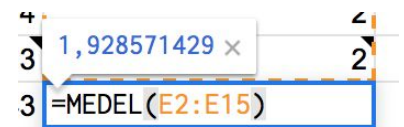


Sömn och prestation

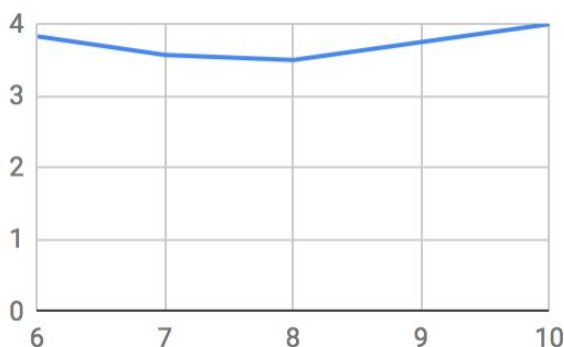
Vi valde att undersöka sambandet mellan sömn och hur man presterar i skolan. Att sova är en av de viktigaste sakerna man kan göra för att förbättra sin koncentration. Därför ville vi se om man fick bättre betyg och kunde jobba mer effektivt om man sov mer. Vi ville även se om man kanske kan sova för mycket och vad som i så fall är den bästa mängden sömn för att öka prestationen. Att undersöka det här är relevant för oss som går i skolan och det är intressant att se hur viktigt sömn faktiskt är för ens betyg, då många inte tänker på det som en faktor som faktiskt spelar roll när det kommer till studier.

Vi fick 15 svar på vårt formulär och lade in de i ett kalkylark för att kunna granska våra resultat. För att kunna skapa grafer och göra beräkningar med vår data skrev vi med om svarsalternativen med ord till siffror. Betygen A-F = 5-0, där 5 är A och 0 är F. Produktiviteten skrevs om till 1-3, där 1 är Inte produktiv och 3 är Veldig produktiv.

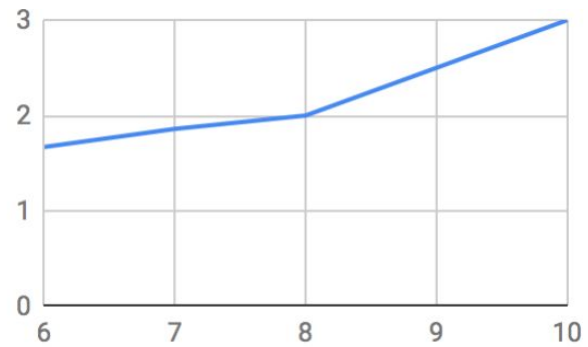
Genom att använda funktionen för medelvärde i kalkylark kunde vi få fram medelvärden för de olika frågorna. Medelvärdet för hur mycket vår klass sov blev då ungefär 7 timmar per natt, betygen var 3.6 (C+/B-) och produktiviteten låg på 1.9, alltså lite sämre än Delvis produktiv. 7 timmars sömn är mycket mindre än [Vårdguidens](#) rekommenderade 8.5 timmar. Därför kan det finnas en koppling mellan sömn och prestation då den också är relativt låg. Även betygen kanske skulle bli högre om man sov längre.



Genom att räkna ut medelvärdet för vilket betyg de som svarade att de sov lika länge hade, fick jag punkter att lägga in i geogebra. Om man sov 6 timmar var det vanligast att man hade 3.83 i betyg (nästan B), om man sov 7 timmar var medelvärdet 3.57 (mellan C och B). För de som sov 8 timmar var medelvärdet 3.5 (mellan C och B). Det var ingen som svarade att de sov 9 timmar och bara en som sov 10 timmar och hade 4 (B) i betyg, därför blir det värdet representativt även om det bara är ett. Jag skapade sedan en graf med de här värdena. Jag gjorde sedan samma sak med produktiviteten istället för betygen för att se om det finns något samband mellan produktivitet och sömn. (Se värden i kalkylark)



Graf med sömn och betyg



Graf med sömn och produktivitet

Jag använde sedan korrelationsfunktionen i kalkylark och såg då att det inte finns någon som helst korrelation mellan betyg och sömn då värdet till och med blev negativt (Korrelation = - 0.04). Korrelationen mellan sömn och produktivitet blev 0.6, vilket är högre men

fortfarande inte visar på något samband. Varken betyg eller produktivitet beror alltså på sömn, trots att ena grafen skulle kunna tolkas så.

Dock, så kan man nog inte använda vår studie för att dra några slutsatser eftersom det inte finns så stort eller mångfaldigt underlag. De som svarade var alla från vår klass och i samma ålder. Vi hade även bara 15 personer som deltog i undersökningen så därför skulle resultaten nog skilja sig åt om man gjorde en större undersökning. För att göra undersökning mer trovärdig behöver man mer data från fler typer av människor i olika åldrar och miljöer. Man skulle tex kunna göra ett stickprov då skulle man få ett mycket bättre underlag.

Cassandra Svanbro

18C