

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι να διερευνηθεί η επίδραση της ποιότητας του ύπνου και των τομέων της στην ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων. Οι συμμετέχοντες ήταν έφηβοι ηλικίας 15-18 ετών που φοιτούν στην Α' και Γ' τάξη του Λανιτείου λύκειου οι οποίοι ασχολούνται με διάφορα αθλήματα. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω του ερωτηματολογίου "Pittsburg Sleep Quality Index" το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά και η ανάλυση έγινε μέσω της excel και του λογισμικού jamovi. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση ανάμεσα στις διαταραχές του ύπνου και την ακαδημαϊκή επίδοση ($r=0,18$, $r=0,01$), αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις διαταραχές του ύπνου και την επίδοση ($r=-0,11$, $r=-0,23$), ανάμεσα στην αποδοτικότητα του ύπνου και την επίδοση ($r=-0,19$, $r=-0,32$) και ανάμεσα στη διάρκεια του ύπνου και την επίδοση ($r=-0,16$, $r=-0,22$). Στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε ανάμεσα στη συσχέτιση της αποδοτικότητας του ύπνου με την επίδοση ($p=0,010$). Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από αυτήν τη μελέτη είναι ότι οι αυξημένες διαταραχές του ύπνου επηρεάζουν αρνητικά την επίδοση των μαθητών. Επίσης η αυξημένη διάρκεια του ύπνου και αποδοτικότητα του ύπνου έχει ως αποτέλεσμα την μειωμένη επίδοση όμως η επίδοση ίσως να οφείλεται και σε άλλους παράγοντες οι οποίοι να επηρεάζουν περισσότερο γι' αυτό και παρουσιάζεται χαμηλή επίδοση. Όσον αφορά τη χρήση φαρμάκων για τον ύπνο φαίνεται ότι επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο την επίδοση. Γίνεται αναφορά για τυχόν περιορισμούς στη συγκεκριμένη έρευνα