

Wie das Schlafverhalten die tägliche Leistungsfähigkeit von Schulkindern beeinflusst

Mitteilung: Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung

Das Forschungsprojekt FLUX belegt erstmals im Alltagskontext, dass die kognitiven Fähigkeiten von Schülerinnen und Schülern mit der Qualität und Dauer ihres Schlafs in der Nacht zuvor zusammenhängen.

Es erscheint allgemein plausibel, dass es einem Kind, das schlecht geschlafen hat, schwer fällt, sich im Unterricht zu konzentrieren oder Aufgaben zu bearbeiten. Doch erst jetzt belegen neue Befunde des Forschungsprojekts FLUX wissenschaftlich, dass „die tägliche kognitive Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern mit ihrem Schlafverhalten in der Nacht zuvor zusammenhängt“, so Projektleiter Professor Dr. Florian Schmiedek. Entscheidend sind die Qualität und die Dauer des Schlafs: Den Untersuchungen zufolge erbrachten die Schulkinder am nächsten Morgen bessere Leistungen, wenn sie gut geschlafen hatten. Sie zeigen ebenfalls bessere Leistungen, wenn sie so lange wie für sie persönlich üblich geschlafen hatten. Negativ wirkte sich weniger oder deutlich mehr Schlaf als gewöhnlich aus. Die Forschungsarbeiten zeigten zudem, dass das Schlafverhalten von Nacht zu Nacht variiert und somit jeden Tag dazu beitragen kann, dass die kognitive Leistungsfähigkeit der Kinder unterschiedlich ausfällt.

In den zugrunde liegenden Untersuchungsreihen lösten 110 Grundschul Kinder im Alter von acht bis elf Jahren vier Wochen lang mehrmals täglich spielerische, eigens entwickelte Denkaufgaben auf speziell programmierten Smartphones, deren Beantwortung Aufschluss über die aktuelle kognitive Leistungsfähigkeit der Kinder gab. Zugleich beantworteten die Schülerinnen und Schüler Fragen zu relevanten Faktoren wie Stimmung, Motivation und eben dem Schlafverhalten. Die Kinder bearbeiteten die Aufgaben und Fragen in der Schule oder zu Hause und damit genau in dem Kontext, wo üblicherweise kognitive Anforderungen an sie gestellt werden – eine erstmals so bei Grundschulkindern angewandte Untersuchungsmethode.

Das vorwiegend psychologisch ausgerichtete Forschungsprojekt FLUX, in dessen Rahmen die aktuellen Ergebnisse erarbeitet wurden, untersucht als eine der ersten Studien systematisch die kognitiven Leistungsschwankungen bei Grundschulkindern. Ziel ist es, das Ausmaß der Schwankungen zu quantifizieren und mehr zu Ursachen und Konsequenzen in Erfahrung zu bringen. Im Fokus steht dabei vor allem das Arbeitsgedächtnis, das für das simultane Speichern und Verarbeiten von Informationen verantwortlich ist. In dieser Funkti-

on ist es zentral für kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und logisches Denken und damit für das Lernen und die Leistungen in der Schule. „FLUX konnte bedeutsame tagtägliche Schwankungen der kognitiven Fähigkeiten nachweisen und hat als einen möglichen Einflussfaktor nun das Schlafverhalten identifiziert“, erläutert Schmiedek. Für ihn unterstreichen die Ergebnisse die Bedeutung von gleichmäßigen Schlafrouinen.

Die aktuellen Befunde des Projektes im Detail:

http://bit.ly/FLUX_Befunde_Schlafverhalten

Info:

FLUX ist ein Projekt des Forschungszentrums IDeA (Individual Development and Adaptive Education of Children at Risk). An dem vom Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF) koordinierten Zentrum erforschen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des DIPF, der Goethe-Universität-Frankfurt und des Sigmund-Freud-Instituts individuelle Entwicklungsprozesse von Kindern.

PM v. 15.5.2015

Philip Stirm

Referat Kommunikation

Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung

Quelle: idw-online.de