‘’Beter slapen, beter leren?’’   
Het verbeteren van de slaapkwaliteit van studenten door het verhogen van de slaaphygiëne gedragingen

Inleiding

In dit document wordt kort de afstudeeropdracht van de toegepast psychologie studente: Jennifer-Zhu Lezu besproken. Wanneer je geïnteresseerd bent in de volledige scriptie, klik dan op de link onderaan het document. De afstudeeropdracht is gedaan bij het Fontys Lectoraat Mens en Technologie in Eindhoven. De afstudeeropdracht is onderdeel van een groot project genaamd ‘’Quantified Student’’. Quantified Student gaat uit van het idee dat leren om feedback draait. Wanneer men feedback krijgt over hun eigen gedrag dan zullen vaak de prestaties verbeteren. Een van de centrale vragen van Quantified Student is of hetzelfde positieve effect bereikt kan worden als er ook feedback wordt gegeven aan studenten over studiegedrag of over de factoren die studiegedrag beïnvloeden. In het afstudeeronderzoek is er uit interesse van de studente gekozen om voor Quantified Student de factor slaap te onderzoeken. Over de factor slaap zou gezegd kunnen worden dat er een positieve samenhang is tussen de slaapkwaliteit (de mate waarin een individu heeft ervaren dat de slaap kwalitatief goed was) van studenten en de academische prestaties van studenten (Elagra et al., 2016). Je zou dus kunnen zeggen dat in het kader van Quantified Student, studenten een hogere slaapkwaliteit zouden moeten hebben om de leer- en studieprestaties te optimaliseren. Een manier om de slaapkwaliteit te bevorderen is door in te spelen op slaaphygiëne gedragingen. Slaaphygiëne bestaat uit een aantal gedragsregels voor het bevorderen van een goede slaap. Deze gedragsregels zijn gericht op aspecten van de algemene gezondheid zoals beweging, omgevingsfactoren zoals licht en slaap gerelateerd gedrag zoals een regelmatig slaapritme (De Bruin en Meijer, 2014). Slaaphygiëne kan worden ingedeeld in vijf categorieën: slaapschema’s, verstorende slaapproducten, bed gebruik, slaapomgeving en activerende activiteiten. Een aantal voorbeelden van afzonderlijke slaaphygiëne gedragingen zijn: ‘’het vermijden van het doen van dutjes overdag’’, ‘’ het vermijden van het roken van sigaretten vanaf twee uur voor bedtijd’’ en ‘’het vermijden van het gebruik van de mobiele telefoon in bed’’. Het doel van de afstudeeropdracht bij Quantified Student is om een gedragsinterventie te ontwikkelen gericht op het verhogen van de slaapkwaliteit van studenten (met de aanname dat er een positieve relatie is tussen slaapkwaliteit en academische prestaties bij studenten) door middel van het verhogen van de slaaphygiëne gedragingen bij studenten.

Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag van de afstudeerscriptie is: ‘’ Hoe kan de slaapkwaliteit van studenten worden verbeterd?’’. De onderzoeksvraag zal beantwoord worden doormiddel van de bevindingen van het theoretisch kader en het veldonderzoek.

Theoretisch kader

In het literatuuronderzoek is naar voren gekomen dat er verschillende gedragsinterventies bestaan gericht op het verhogen van de slaaphygiëne gedragingen bij studenten die gebruik maken van verschillende gedragsveranderingstechnieken. De gedragsveranderingstechnieken die worden gebruikt om studenten meer slaaphygiëne gedragingen te laten vertonen zijn: implementatie-intentie, zelfmonitoring, mentale verbeelding technieken en responsinhibitie technieken. Uit het literatuuronderzoek bleek dat de implementatie-intentie techniek en de zelfmonitoringstechniek het effectiefste bleek te zijn bij studenten. Implementatie-intentie is een gedragsveranderingstechniek waarbij je jezelf voorneemt om in een specifieke situatie genaamd X, het specifieke gedrag Y te vertonen. Doordat de situatie en het gedrag heel specifiek wordt gemaakt, is het makkelijker om je gedrag te veranderen. Bij de zelfmonitoringstechniek houdt je het gedrag bij wat je wilt veranderen. Door het bijhouden van het gedrag, zal je duidelijk zien of merken hoever je nog van je doel afzit. Men zal proberen om de discrepantie tussen de staat en de gewilde staat (het doel) te reduceren.

Uit het theoretisch kader zijn dus twee gedragsveranderingstechnieken gekomen die gebruikt kunnen worden om de slaaphygiëne gedragingen van studenten te verhogen. In het veldonderzoek wordt onderzocht welke van de twee gedragsveranderingstechnieker effectiever is. De vraag die in het veldonderzoek beantwoordt zal worden en tevens de deelvraag van het afstudeeronderzoek is: ‘’ Welke gedragsveranderingstechniek, implementatie-intenties of zelfmonitoring zorgt voor een grotere verbetering in slaaphygiëne gedragingen bij studenten om zo de slaapkwaliteit van studenten te verhogen?’’. De gedragsveranderingstechniek zelfmonitoring sluit mooi aan bij een van de centrale vragen van Quantified Student. Namelijk: is het zo dat wanneer studenten feedback krijgen over hun slaapgedrag (wanneer studenten gaan zelfmonitoren), zij hierdoor ook hun slaap zullen verbeteren?

Onderzoeksopzet

Om de vraag van het veldonderzoek te beantwoorden is het volgende experiment van drie weken opgezet. Alle geworven respondenten (60 studenten) zijn in één van de twee condities geplaats: conditie implementatie-intentie of conditie zelfmonitoring. Beide condities hebben dezelfde voor- en nameting gehad. Tijdens de voor- en nameting is de slaapkwaliteit en de slaaphygiëne gemeten. Voor de respondenten van elke conditie is een bijeenkomst georganiseerd, tijdens deze bijeenkomst is er aan de respondenten gevraagd of zij de voormeting konden invullen en is uitgelegd wat slaapkwaliteit en slaaphygiëne is. Daarnaast werd er tijdens de bijeenkomst van de conditie implementatie-intentie uitgelegd hoe de respondenten hun slaapkwaliteit en slaaphygiëne konden verbeteren door middel van de gedragsveranderingstechniek implementatie-intentie. Tijdens de bijeenkomst is er aan de respondenten gevraagd of zij de implementatie-intentie techniek wilden toepassen bij het verbeteren van hun slaaphygiëne gedurende drie weken. Tot slot vulden zij na deze drie weken de nameting in. Bij de bijeenkomst van de conditie zelfmonitoring werd er ook uitleg gegeven over wat zelfmonitoring is en hoe zij deze gedragsveranderingstechniek konden inzetten om hun slaapkwaliteit en slaaphygiëne te verbeteren. Er is gevraagd of de respondenten deze techniek drie weken wilden toepassen. Tot slot vulden ook zij na drie weken de eindmeting in.

Conclusie

De slaapkwaliteit van studenten kan verbeterd worden door het verhogen van de slaaphygiëne gedragingen. Hiervoor kan de gedragsveranderingstechniek implementatie-intentie worden gebruikt, wanneer de gedragsveranderingstechniek zelfmonitoring wordt gebruikt, zorgt dit alleen voor een verhoging in de slaaphygiëne gedragingen bij studenten maar niet voor een betere slaapkwaliteit. Dit is gebleken uit de resultaten van het onderzoek maar de conclusie kan niet gegeneraliseerd worden naar de doelgroep, hiervoor is een vervolgonderzoek nodig met een grotere steekproef. Belangrijke bevindingen voor Quantified Student zijn dat het waarschijnlijk is dat wanneer de slaapkwaliteit van studenten wordt verbeterd ook de leerprestaties worden verbeterd. Het inspelen op de slaaphygiëne van studenten door middel van zelfmonitoring is geen goede strategie om de slaapkwaliteit te verhogen bij studenten. Het verhogen van de zelfinzicht van studenten met betrekking tot hun slaaphygiëne gedragingen leidt wel tot gedragsverandering in de slaaphygiëne gedragingen maar niet tot een verbetering in de slaapkwaliteit. Een van de vragen van Quantified Student is of feedback leidt tot betere prestaties. Quantified Student zou op basis van de resultaten van het afstudeeronderzoek twijfelachtig kunnen kijken naar of de vorm van feedback door middel van het verhogen van zelfinzicht bij de factor slaap leidt tot betere prestaties. Want het toepassen van zelfmonitoring bij slaaphygiëne leidt niet tot een hogere slaapkwaliteit en zal dus ook niet leiden tot betere academische prestaties. Er wordt aanbevolen aan Quantified Student om een vervolgonderzoek te doen om te kijken of dezelfde resultaten worden gevonden bij een grotere steekproef.

Interventie

Gebaseerd op de resultaten van het afstudeeronderzoek is er een gedragsinterventie ontwikkeld. Uit het afstudeeronderzoek kan geconcludeerd worden dat de gedragsveranderingstechniek implementatie-intentie een goede techniek is om de slaaphygiëne gedragingen bij studenten te verbeteren en zo ook de slaapkwaliteit te verbeteren. De interventie die is ontwikkeld is een werkboekje die studenten zelfstandig kunnen doorwerken. In dit werkboekje is het de bedoeling dat de studenten meer te weten komen over slaaphygiëne en slaapkwaliteit daarnaast kunnen de studenten zelf slaaphygiëne gedragingen kiezen die zij willen verbeteren. Vervolgens vormen zij zelf aan de hand van een stappenplan persoonlijke implementatie-intenties en houden hun voortgang bij in het werkboekje. Het gemaakte werkboekje is te zien wanneer je klikt op de 2e link onderin het document.

Vervolg opdracht

Het werkboekje is het eindproduct van de afstudeerstudente maar een mooie volgende stap is om van het werkboekje een app te maken. Een app bied veel voordelen en past ook veel meer in de levensstijl van de gemiddelde student van nu. In de app zullen de zelfde stappen worden gezet als in het werkboekje. Wanneer iemand geïnteresseerd is naar deze opdracht kan er contact opgenomen worden met de inmiddels afgestudeerde toegepast psycholoog Jennifer-Zhu Lezu via het mailadres: [Jennifer.zhu.lezu@gmail.com](mailto:Jennifer.zhu.lezu@gmail.com).

Linken

Link naar scriptie: <https://1drv.ms/b/s!AhZsTh4-QOVLgjM9dkXUInVuyb7l>

Link naar interventie: <https://1drv.ms/b/s!AhZsTh4-QOVLgjSE0iGa_KvWzY9d>