

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο ύπνος ορίζεται ως μια κατάσταση μερικής ή πλήρους αναστολής του εγκεφάλου και του σώματος, ενώ ταυτόχρονα αυτά βρίσκονται σε μειωμένη ευαισθησία στα εξωτερικά ερεθίσματα. Είναι μια φυσική κατάσταση η οποία αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιβίωση των οργανισμών. Όπως είναι φυσικό, αφού ο ύπνος συμβάλει σε πολλές λειτουργίες στους οργανισμούς, πιθανολογείται να επηρεάζει τις επιδόσεις στην καθημερινότητα των ανθρώπων, αλλά και στις ακαδημαϊκές επιδόσεις στους μαθητές αλλά και φοιτητές. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ του ύπνου και των ακαδημαϊκών επιδόσεων σε μαθητές, στο Λανίτειο Λύκειο στη Λεμεσό. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη χορήγηση του ερωτηματολογίου «Δείκτης Ποιότητας Ύπνου Pittsburgh» σε 37 εφήβους μαθητές. Τα δεδομένα της έρευνας αναλύθηκαν και συγκρίθηκαν μέσω του προγράμματος Jamonί, αλλά καμία από τις συγκρίσεις δεν παρουσιάστηκε ως στατιστικά σημαντική. Παρόλα αυτά από την ανάλυση των δεδομένων και των τιμών του συνόλου του PSQI μέσω της Excel, παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα ότι οι μαθητές με υψηλότερη βαθμολογία από τη διάμεσο είχαν υψηλότερη ποιότητα ύπνου και οι μαθητές με χαμηλότερη βαθμολογία από τη διάμεσο είχαν χαμηλότερη ποιότητα ύπνου.

Λέξεις κλειδιά: ύπνος, ακαδημαϊκές επιδόσεις, έφηβοι μαθητές

ABSTRACT

Sleep is defined as a state of partial or complete inhibition of the brain and body, while at the same time they are at a reduced sensitivity to external stimuli. It is a physical condition that is a basic prerequisite for the survival of organisms. Naturally, since sleep contributes to many functions in organizations, it is likely to affect performance in people's everyday lives, but also in academic performance for students. The purpose of this research is to investigate the correlation between sleep and academic performance in students at Lanitio Lyceum in Limassol. The survey was conducted by administering the "Pittsburgh Sleep Quality Index" questionnaire, translated into Greek, to 37 teenage students. The survey data was analysed and compared through the Jamovi program, but none of the comparisons was statistically significant. However, from the analysis of the data and values of the entire PSQI through Excel, the results showed that the students with higher median scores had higher sleep quality and lower median students had a lower quality of sleep.

Keywords: sleep, academic performance, adolescents, students