



Jevn søvn lengde kan ha positiv innvirkning på studieprestasjonene. Illustrasjonsfoto SiO fotograf: Svein Finneide

14-01-2025 06:00 CET

Ny forskning: Stabile søvnvaner kan gi deg bedre studieprestasjoner

En nylig norsk studie viser at jevn søvn lengde i ukedager og helger kan ha positiv innvirkning på studenters helse og akademiske prestasjoner.

Tilsvarende kan uregelmessig søvn lengde ha negativ innvirkning på helsen og prestasjonsnivået. Studien bygger på data fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT), med over 50 000 fulltidsstudenter i Norge, hvor deltakerne rapporterte sin søvn lengde for både ukedager og helger.

- Studien viser at større forskjeller i søvnlengde mellom ukedager og helger er forbundet med økt risiko for overvekt og fedme, psykisk stress, fysiske plager, misnøye med livet og for å stryke på eksamen, forteller forsker og lege Cecilie Lund Vestergaard ved Institutt for psykisk helse, NTNU. Hun er en av forskerne bak studien.

Jevn søvn hele uken best

Forskerne konkluderer med at uregelmessige søvnmønstre kan ha negative konsekvenser for studenters helse og akademiske prestasjoner. Tilstrekkelig og jevn søvn gjennom hele uken kan derfor være viktig for å opprettholde god helse og oppnå akademisk suksess.

Søvnforskeren har likevel trøst å komme med til de mange som tar igjen søvn i helgen.

- Studentene som sov kort både på ukedager og i helgene hadde de mest negative helse- og prestasjonsutfallene. De som tok igjen søvn i helgene ser ut til å ha mindre risiko, så det er bedre å ta igjen søvn enn ikke å gjøre det, sier Vestergaard.

De fleste studentene (81,7 %) sov lengre i helgene enn på ukedagene, og 30 % hadde en gjennomsnittlig søvnlengde på under 7 timer per natt. I gjennomsnittlig sov studentene 1 time og 19 minutter lengre i helgene.

Gode råd for bedre søvn

Sosionom Anne Nyhus i Studentsamskipnaden SiO har holdt søvnkurs for studenter i mange år. Hun forteller at få studenter henvender seg direkte for søvnvansker, men at søvnproblemene ofte skyldes andre årsaker.

– Når vi står i en vanskelig livssituasjon, vil søvnen kunne påvirkes. Det kan være brudd med kjæreste, alvorlig sykdom i familien eller relasjonelle

vanskeligheter i vennegjengen. I slike tilfeller er det helt normalt å sove dårligere og problemet vil ofte være forbigående, forteller Nyhus.

Hun har likevel noen råd som hjelper med å bygge gode søvnvaner.

- Begrens skjermbruk. Lys fra skjerm gjør deg mer våken, vi blir også mer stimulert/gira opp hvis vi leser eller ser noe engasjerende
- Alkohol og nikotin forstyrrer søvnen - Mange bruker alkohol som hjelp for å sove. Det kan være man sovner raskere, men kvaliteten på søvnen blir dårligere. Alkoholen forstyrrer den dype søvnen og man blir dermed mindre uthvilt på dagtid
- Begrens inntak av koffeinholdig drikke sent på dagen, lang halveringstid på koffein
- Ro ned før sengetid
- Ha et kaldt og mørkt soverom
- Lag et koselig kveldsrituale
- Ikke ha klokke synlig på soverommet - Det kan være et stressmoment å følge med på klokka hele tiden

Spennende forskning

Forskning på SHoT har resultert i 59 forskningsartikler publisert i internasjonalt anerkjente tidsskrift.

- Denne studien og de øvrige forskningsartiklene basert på SHoT-data er nyttig for alle som jobber med å ivareta studentene i deres hverdag, sier Kari-Jussie Lønning, leder for SHoT-undersøkelsens styringsgruppe.

- For samskipnadene gir denne innsikten et viktig fundament for utvikling av helse- og rådgivningstilbudet til studentene, sier Lønning.

Mer informasjon:

- [Uregelmessig søvn hos studenter: Hvordan ulik søvnlengde mellom ukedager og helger påvirker helse og studier.](#) Sleep

Science and Practice (SSP) oktober 2024. Forfattere: Cecilie L. Vestergaard, Melanie R. Simpson, Børge Sivertsen, Håvard Kallestad, Knut Langsrud, Jan Scott, Øystein Vedaa

- [Studentenes helse- og trivselsundersøkelse \(SHoT\)](#) kartlegger studentenes helse og trivsel i bred forstand, med hovedvekt på psykososiale forhold. SHoT er et samarbeidsprosjekt mellom de tre største studentsamskipnadene i Norge, [Sit](#), [SiO](#) og [Sammen](#) med bistand fra [Folkehelseinstituttet](#). SHoT er gjennomført hvert fjerde år siden 2010, med tilleggsundersøkelser i 2021 og 2023. Neste hovedundersøkelse gjennomføres i 2026.
- SHoT gir viktig innsikt i hvordan studentene har det og hvordan velferdstilbudet til studenter kan forbedres. [Se oversikt over forskning på data fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse](#) Her finner du artikkelen om søvn og 58 andre forskningsartikler basert på SHoT-data.
- Vil du følge med på spennende SHoT-forskning fremover? [Meld deg på nyhetsbrev her.](#)

Studentsamskipnaden SiO leverer tjenester til over 76 000 studenter ved 27 læresteder i Osloregionen. SiOs ambisjon er å gjøre Oslo til Norges mest attraktive by å studere i, gjennom å bidra til by- og campusutvikling og et attraktivt boligtilbud. SiO tilbyr ca 9000 studentboliger, helse-, rådgivning- og foreningstjenester, barnehageplasser, serveringssteder og et bredt treningstilbud gjennom SiO Athletica. SiO har 866 medarbeidere (432 årsverk) og en omsetning på om lag 1,4 milliarder kroner. www.sio.no.

Kontaktpersoner



Nina Langeland

Pressekontakt

Kommunikasjonsdirektør

nina.langeland@sio.no

926 18 141