

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο ύπνος είναι μία φυσική κατάσταση σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς κατά την οποία εξυπηρετούνται διάφορες αλλά και απαραίτητες λειτουργίες για τον οργανισμό ενώ αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επιβίωση του. Επιπρόσθετα, είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την υγεία του ατόμου και έχει αποδειχθεί ότι ο επαρκής και καλός ύπνος μπορεί να λειτουργήσει θετικά ακόμη και στις ακαδημαϊκές επιδόσεις τόσο στους μαθητές όσο και στους φοιτητές. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας, είναι να διερευνήσει την σχέση μεταξύ του ύπνου και των ακαδημαϊκών επιδόσεων στους φοιτητές της Κύπρου. Για την διεκπεραίωση της έρευνας χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο “Δείκτης Ποιότητας Ύπνου Pittsburgh”, σε 52 φοιτητές από το Πανεπιστήμιο Κύπρου, το οποίο αποτελείται από 25 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο αποτελεί μετάφραση του αγγλικού ερωτηματολογίου “Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)”. Βασικό εύρημα της παρούσας έρευνας είναι ότι ο ύπνος επηρεάζει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των Κύπριων φοιτητών, εφόσον τα άτομα με μεγαλύτερη διάρκεια ύπνου είχαν σημειώσει καλύτερη μέση βαθμολογία πτυχίου.

Λέξεις κλειδιά: ύπνος, φοιτητές, ακαδημαϊκές επιδόσεις, βαθμολογία, Pittsburgh Sleep Quality Index

ABSTRACT

Sleep is a natural state for all living organisms where various but necessary functions for the body are served as a basic precondition for its survival. Additionally, it is a very important factor for the health of the individual and have proved that an adequate and good sleep, can work positively even in academic performance for both school and university students. The purpose of the specific research is to investigate the relationship between sleep and academic performance among students in University of Cyprus. For the completion of the above research, it was given to the students a translated questionnaire written in Greek, the "Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)", which consisted of 25 questions. The sample was 52 students from the University of Cyprus. The main finding of this research is that sleep affects the academic performance of Cypriot students, since individuals that had long-term sleep had a better average grade of their marks.

Keywords: sleep, students, academic performance, marks, Pittsburgh Sleep Quality Index