



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Σχολή Επιστημών Υγείας

Πτυχιακή εργασία

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ
ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ**

Ανδριανή Σταύρου

Λεμεσός, Μάιος 2021

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ/ΛΟΓΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ

Πτυχιακή εργασία

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ
ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

της

Ανδριανής Σταύρου

Επιβλέπων Καθηγητής
Δρ. Νίκος Κωνσταντίνου

Λεμεσός, Μάιος 2021

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Ανδριανή Σταύρου, 2021

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Επιστημών Αποκατάστασης του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον καθηγητή μου, Δρ. Νίκο Κωνσταντίνου, ο οποίος υπήρξε πηγή έμπνευσης για εμένα τα χρόνια των σπουδών μου στο Τμήμα Επιστημών Αποκατάστασης του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου και ο οποίος με την πολύτιμη καθοδήγηση του με βοήθησε στην εκπόνηση και ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα, καθώς χωρίς την πολύτιμη βοήθειά τους και τον χρόνο που αφιέρωσαν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, δε θα ήταν εφικτό να υλοποιηθεί αυτή η εργασία.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο ύπνος αποτελεί καθοριστικό ρόλο ως προς την γνωστική, σωματική, ψυχολογική εξέλιξη και γενικότερα την ζωή των ατόμων. Ανάλογα με την ποιότητα και διάρκεια του ύπνου επηρεάζεται θετικά ή αρνητικά η ακαδημαϊκή ζωή των ενήλικων φοιτητών. Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι να διερευνηθεί κατά πόσο υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στον ύπνο και την ακαδημαϊκή επίδοση ενήλικων φοιτητών. Για την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας χρησιμοποιήθηκαν δημοσιευμένα ερευνητικά άρθρα. Τα άρθρα που χρησιμοποιήθηκαν αναζητήθηκαν στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων Google Scholar και από βιβλιογραφική ανασκόπηση. Μέσα από την έρευνα, τα συμπεράσματα που εξάγονται είναι ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της ακαδημαϊκής επίδοσης και του ύπνου. Ένας διαταραγμένος ύπνος μπορεί να προκαλέσει πολλές αρνητικές επιπτώσεις στις γνωστικές (μνήμη, προσοχή, συγκέντρωση), σωματικές (αγγειακή αντιδραστικότητα) και ψυχολογικές ικανότητες (άγχος, στρες) του ατόμου. Με αποτέλεσμα, ο ελλιπής ύπνος να επηρεάζει την ζωή των ατόμων και συγκεκριμένα την ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών κατά τη διάρκεια της μέρας.

Λέξεις κλειδιά: ύπνος, φοιτητές, ακαδημαϊκή επίδοση

ABSTRACT

Sleep is a crucial role in the cognitive, physical, psychological development and life of individuals in general. Depending on the quality and duration of sleep, the academic life of adult students is positively or negatively affected. The purpose of this dissertation is to investigate whether there is a correlation between sleep and academic performance of adult students. Published research articles were used to complete this dissertation. The articles used were searched in the Google Scholar online database and from a literature review. Through the research, the conclusions drawn are that there is a positive correlation between academic performance and sleep. A disturbed sleep can cause many negative effects on a person's cognitive (memory, attention, concentration), physical (vascular reactivity) and psychological abilities (anxiety, stress). As a result, insufficient sleep affects the lives of individuals and in particular the academic performance of students during the day.

KeyWords: sleep, students, academic performance