeven om wakker te worden. Dat kan een negatief effect hebben op de rest van de dag. Avondtypes hebben vaak een genetische gevoeligheid om avondtype te zijn, maar door goed op slaapgewoontes te letten, kunnen ze problemen verminderen. Regelmatige bedtijden zijn dan extra belangrijk en tot in de middag doorslapen om slaaptkort in te halen, is funest voor het slaapritme.”*

Slaaphygiëne

Slaaphygiëne is een term voor alle gewoontes en gedragingen die de slaap positief (goede slaaphygiëne) of negatief (slechte slaaphygiëne) kunnen beïnvloeden. Studenten zijn het er bijna allemaal over eens dat het drinken van koffie of andere cafeïnehoudende dranken na het avondeten een negatieve invloed heeft op de slaap.

Maar van sommige negatieve gewoontes en gedragingen denken veel studenten dat die positief zijn, en andersom. Zo vindt 52% van de studenten dat intensief sporten vlak voor het slapen gaan een positieve invloed heeft op de slaap, terwijl dat doorgaans niet zo is. En 44% denkt ten onrechte dat uit bed gaan als je moeite hebt om in slaap te vallen een negatieve invloed heeft.

Ook over alcoholgebruik in de avond bestaat een misverstand: 30% denkt dat het een positief effect heeft op de slaap, terwijl onderzoek het tegenovergestelde heeft aangetoond.

Een belangrijke bevinding van dit onderzoek is dat studenten die niet goed weten wat positieve gewoontes en gedragingen zijn voor de slaap (d.w.z. weinig kennis over slaap hygiëne hebben), dat die lagere cijfers hebben gehaald in het afgelopen studiejaar.

Dr. Laura Smit-Rigter van de Hersenstichting: *“Gezien het belang van een goede slaap is het noodzakelijk dat mensen de juiste kennis hebben en deze ook toepassen. Op een speciale webpagina van de Hersenstichting kunnen mensen daarom lezen wat te doen om beter te slapen”.*

<https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/de-hersenen/slaap-en-de-hersenen/slaap>

Geheugen

Studenten hebben een online test uitgevoerd waarmee de capaciteit van hun korte termijn geheugen werd gemeten. Op het beeldscherm verschenen reeksen van cijfers, letters of woorden waarna studenten de reeksen in de juiste volgorde moesten herhalen. De test is uitgevoerd door 551 studenten (40% van het totaal aantal deelnemers). De resultaten laten zien dat studenten gemiddeld een reeks van 6 cijfers of letters of 5 woorden in de juiste volgorde kunnen onthouden. Er blijkt geen relatie tussen hoe goed studenten kunnen onthouden en de slaapkenmerken in de periode daarvoor of de slaapkwaliteit van de nacht ervoor.

Bij alle analyses is rekening gehouden met meerdere factoren die van invloed zijn op slaapgedrag of studieresultaten zoals, studiemotivatie, faalangst, stress, tijdsinvestering in de studie, lichamelijke en/of psychische aandoeningen en alcohol/drugsgebruik.

De gegevens

De gegevens zijn verzameld via een digitale enquête bij 1378 studenten (71% vrouwen) en een online geheugentest bij 551 (40% van 1378). Van de deelnemers studeert 43% aan een hogeschool en 57% aan een universiteit in Nederland.

Tabel 1. Demografische factoren

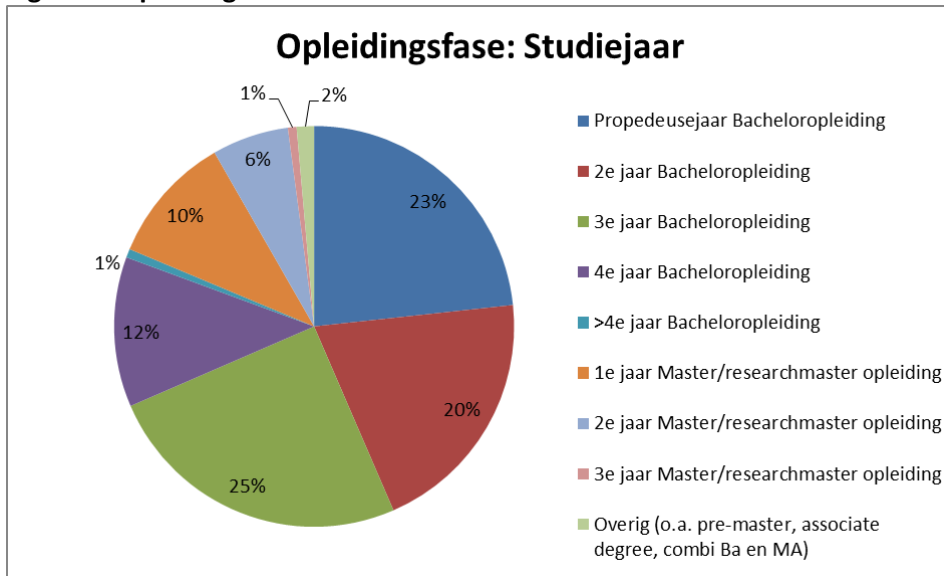
Geslacht	977 (71%) vrouwen, 401 (29%) mannen
Leeftijd	21.7 jaar ($SD = 3.2$ jaar)
Woonsituatie	842 (61%) uitwonend, 536 (39%) thuiswonend

Tabel 2. Studiekekenmerken en –resultaten

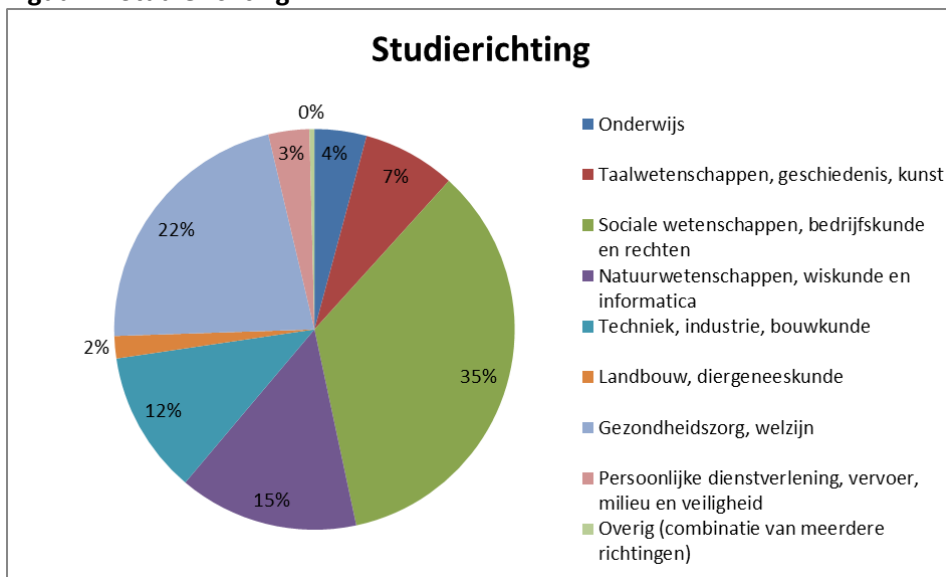
Opleidingstype (Type hoger onderwijsinstelling):	42.5% Hogeschool ($n = 585$) 56.9% Universiteit ($n = 784$) 0.7% Beide ($n = 9$)
Opleidingsfase	81.5% Bacheloropleiding ($n = 1123$) 17.8% (Research)Masteropleiding ($n = 245$) 0.4% Premaster ($n = 6$) 0.3% Associated Degree opleiding ($n = 4$)
Laatste tentamencijfer 2015-2016	Gemiddeld = 7.15, $SD = 1.40$, min = 1, max = 10
Gemiddeld cijfer 2015-2016 (tot moment invullen)	Gemiddeld = 7.06, $SD = 0.97$, min = 2, max = 10
Gemiddeld cijfer 2014-2015 *	Gemiddeld = 7.14, $SD = 0.72$, min = 2, max = 9.8
Behaalde Studiepunten 2014-2015 *	Gemiddeld = 54.56, $SD = 15.21$, min = 2.0, max = 100.0

*Voor 380 studenten is deze vraag n.v.t. omdat ze nog niet studeerden vorig collegejaar of omdat ze toen een andere studie volgden.

Figuur 1. Opleidingsfase



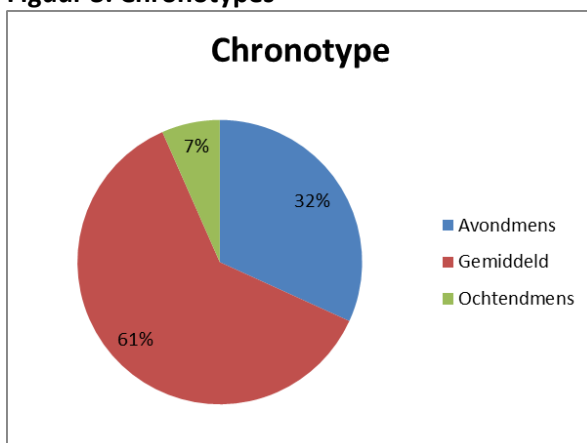
Figuur 2. Studierichting



Tabel 3. Slaap en slaperigheid

Bedtijd	23:35 (<i>SD</i> = 1:16)
Tijd nodig om 's avonds in slaap te vallen	26 minuten (<i>SD</i> = 28)
Tijdstip opstaan	8:17 (<i>SD</i> = 1:31)
Uren slaap gemiddeld per nacht	8 uur 16 min (<i>SD</i> = 1 uur 23 min)
Zelf beoordeelde kwaliteit van de slaap in het algemeen	12.0% Heel goed 56.0% Redelijk goed 28.0% Redelijk slecht 4.1% Heel slecht
Zou langer willen slapen	64.9% Zou langer willen slapen (<i>M</i> = 1 uur 34 min, <i>SD</i> = 44 min) 7.5% Zou korter willen slapen (<i>M</i> = 1 uur 44 min, <i>SD</i> = 1 uur 9 min) 27.6% Slaapt precies genoeg
's morgens moeite met opstaan	46.8% Ja 42.6% Soms 10.6% Nee
Uitgeslapen gevoel wanneer moet studeren	17.6% Ja 46.7% Soms 35.6% Nee
Overdag slaperig voelen	32.3% Ja 56.5% Soms 11.2% Nee
Moeite met ogen open te houden als men een tijd bij een college of werkgroep zit	13.4% Ja 46.6% Soms 40.1% Nee
Geen zin om te studeren omdat men zich te moe voelt	24.2% Dat gebeurt nooit 50.3% Dat gebeurt één keer per week 25.5% Dat gebeurt meer dan twee keer per week
Ik ben iemand die te weinig slaapt	31.1% Mee eens 31.7% Beetje mee eens 37.2% Niet mee eens

Figuur 3. Chronotypes



CONTACTPERSONEN

**Dr. Kristiaan van der Heijden, Universitair
Hoofddocent, Slaaponderzoeker**

Voorzitter PR-commissie NSW0
Instituut Pedagogische Wetenschappen
Universiteit Leiden
Postbus 9555
2300 RB Leiden
Tel. 071-5276628 / 06-22743408
E-mail: KBHeijden@fsw.leidenuniv.nl

**Dr. Hans Hamburger, neuroloog, somnoloog
(Slaapdeskundige)**

Voorzitter NSW0
Amsterdam Slaap Centrum
Slotervaartziekenhuis en
Boerhaave Medisch Centrum
MC Zuiderzee, Lelystad
Bezoekadres: Louwesweg 6
1066 EC Amsterdam
Tel. 020-5124464 / 06-53406862
E-mail: Hans.Hamburger@slz.nl

LEDEN PR-COMMISSIE NSW0

Drs. Tim Weysen, Research Scientist
Philips Group Innovation | Research | Behavior,
Cognition & Perception Department
High Tech Campus 36, 5656 AE Eindhoven, The
Netherlands Tel: +31 6 31 634 074 Email:
tim.weysen@philips.com

**Dr. Claire Donjacour, neuroloog / narcolepsie
onderzoeker**
Slaap-Waakcentrum SEIN Zwolle
Dr. Denekampweg 20, 8025 BV Zwolle
Tel. 038-8457185
E-mail: C.E.H.M.Donjacour@lumc.nl

Mw. Drs. K.J. van Rijn, GZ-psycholoog
MCH Westeinde PBS/SLC
Lange Lombardstraat 35, 3de etage, 2512 VP
Den Haag
Tel. 070 - 330 2841
k.van.rijn@mchaaglanden.nl

Dr. Monique Vlak, neuroloog, somnoloog
MCH Westeinde PBS/SLC
Lange Lombardstraat 35, 3de etage, 2512 VP
Den Haag
m.vlak@mchaaglanden.nl

DATA MANAGEMENT EN ANALYSES

Marije Vermeulen, MSc
Afdeling Orthopedagogiek
Universiteit Leiden
2300 RB Leiden
Tel. 071-5276044
m.c.m.vermeulen@fsw.leidenuniv.nl