



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

**«Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΥΠΝΙΚΩΝ
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΙΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ
ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ»**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΟΝΤΟΜΗΝΑ

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΜΑΙΟΣ 2018

Φύλλο Εξέτασης

1.Επόπτης:_____

Βαθμός:_____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2.Δεύτερος Βαθμολογητής:_____

Βαθμός:_____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός:_____

Ο συγγραφέας Γιώργος Κοντομηνάς βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά σε εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη	5
Abstract.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο	7
Εισαγωγή.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο	14
Μέθοδος	14
<i>Μεθοδολογία έρευνας</i>	14
<i>Συμμετέχοντες</i>	15
<i>Τεχνικές και μέσα συλλογής των δεδομένων</i>	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο	19
Αποτελέσματα.....	19
<i>Ερωτηματολόγιο Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	19
<i>Ανάλυση της ποιότητας του ύπνου των φοιτητών</i>	31
<i>Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου PSQI</i>	32
<i>Ερωτηματολόγιο SLEEP-50 by Spoormaker</i>	33
<i>Ανάλυση πιθανών διαταραχών του ύπνου των φοιτητών</i>	54
<i>Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου Sleep-50</i>	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο	56
Συζήτηση.....	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο	61
Βιβλιογραφία.....	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο	68
Παράρτημα.....	68

Πρόλογος-Ευχαριστίες

Το θέμα που πραγματεύτηκα στην πτυχιακή μου εργασία αφορά την καταγραφή και διερεύνηση των υπνικών συνηθειών των φοιτητών και τη σύνδεσή τους με τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Η ενασχόλησή μου με τη συγκεκριμένη εργασία με βοήθησε να αποκτήσω νέες γνώσεις που αφορούν τον ύπνο, αλλά και να συνειδητοποιήσω το σημαντικότερο ρόλο που αυτός διαδραματίζει.

Στο συγκεκριμένο σημείο κρίνω απαραίτητο, να ευχαριστήσω την καθηγήτρια κα Τσακιρίδου Ελένη για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση που μου παρείχε καθ' όλη τη διάρκεια μέχρι τη διεκπεραίωση της συγκεκριμένης εργασίας και για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και μου ανέθεσε το συγκεκριμένο θέμα.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή κ. Δημήτριο Πνευματικό, ο οποίος έχει οριστεί ως δεύτερος βαθμολογητής της πτυχιακής μου εργασίας. Η βαθμολόγηση της εργασίας μου από καταξιωμένους καθηγητές που ανήκουν στον ακαδημαϊκό χώρο αποτελεί ένα σημαντικό γεγονός.

Στη συνέχεια, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές μου για τις γνώσεις που μου μετέδωσαν σε αυτή την τετραετή φοίτηση μου στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης της Φλώρινας που με βοήθησαν απόλυτα στο να εξελιχθώ και να αποκτήσω νέες γνώσεις.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστώ τους γονείς μου για τη στήριξη που παρείχαν στο πρόσωπό μου και για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν. Διότι, χωρίς αυτούς δεν θα ήμουν ικανός να πραγματοποιήσω το στόχο που είχα θέσει να σπουδάσω στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης της Φλώρινας.

Περίληψη

Η ποιότητα του ύπνου των φοιτητών αποτελεί μία σημαντική παράμετρο για τη φοιτητική τους ζωή. Ο στόχος αυτής της μελέτης εναποτίθεται στην έρευνα της επιρροής του ύπνου στις επιδόσεις μιας ομάδας Ελλήνων φοιτητών.

Η συγκεκριμένη έρευνα έλαβε μέρος το Δεκέμβριο του 2017 στο Πανεπιστήμιο της Παιδαγωγικής σχολής και στο Τ.Ε.Ι. της Φλώρινας και περιελάμβανε ένα δείγμα από φοιτητές του 2^{ου}, του 3^{ου}, του 4^{ου} και του 5^{ου} έτους. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν 2 ερωτηματολόγια, το Pittsburgh Sleep Quality Index, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της διάρκειας του ύπνου των φοιτητών, της ποιότητάς του ύπνου τους και του προγράμματος του κύκλου ύπνου/αφύπνισης που έχουν δημιουργήσει, ενώ το Sleep-50 χρησιμοποιήθηκε για να ασχοληθεί με τις διαταραχές του ύπνου των φοιτητών. Η σχολική επίδοση προσμετρήθηκε με μία αυτό-αυτοδημιουργητή κλίμακα και χαρακτηρίστηκε από τρεις κατηγορίες. Τις βαθμολογίες 5-6,5, 6,5-8,5 και 8,5-10.

Μοιράστηκαν 150 ερωτηματολόγια και χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα 147 από αυτά. Από τα 147 ερωτηματολόγια τα 106 έχουν σημειωθεί με τη βαθμολογία 6,5-8,5, ακολουθεί η βαθμολογία 8,5-10 με 26 ερωτηματολόγια να την έχουν καταγράψει και 13 ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν με τη βαθμολογία 5-6,5. Σε δύο ερωτηματολόγια δεν είχε συμπληρωθεί ο μέσος όρος βαθμολογίας. Ενώ, παρατηρήθηκε ότι όσο υψηλότερο μέσο όρος βαθμολογίας είχαν οι φοιτητές, τόσο καλύτερη ποιότητα ύπνου διέθεταν και τόσο λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια διαταραχή του ύπνου.

Συμπερασματικά, η καλύτερη ποιότητα ύπνου έχει εμφανή αποτελέσματα και στις καλύτερες επιδόσεις στο πανεπιστήμιο. Όμως δεν ήταν λίγοι οι φοιτητές που είχαν κακή ποιότητα ύπνου. Γι' αυτό το λόγο είναι χρήσιμο να υπάρξουν ενημερώσεις στα πανεπιστήμια για τα οφέλη του ύπνου στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, με σκοπό την πρόληψη.

Λέξεις κλειδιά: ακαδημαϊκή επίδοση, φοιτητές, ύπνος, διάρκεια ύπνου, διαταραχές του ύπνου

Abstract

Sleep quality in college students is an important parameter of their life as college students. The aim of this study lies in the survey about the influence of sleep in the performance of a team consisted of Greek students.

This survey was conducted in December 2017 in the facility of Education in of the university and the Technological Educational Institute of Florina and it included a sample of students of the 2nd, 3rd, 4th and 5th year. Two questionnaires were used for the survey. The Pittsburgh Sleep Quality Index , which was used for the evaluation of the students' sleep duration, the quality of their sleep and the sleep-wake cycle that they have created, while Sleep-50 by Spoomaker was used to evaluate student's sleep disorders. The academic performance was calculated with a self-made scale and was separated into three categories: the grades 5-6,5 , 6,5-8,5 and 8,5-10.

150 questionnaires were handed out and 147 of them were used in the survey. 106 questionnaires out of 147 were marked with the grades 6,5-8,5 , 26 questionnaires were marked with 8,5-10 and 13 questionnaires were marked with 5-6,5. Two questionnaires weren't marked with the average grades (GPA). It was observed that the higher the average point the better sleep quality the students had and the less possibilities to develop a sort of sleep disorder.

In conclusion, the best sleep quality has apparent effects on better performance in university. There were many students who had a bad sleep quality, though. Consequently, it is important for there to be notifications in universities about the benefits of sleep to academic performances aiming at prevention.

Keywords: academic performance, students, sleep, sleep duration, sleep disorders

Εισαγωγή

Ο ύπνος είναι ενεργός, πολλές φορές επαναλαμβανόμενος, αλλά και αναστρέψιμος και συμμετέχει ενεργά στη συντήρηση και ανάπτυξη, στην παγίωση μίας γνώσης και στην αποκατάσταση του σώματος και του εγκεφάλου. Έτσι οι φυσιολογικές και νευρογνωστικές διαδικασίες είναι δυνατόν να αποδυναμωθούν λόγω της έλλειψης ύπνου (J.M. Kueger, F. Obal. 2003).

Η κοινωνία ταλανίζεται από ένα σημαντικό πρόβλημα, το οποίο είναι η έλλειψη του ύπνου (M.H. Bonnet. 1994). Μερικές φορές, λόγω των πολλών υποχρεώσεων, επιλέγουμε να παραλείψουμε ορισμένο χρόνο ύπνου, με την ελπίδα ότι αυτό το γεγονός δεν θα έχει επιπτώσεις στον οργανισμό μας, παρά ταύτα θα μας διευκολύνει να επιλύσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες υποχρεώσεις. Αντιθέτως, η επιλογή να παραβλέψουμε τον ύπνο δεν είναι αποτελεσματική, διότι παραβλέποντας τη διαδικασία του ύπνου δημιουργείται υπνηλία και μείωση των ψυχοκινητικών και νευρογνωστικών αποδόσεων (J.J. Pilcher, A.I. Huffcut. 1996). Πιο συγκεκριμένα, στη μετα-ανάλυσή τους ο Pilcher και ο Huffcut (1996) «ασχυρίστηκαν ότι τα στερημένα από ύπνο άτομα λειτουργούσαν σε ένα επίπεδο που είναι συγκρίσιμο με το ένατο εκατοστημόριο των υποκειμένων που δεν έχουν υποστεί στέρηση ύπνου». Η μειωμένη αποδοτικότητα στη λειτουργία του νευρικού συστήματος μετά από την ελάττωση ή την έλλειψη του ύπνου είναι αναγνωρίσιμες και πανομοιότυπες για όλους (H.P. Van Dongen, G. Maislin, J.M. Mullington, et al. 2003), παρ' όλο που κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στην απώλεια ύπνου (H.P. Van Dongen, M.D. Baynard, G. Maislin, et al. 2004).

Τελευταία, η βιβλιογραφία που συνδέει τον ύπνο και την εκμάθηση έχει αυξηθεί (π.χ. Αναφορά. P. Peigneux, S. Laureys, X. Delbeuck, et al. 2001). Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, αποφάνθηκαν στο γεγονός πως ο ύπνος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εκμάθηση, αλλά και στην ενίσχυση της μνήμης (S. Smith. 2001), αν και η σχέση της δηλωτικής και της διαδικαστικής μνήμης, με τα στάδια ύπνου, δεν ήταν ξεκάθαρη (G. Rauchs, B. Desgranges, J. Foret, et al. 2004). Σαν συμπέρασμα, καταλήγουμε ότι ο ύπνος μπορεί να επηρεάσει τη διαδικασία μάθησης και τη μνήμη (π.χ. Αναφορά. C. Smith. 2001).

Επακόλουθα, η αλλαγή στο υπόδειγμα ύπνου μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση υπνηλίας (M.A. Carskadon, C. Acebo. 2002), που κάνει πιο εύκολη την ακαδημαϊκή αποτυχία, όπως επίσης επηρεάζει τη νόηση, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά (M.A. Carskadon, C. Acebo, O.G. Jenni. 2004).

Πέρα από την τροφή, το νερό και τον αέρα, το σώμα μας χρειάζεται τον ύπνο για να βρίσκεται σε εύρυθμη λειτουργία (Gregory, Xie, & Mengel, 2004). Σημαντικές λειτουργίες του ύπνου είναι η παγίωση μίας γνώσης, η μάθηση, η λήψη αποφάσεων

και η κριτική σκέψη (Harrison & Horn, 2000; Mednick, Nakayama, & Stickgold, 2003; Pilcher & Walters, 1997; Smith & Lapp, 1991). Γι' αυτό το λόγο ο ύπνος ενδεχομένως να έχει θετικές επιρροές στις ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Κατά τη διάρκεια φοίτησης στο πανεπιστήμιο, οι φοιτητές συνηθίζουν να αλλάζουν το πρόγραμμα ύπνου τους κατά κύριο λόγο προς το χειρότερο (Pilcher et al., 1997). Ο Brown & ο Buboltz (2002b, p. 33) δήλωσαν «ότι διπλάσιοι φοιτητές απ' ότι άνθρωποι του γενικού πληθυσμού αναφέρουν συμπτώματα συμβατά με το σύνδρομο καθυστερημένης φάσης ύπνου».

Δεν μας προκαλεί εντύπωση το γεγονός ότι η έλλειψη και η κακή ποιότητα ύπνου εμφανίζεται κυρίως στους φοιτητές (Brown et al., 2001; Jensen, 2003). Το συγκεκριμένο πρόβλημα συνεχώς αυξάνεται (Jensen, 2003). Το 1969 οι φοιτητές είχαν ως μέσο όρο διάρκειας ύπνου τις 7,5 ώρες, ενώ το 1989 το μέσο όρο διάρκειας ύπνου των φοιτητών είχε φτάσει τις 6,5 ώρες (Hicks & Pellegrini, 1991). Όσον αφορά, τη διάρκεια των ωρών του ύπνου κάθε βράδυ, δε σημειώθηκε σημαντική διαφορά σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2001 σε σύγκριση με το 1989. Όμως, το 71% των φοιτητών ήταν δυσαρεστημένο με τον ύπνο του, σε σύγκριση με το 1992 που το ποσοστό έφτανε στο 68% (Hicks, Conti, & Pellegrini, 1991), ενώ το ποσοστό αυτό ήταν στο 24% το 1978 (Hicks, Fernandez, & Pellegrini, 2001a, 2001b). Παρά το γεγονός πως τα πανεπιστήμια και οι ψυχολόγοι αυτών είναι ενήμεροι για την αρνητική επίδραση της έλλειψης και κακής ποιότητας του ύπνου, εκείνοι δεν δίνουν την απαιτούμενη προσοχή για να ελέγχουν τακτικά τους φοιτητές τους, σε αντίθεση με την κατάθλιψη που δημιουργεί εξίσου αρνητική επίδραση, όμως γίνονται συχνά έλεγχοι για την αντιμετώπισή της (Kelly, Kelly, & Clanton 2001; Medeiros, Mendes, Lima, & Araujo, 2001; Pilcher & Ott, 1998; Trockel, Barnes, & Egget, 2000). Η έλλειψη επαρκούς ύπνου στους φοιτητές εμφανίζεται συχνότερα εν συγκρίσει με την κατάθλιψη. Σύμφωνα με την Εθνική Ακαδημία Αξιολόγησης της Υγείας που χρηματοδοτήθηκε από την Αμερικανική Ακαδημία Υγείας το 2007 (ACHA), ανέφερε ότι «μόλις το 16% των φοιτητών είχε διαγνωσθεί με κατάθλιψη» (ACHA, 2008).

Αντίθετα, οι Brown & Buboltz (Brown, F. and Buboltz, W. 2002b, p. 33) δήλωσαν ότι «τουλάχιστον τα δύο τρίτα των φοιτητών πανεπιστημίου αναφέρουν περιστασιακές διαταραχές του ύπνου και περίπου το ένα τρίτο αυτών αναφέρουν τακτικές, σοβαρές δυσκολίες ύπνου». Ανησυχητικό μπορεί να θεωρηθεί το γεγονός πως μόνο το 11% των ερωτηθέντων φοιτητών σε μία έρευνα, είχε τα απαιτούμενα αποτελέσματα μία καλής ποιότητας ύπνου (Buboltz, Brown, & Soper, 2001). Αρκετοί είναι εκείνοι οι φοιτητές που αγνοούν πως η κακή ποιότητα ύπνου βλάπτει την ακαδημαϊκή τους απόδοση (Pilcher & Walters, 1997). Η κατάθλιψη ενδέχεται να προκαλείται και από την κακή ποιότητα και έλλειψη ύπνου (Pilcher et al., 1997). Ο Jean-Louis, ο von Gizycki, ο Zizi και ο Nunes (1998) ανακάλυψαν πως οι φοιτητές που παρουσίαζαν υπνηλία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων είχαν χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Ο ύπνος φαίνεται πως ενισχύει τη μνήμη και παγιώνει τις γνώσεις (Diekelman and Born, 2010). Γι' αυτό το λόγο ο ύπνος γνωρίζουμε πως συντελεί και βοηθά πολύ

σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού. Ως χαρακτηριστικό παράδειγμα, μπορούμε να πάρουμε την ανάγκη ύπνου που έχουν οι φοιτητές λόγω των αυξημένων υποχρεώσεων στο πανεπιστήμιο. Η κωδικοποίηση των γνώσεων και θυμικών γίνεται με δυσκολία όταν υπάρχει έλλειψη του ύπνου (Van Der Werf et al., 2009; Yoo et al., 2007; Van Der Werf et al., 2011). Η γενίκευση μία γνώσης είναι ευκολότερο να πραγματοποιηθεί όταν ο ύπνος είναι ο απαιτούμενος (Ellenbogen et al., 2007; Gomez et al., 2006; Wagner et al., 2004). Μέσα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχει αποδειχθεί πως οι φοιτητές δεν λαμβάνουν επαρκή ύπνο για μεγάλο χρονικό διάστημα και πως οι ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών εξαρτώνται συχνά από την ποιότητα του ύπνου τους, αλλά και από το χρόνο που αφιερώνουν σε αυτόν (Curcio et al., 2006; Wolfson and Carskadon, 2003). Ακόμη, δεν είναι λίγες οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί και δείχνουν, ότι μεγάλα ποσοστά φοιτητών παρουσιάζουν υπνηλία με αποτέλεσμα τα προβλήματα στο σώμα τους και την ψυχολογία τους να αυξάνονται (Lund et al., 2010; Sing and Wong, 2010). Η αφύπνιση εξαρτάται από τον ύπνο και το αντίστοιχο. Επομένως οι δύο αυτές λειτουργίες είναι αλληλοεξαρτώμενες (Ramos Platon, 1996). Η εκμάθηση νέων γνώσεων, ο συντονισμός και η ενίσχυση της μνήμης, καθώς και η αναθεώρηση των πληροφοριών επηρεάζονται και εξαρτώνται έντονα από τον ύπνο (π.χ. Lavie, 1996; Li Deming et al., 1991; Ramos Platon 1996). Ο προμετωπιαίος φλοιός σχετίζεται με τις γνωστικές λειτουργίες, όπως είναι η ευέλικτη και αποκλίνουσα σκέψη, η οποία σχετίζεται με την καινοτομία και το αναπάντεχο, με την αναζήτηση όλων των πιθανών λύσεων και απαντήσεων και την απομόνωση των συνηθισμένων απαντήσεων (Horne, 2000). Για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού εξίσου σημαντικός με την ποσότητα ύπνου είναι και ο συγχρονισμός του κύκλου, του ύπνου. Ο κύκλος αυτός αποτελεί έναν κίρκαδικό ρυθμό που δημιουργείται ακούσια από τον οργανισμό, με συχνή εναλλαγή συνήθως (βλέπε π.χ Minors and Waterhouse, 1981). Η διατήρηση ενός συγκεκριμένου κύκλου ύπνου-αφύπνισης είναι πολύ σημαντική, διότι ο συγκεκριμένος κίρκαδικός ρυθμός είναι στενά συνδεδεμένος με άλλους κίρκαδικούς ρυθμούς, όπως με τη θερμοκρασία του σώματός μας και τις κυτταρικές μιτώσεις. Όταν διασπάται ο συγκεκριμένος κύκλος ύπνου-αφύπνισης επηρεάζονται και οι δεσμοί με τους υπόλοιπους κίρκαδικούς ρυθμούς και δημιουργείται η υπνηλία, η έλλειψη προσοχής, η μείωση τις αποτελεσματικότητας και η κωλυσιεργία στην ικανότητα σκέψης σε κάτι συγκεκριμένο. Αυτό το αποτέλεσμα δημιουργείται συχνά, όταν υπάρχει εργασία με συνεχώς διαφορετικά ωράρια (DCSC, 1990). Ο κύκλος του ύπνου των προπτυχιακών φοιτητών μεταβάλλεται αρκετά συχνά και πιο συγκεκριμένα μέσα από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, έδειξαν ότι οι φοιτητές που δεν επέλεξαν έναν συγκεκριμένο κύκλο ύπνου- αφύπνισης παρουσίαζαν υπνηλία, σε σύγκριση με τους φοιτητές που είχαν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ύπνου (Manber et al., 1996). Οι φοιτητές εισερχόμενοι στο πανεπιστήμιο συνηθίζουν να αλλάζουν τον κύκλο του ύπνου τους, υιοθετώντας ακανόνιστα προγράμματα ύπνου. Αυτή η αλλαγή μπορεί να οφείλεται στις διαφορετικές ώρες των ακαδημαϊκών μαθημάτων, στις νέες κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσονται, στο διαφορετικό περιβάλλον που εμφανίζεται στην καθημερινότητά τους, στην απομάκρυνση από την γονική επιτήρηση και στην

εργασία με διαφορετικά ωράρια (π.χ. Carskadon & Davis, 1989). Με αυτές τις καταστάσεις το πρόγραμμα ύπνου των φοιτητών περιπλέκεται και χάνει τη συνοχή που θα έπρεπε να έχει (π.χ. Manber et al., 1996; Medeiros et al., 2001). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την πλήξη της ποιότητας και ποσότητας του ύπνου οδηγώντας σε λανθασμένα πρότυπα (Hicks et al., 1989; Hicks & Pellegrini, 1991). Όπως αποδεικνύεται από την International Classification of Sleep Disorders (DCSC, 1990), «τέτοια πρότυπα ύπνου συνήθως ακολουθούνται από ανεπιθύμητες συνέπειες κατά τη διάρκεια της ημέρας, μείωση των επιπέδων κινήτρων, επιδόσεων, συγκέντρωσης, προσοχής και χιούμορ, καθώς και αύξηση της κόπωσης και της υπνηλίας. Επομένως, αν οι φοιτητές ακολουθούν κάποια από αυτές τις συνήθειες, ενδεχομένως να έχουν συνέπειες στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις».

Οι δυσκολίες του ύπνου είναι συνυφασμένες με προβλήματα στην απόδοση των φοιτητών στο πανεπιστήμιο, με την πνευματική, ψυχολογική και σωματική τους ευημερία (Yang, C-M, Wu, C-H, Hsieh, M-H, Liu, M-H and Lu, F-W, 2003). Η έλλειψη του ύπνου οφείλεται σε βιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες, αφού πολλοί από τους φοιτητές βρίσκονται ακόμα στο στάδιο της εφηβείας και μεταβάλλονται βιολογικά. Από τη μεταβολή αυτή δεν θα μπορούσε να λείπει και η μεταβολή των ωραρίων του ύπνου (Carskadon, M A, Acebo, C and Jenni, O G. 2004). Σύμφωνα με το National Sleep Foundation, στις ηλικίες από 18-29 ετών το ποσοστό που κοιμούνται αργά το βράδυ ανέρχεται στο 59%. Ο ύπνος τους χαρακτηρίζεται ανεπαρκής αν πρέπει να ξυπνήσουν νωρίς το πρωί, διότι δεν καλύπτουν το χρόνο που χρειάζονται. Αυτό συμβαίνει λόγω της δυσκολίας τους να αποκοιμηθούν νωρίς το βράδυ. Επιπρόσθετα, οι κοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν συχνά τον κύκλο του ύπνου, όπως και στην οικία που διαμένει κάποιος μπορεί να προκαλούνται θόρυβοι που τον αποσπούν από τον ύπνο. Επιδείνωση του προβλήματος παρουσιάζεται, όταν γίνεται η προσπάθεια αντιστάθμισης του χαμένου ύπνου τα σαββατοκύριακα (Wolfson, A R and Carskadon, M A. 2003).

Η κακή ποιότητα και η έλλειψη ύπνου έχουν καταστεί σοβαρές και επικίνδυνες. Επειδή, αυτές επηρεάζουν την ακαδημαϊκή απόδοση και δημιουργεί απόσπαση της προσοχής (Pagel, J F, Forister, N and Kwiatkowski, C. 2007). Το τελευταίο, μπορεί να καταστεί επικίνδυνο κατά την οδήγηση (Cummings, P, Koepsell, T D, Moffat, J M and Rivara, F P. 2001). Επιπλέον, μπορεί να δημιουργήσει καταθλιπτικές τάσεις (O'Brien, E M and Mindell, J A. 2005), να βλάψει την υγεία (Smaldone, A, Honig, J C and Byrne, M W. 2007) και τέλος να προκαλέσει πλήγμα στις κοινωνικές σχέσεις (Carney, C E, Edinger, J D Meyer, B. 2006). Ο Wolfson και ο Carskadon (Wolfson, A R and Carskadon, M A. 2003) ανέφεραν ότι «ο μειωμένος χρόνος ύπνου, η αργοπορημένη ώρα για ύπνο και αφύπνιση, οι ακανόνιστες ώρες ύπνου και η χαμηλή ποιότητα ύπνου επηρεάζει αρνητικά τις επιδόσεις των φοιτητών». Οι φοιτητές που απέδιδαν χειρότερα στις εξετάσεις του πανεπιστημίου σε σχέση με τους υπόλοιπους φοιτητές, ήταν εκείνοι που δεν λάμβαναν την απαιτούμενη ποσότητα και ποιότητα ύπνου που θα τους βοηθούσε να φτάσουν στα επιθυμητά αποτελέσματα (Howell, A J, Jahrig, J C and Powell, A R. 2004). Από την άλλη πλευρά, υπάρχει και το ενδεχόμενο η επιρροή του ύπνου στην ακαδημαϊκή επίδοση να είναι ελάχιστη. Σε σχετική έρευνα

συμμετείχαν 50 φοιτητές, οι οποίοι δεν είχαν κοιμηθεί για 1 νύχτα και έπρεπε να φέρουν εις πέρας την επίλυση κάποιων μαθηματικών προβλημάτων, την δυσκολία των οποίων επέλεξαν οι ίδιοι. Οι φοιτητές απέκλεισαν τα δύσκολα θέματα και επικεντρώθηκαν στη λύση των πιο εύκολων προβλημάτων (Engle-Friedman, M, Riela, S, Golan, R. 2003). Τέλος, η πολιτιστική ταυτότητα και το φύλο επηρεάζουν τον κύκλο ύπνου μεταξύ των φοιτητών (Patel, M, Tran, D, Chakrabarti, A, Vasquez, A, Gilbert, P and Davidson, T. 2008).

Ο ύπνος συμβάλει στην ανάπτυξη των διαδικασιών της μνήμης, στη σχολική απόδοση και στην εκμάθηση των μαθητών και φοιτητών. Έρευνες μαρτυρούν πως ο «φτωχός» ύπνος, η παράταση της διαδικασίας του ύπνου μέχρι αργά το βράδυ και ο μη επαρκής ύπνος μειώνουν τη μαθησιακή ικανότητα, τις σχολικές επιδόσεις και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος (Curcio, G., Ferrara, M., and De Gennaro, L., 2006), (Fallone, G., Owens, G.A., and Deane, J., 2002), (Wolfson, A.R. and Carskadon, M.A., 2003). Η ποιότητα του ύπνου και η διάρκεια σχετίζονται με τομείς όπως είναι γνωστική λειτουργία, η συναισθηματική κατάσταση και η υπνηλία (Moore, M. and Meltzer, L.J., 2008), (Mitru, G., Millrood, D.L., and Mateika, J.H., 2002), αλλά οι τομείς αυτοί έχουν σχέσεις περισσότερο με την ποιότητα του ύπνου, παρά με τη διάρκεια (Pilcher, J.J., Ginter, D.R., and Sadowsky, 1997). Το αποτέλεσμα του ανεπαρκούς ή ελλιπούς ύπνου είναι η αυξημένη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας (Fallone, G., Owens, G.A., and Deane, 2002), (Moore, M. and Meltzer, 2008). Αυτή η υπνηλία συνήθως οδηγεί σε μειωμένη απόδοση και εγρήγορση συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου, όπως ο προμετωπιαίος φλοιός, κατά τη διάρκεια της ημέρας (Dalh, 1996), (Harrison, Y. and Horne J.A., 2000), (Jones, K., and Harrison, 2001). Η υπνηλία μπορεί να οφείλεται είτε στη μειωμένη διάρκεια ύπνου είτε στην κακή ποιότητα του ύπνου, αλλά και σε συνδυασμό αυτών των δύο (Roehrs, T., Carskadon, M.A., Dement, W.C. and Roth, T., 2005).

Τα προβλήματα που δημιουργούνται στη διαδικασία του ύπνου στα παιδιά και τους εφήβους, είναι κοινά και συμβάλουν στην κακή ποιότητα ύπνου. Τέτοια προβλήματα εκτιμάται πως εμφανίζονται σε ποσοστό από 11%- 47%. (Liu, X. and Zhou, H., 2002), (Russo, P.M., Bruni, O., Lucidi, F., and Violani, C., 2007). Ακόμη, τα εμπειρικά στοιχεία αποκαλύπτουν πως ο ύπνος που πρέπει να λαμβάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι ανέρχεται στις 9 ώρες κάθε νύχτα (Mercer, P.W., Merritt, S.L. and Cowell, J.M., 1998), παρ' όλα αυτά αποτελέσματα έδειξαν πως το 45% των παιδιών και των εφήβων κοιμούνται λιγότερο από 8 ώρες τη νύχτα (Mercer, P.W., Merritt, S.L. and Cowell, J.M., 1998), (Gibson, E.S., Powles, A.C., Thabane, L., O'Brien, S., Molnar, D.S., Trajanovic, N. et al., 2006). Οι ενδογενείς παράγοντες όπως είναι η εφηβεία, και οι ομοιοστατικές ή κίρκαδικές αλλαγές, αλλά και οι εξωγενείς παράγοντες όπως είναι η κοινωνική πίεση και οι ακαδημαϊκές δραστηριότητες συμβάλλουν στην εμφάνιση ανεπαρκή ύπνου. Επιπρόσθετα, υπάρχει ένα ποσοστό 20-50% παιδιών και εφήβων που αναφέρουν ότι νυστάζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας (Pagel, J.F., Forister, N., and Kwiatkowski, C., 2007).

Ένας χαρακτηρισμός που μπορούμε να προσδώσουμε στον ύπνο είναι ότι αποτελεί μία ενεργή αναστρέψιμη και επαναλαμβανόμενη διαδικασία απεμπλοκής

από την αντίληψη και μη απόκριση με το περιβάλλον (Carskadon, M.A., and Dement, W.C., 2005). Κάποια εμπειρικά στοιχεία δείχνουν την άμεση σχέση του ύπνου με την εδραίωση των γνωστικών μετρήσιμων αποτελεσμάτων που είναι απαραίτητη για την εκτελεστική λειτουργία, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργική επεξεργασία, τη συλλογιστική και τη συμπεριφορά που έχει κάποιο στόχο. (Curcio, G., Ferrara, M., and De Gennaro, L., 2006), (Walker, M.P., Linston, C., Hobson, J.A. and Stickgold, R.,2002). Η διανυκτέρευση του εγκεφάλου, η οποία προκύπτει από τις διαταραχές του ύπνου εκτιμάται πως επηρεάζει αρνητικά τις σωματικές, τις συναισθηματικές και τις γνωστικές ικανότητες των ατόμων καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (Fallone, G., Owens, G.A., and Deane, J.,2002), (Moore, M. and Meltzer, L.J., 2008). Μία εξήγηση που θα μπορούσε να δοθεί για τη σχέση του ύπνου με τις γνωστικές επιδόσεις στο πανεπιστήμιο, είναι ότι η μειωμένη και ανεπαρκής διάρκεια ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας δυσχεραίνει την απαραίτητη εγκεφαλική δραστηριότητα που χρειάζεται για της νευρογνωστικές λειτουργίες. Οι περίπλοκες εργασίες όπως είναι η αφηρημένη σκέψη, η δημιουργικότητα και ο σχεδιασμός μία δράσης επηρεάζονται από τα προβλήματα που προκύπτουν λόγω της έλλειψης του ύπνου (Dalh, R.E., 1996). Οι συγκεκριμένες εργασίες σχετίζονται με τη νευρογνωστική λειτουργία ανώτερης τάξης και ένα σημαντικό χαρακτηριστικό είναι πως διακρίνεται από τη συμμετοχή του προμετωπιαίου φλοιού, ο οποίος έχει άμεση σχέση με τον ύπνο (Curcio, G., Ferrara, M., and De Gennaro., 2006), (Harrison, Y. and Horne, J.A., 1998). Σύμφωνα με τα συγκεκριμένα στοιχεία μπορούμε να εξάγουμε ως συμπέρασμα ότι η παρεμπόδιση της εκτελεστικής λειτουργίας του προμετωπιαίου φλοιού μπορεί να παρεμποδιστεί, στην εφηβεία, από την κακή ποιότητα του ύπνου, αλλά και από την έλλειψη αυτού (Mitru, G., Millrood, D.L., and Mateika, J.H.,2002) και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μείωση της απόδοσης και των αποτελεσμάτων στη σχολική και πανεπιστημιακή απόδοση (Simons, R.G., Burgess, R., Carlton-Ford, S., and Blyth, D.A., 1987), (Meijer, A.M., 2008). Αν και η ποιότητα ύπνου με τη διάρκεια αλληλοεπικαλύπτονται, παρά ταύτα θα μπορούσε να ειπωθεί πως αποτελούν δύο ξεχωριστούς τομείς ύπνου, αφού έχουν ποιοτικές διαφορές μεταξύ τους. Η ποιότητα του ύπνου αφορά κάθε άτομο ξεχωριστά, αφού ο ύπνος βιώνεται διαφορετικά από τον καθένα. Σε αυτούς τους υποκειμενικούς δείκτες μπορούμε να συμπεριλάβουμε το αίσθημα της ξεκούρασης όταν κάποιος ξυπνάει και της ικανοποίησης, όταν συμβαίνει η διαδικασία του ύπνου (Pilcher, J.J., Ginter, D.R., and Sadowsky, B., 1997). Αντίθετα, η διάρκεια του ύπνου είναι ένας χώρος με περισσότερη αντικειμενικότητα, όπως είναι ο πραγματικός χρόνος της διάρκειας του ύπνου ενός ατόμου. Όσον αφορά, τις σχέσεις μεταξύ της διάρκειας και της ποιότητας του ύπνου των παιδιών και των εφήβων, αυτές δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικές.

Ο σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης έχει θέσει ως στόχο τη διερεύνηση των συνηθειών των φοιτητών όσον αφορά την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου τους και τη σχέση αυτών με τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις (Liu, X. and Zhou, H., 2002), (Meijer, A.M., Habekoth, H.T., and Van Den Wittenboer, G.L.,2000) αναφέροντας τις διαφορές μεταξύ των δύο αυτών τομέων ύπνου, δηλαδή της διάρκειας και της ποιότητας του ύπνου. Ακόμη, μπορεί να θεωρηθεί πως οι δύο αυτοί τομείς

επηρεάζουν, εκτός από τη συμπεριφορά και την υγεία, την απόδοση στις σχολικές και ακαδημαϊκές επιδόσεις (Curcio, G., Ferrara, M., and De Gennaro, L., 2006), (Liu, X. and Zhou, H., 2002), (Pilcher, J.J., Ginter, D.R., and Sadowsky, B.,1997).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Μέθοδος

Μεθοδολογία έρευνας

Η έρευνα που διεξάχθηκε, σχετίζεται με την ποιότητα του ύπνου μέσω του PSQI, καθώς επίσης και με διάφορες διαταραχές του ύπνου μέσω του ερωτηματολογίου SLEEP-50, σε συνάρτηση με τις βαθμολογίες των φοιτητών και κατά συνέπεια, με το βαθμό που τους επηρεάζει και τις επιδράσεις που ασκεί πάνω τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη μορφή ερωτηματολογίου, το οποίο περιείχε 3 προσωπικές ερωτήσεις (φύλο, έτος σπουδών, βαθμολογία) και στη συνέχεια τα ερωτηματολόγια PSQI και SLEEP-50. Οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να διαλέξουν μία από τις τέσσερις επιλογές που είχαν διαθέσιμες, για να περιγράψουν τη δική τους κατάσταση μέσω της απάντησης που θα έδιναν στην κάθε ερώτηση των ερωτηματολογίων.

Πιο συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο PSQI αποτελείται από 19 ερωτήσεις αυτό-αξιολόγησης που παραθέτονται ομαδοποιημένες και αξιολογούν την υποκειμενική ποιότητα του ύπνου, το λανθάνοντα χρόνο επέλευσης του ύπνου, τη διάρκεια του ύπνου, τη συνήθη αποδοτικότητα του ύπνου, τις διαταραχές του ύπνου, τη χρήση φαρμακευτικής αγωγής για τον ύπνο και τη δυσλειτουργία κατά τη διάρκεια της ημέρας, κατά τον τελευταίο μήνα. Η βαθμολόγηση των απαντήσεων εκτείνεται από 0-3, με το 0 να αποτελεί την απάντηση (καθόλου), το 1 (λίγο), το 2 (πολύ) και η απάντηση 4 (πάρα πολύ), ώσπου στο τέλος προκύπτει μία καθολική βαθμολογία 0-21, με το 0 να αποτελεί την υψηλή ποιότητα ύπνου και το 21 την πιο χαμηλή ποιότητα ύπνου. Η εξέταση του δείγματος θα γίνει ως προς τις απαντήσεις που έδωσαν οι φοιτητές και αφορούν τη βαθμολογία τους και θα αφορά το σύνολο των υποκατηγοριών.

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο SLEEP-50, αποτελείται από 50 ερωτήσεις που έχουν δημιουργηθεί για να ελέγχουν διάφορες διαταραχές του ύπνου. Οι ερωτήσεις αυτές χωρίζονται σε 9 υποκατηγορίες, οι οποίες είναι η υπνική άπνοια, η αϋπνία, η ναρκοληψία, η περιοδική κινητική διαταραχή των άκρων (PLMD), η υπνική διαταραχή του καρδιακού ρυθμού, η υπνοβασία, οι εφιάλτες, διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο και η επίδραση της έλλειψης του ύπνου. Η βαθμολόγηση των απαντήσεων εκτείνεται από το 1-4, με το 1 να αντικατοπτρίζει την απάντηση «καθόλου», το 2 την απάντηση «λίγο», το 3 την απάντηση «πολύ» και το 4 την απάντηση «πάρα πολύ». Η εξέταση του δείγματος σε αυτό το ερωτηματολόγιο θα

γίνει ανάλογα με τις βαθμολογίες των φοιτητών και το μέσο όρο των απαντήσεων της κάθε ομάδας σε κάθε υποκατηγορία.

Το ερωτηματολόγιο διαρκεί περίπου από 15-20 λεπτά. Οι πίνακες που παρατίθενται παρακάτω για κάθε ερώτηση των ερωτηματολογίων δείχνουν τις απαντήσεις των φοιτητών σύμφωνα με την κλίμακα Likert που περιέχει 4 βαθμίδες. Ο αριθμός 0 εκπροσωπεί την απάντηση «καθόλου», ο αριθμός 1 την απάντηση «λίγο», πίσω από τον αριθμό 2 κρύβεται η απάντηση πολύ και τέλος με τον αριθμό 3 αποκαλύπτεται η απάντηση πάρα πολύ. Ενώ, τα αποτελέσματα των 2 ερωτηματολογίων ελέγχθηκαν από το Cronbach's alpha για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία τους.

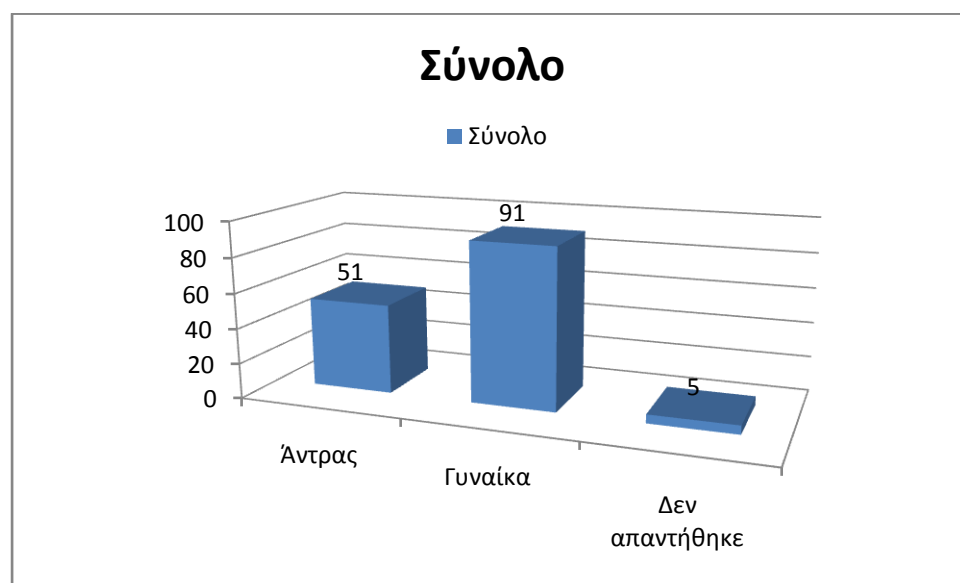
Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 147 φοιτητές από το Παιδαγωγικό Τμήμα της Φλώρινας και από το Τ.Ε.Ι Φλώρινας.

Φύλο. Πιο συγκεκριμένα, από τους 147 φοιτητές τη μεγαλύτερη τιμή καλύπτει το γυναικείο φύλο με 91 (61,90%) άτομα, σε αντίθεση με τους άντρες που είναι 51 (34,69%) άτομα. Ενώ, σε 5 (3,40%) από τα ερωτηματολόγια, το ερώτημα αυτό δεν έχει απαντηθεί.

Φύλο

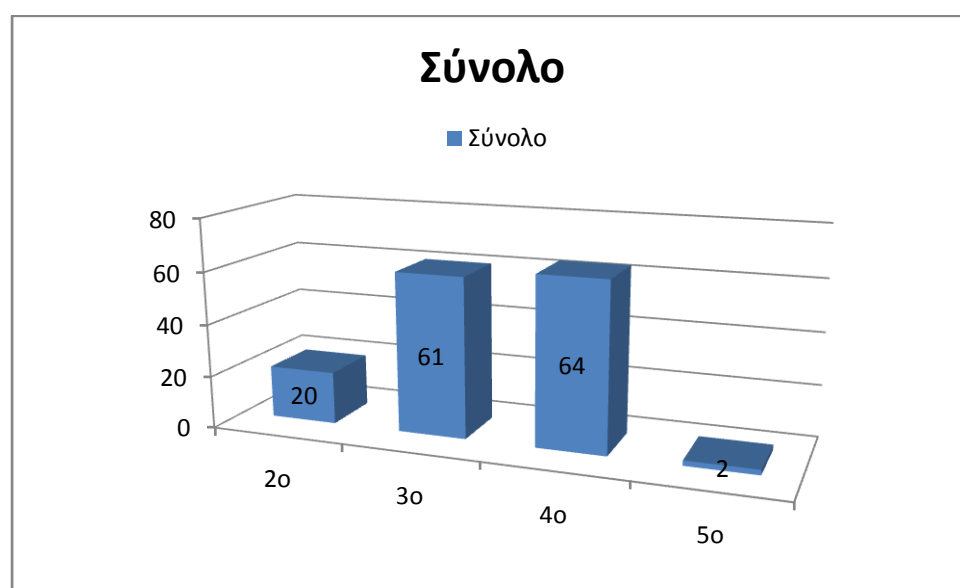
Άντρας	51		Άντρας	34,69%
Γυναίκα	91		Γυναίκα	61,90%
Δεν απαντήθηκε	5		Δεν απαντήθηκε	3,40%
Γενικό άθροισμα	147		Γενικό άθροισμα	100,00%



Έτος σπουδών. Όσον αφορά το έτος των σπουδών, το 4^ο έτος καλύπτει τη μεγαλύτερη τιμή με 64 από τους 147 (43,54%) φοιτητές και στη συνέχεια ακολουθεί το 3^ο έτος με 61 στους 147 (41,50%). Το 2^ο έτος αποτελείται από 20 (13,61%) φοιτητές και το μικρότερο ποσοστό συγκεντρώνουν τα άτομα που βρίσκονται στο 5^ο έτος της φοίτησής τους, με 2 φοιτητές (1,36%) να συμπληρώνουν το δείγμα.

Έτος σπουδών

2ο	20		2ο	13,61%
3ο	61		3ο	41,50%
4ο	64		4ο	43,54%
5ο	2		5ο	1,36%
Γενικό άθροισμα	147		Γενικό άθροισμα	100,00%

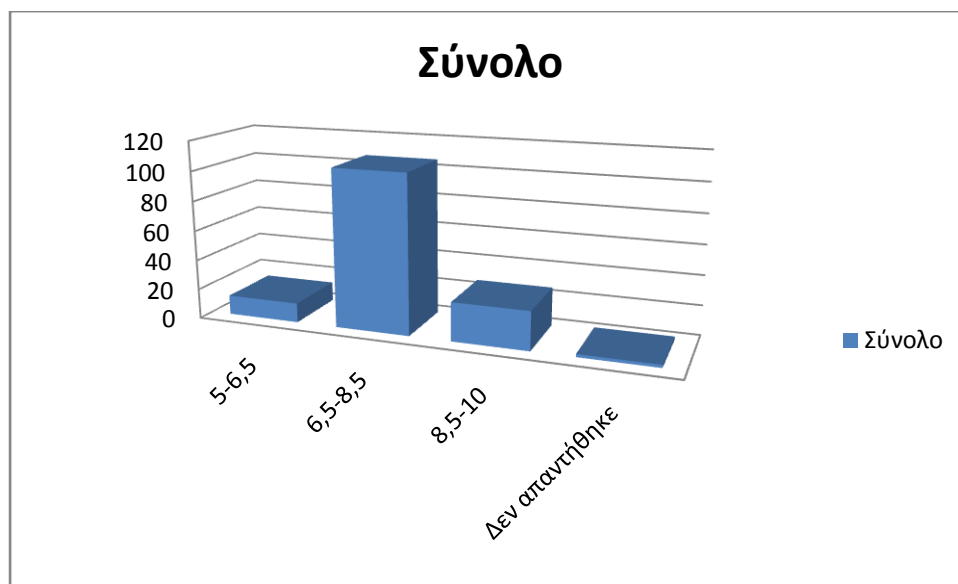


Μ.Ο. Βαθμολογίας. Στο μέσο όρο βαθμολογίας των φοιτητών προκύπτει μεγάλη διαφορά της πρώτης επιλογής σε σχέση με τις υπόλοιπες. Συγκεκριμένα, η επικρατούσα επιλογή του μέσου όρου βαθμολογίας των φοιτητών είναι το «6,5-8,5» με 106 στους 147 φοιτητές να το έχουν επιλέξει, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 72,11%. Έπειτα, ακολουθεί η επιλογή «8,5-10», όπου έχει απαντηθεί από το 17,69% του ποσοστού, δηλαδή από 26 στους 147 φοιτητές. Κατόπιν, εμφανίζεται η επιλογή «5-6,5» που την αντιπροσωπεύουν 13 φοιτητές (8,84%). Τέλος, υπάρχουν 2 ερωτηματολόγια, στα οποία δεν επιλέχθηκε καμία απάντηση και αντιστοιχεί στο 1,36% του δείγματος.

Μ.Ο. Βαθμολογίας

5-6,5	13		5-6,5	8,84%
6,5-8,5	106		6,5-8,5	72,11%
8,5-10	26		8,5-10	17,69%

Δεν απαντήθηκε	2	Δεν απαντήθηκε	1,36%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%



Τεχνικές και μέσα συλλογής των δεδομένων

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν εκτυπωμένα στην παιδαγωγική σχολή της Φλώρινας και στο Τ.Ε.Ι Φλώρινας, αφού πρώτα είχε ζητηθεί από τους φοιτητές να απαντήσουν σε αυτά με ειλικρίνεια. Επίσης, τους επισημάνθηκε πως η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι και θα παραμείνει ανώνυμη. Το ερωτηματολόγιο ξεκινούσε με την αναγραφή των ερωτηματολογίων που θα πραγματοποιούνταν οι φοιτητές στη συνέχεια, αλλά και το λόγο για τον οποίο πραγματοποιείται αυτή η έρευνα. Επακόλουθα, στην πρώτη σελίδα υπήρχαν διευκρινιστικές ερωτήσεις που αφορούσαν το φύλο, το έτος και τη βαθμολογία κάθε φοιτητή, έπειτα υπήρχε το PSQI ερωτηματολόγιο και ακολουθούσε το ερωτηματολόγιο SLEEP-50 για να φτάσει στην ολοκλήρωση της διαδικασίας. Τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν ανήλθαν στα 150.

Όταν συλλέχθηκαν τα ερωτηματολόγια, έγινε διεξοδική επεξεργασία των απαντήσεων των φοιτητών. Από τα 150 ερωτηματολόγια, απορρίφθηκαν 3 διότι στα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια υπήρχαν από 4 και πάνω ερωτήσεις που δεν είχαν απαντηθεί. Η απόφαση να απορριφθούν πάρθηκε, γιατί τα ερωτηματολόγια με κενά πλήττουν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του αποτελέσματος.

Έπειτα, ήταν αρκετά χρονοβόρα η διαδικασία μεταφοράς των ερωτηματολογίων στο πρόγραμμα «excel» και κάθε φοιτητής σημείωνε με

διαφορετικό τρόπο αυτό που ήθελε να αποτυπώσει, είτε κύκλωνε, είτε υπογράμμιζε, είτε μουτζούρωνε τις απαντήσεις που επέλεγε ή απέρριπτε, κάτι το οποίο δημιουργούσε μία παροδική συμφύρηση. Ακόμη, οι απαντήσεις συμπληρώθηκαν στο πρόγραμμα «excel» βάσει της κλίμακας Likert, με σκοπό τη διεξαγωγή συμπερασμάτων μέσω αυτής.

Με το πέρας της διαδικασίας της καταγραφής των δεδομένων, και έχοντας όσο το δυνατόν γίνεται την πλειοψηφία των έγκυρων δεδομένων, δημιουργήθηκαν πίνακες συχνοτήτων και σχετικών συχνοτήτων για να είναι ευδιάκριτος ο αριθμός επιλογής των απαντήσεων. Επακόλουθα όμως, θέλοντας να εξετάσω το δείγμα ως προς τις βαθμολογίες του, δημιούργησα ομάδες φοιτητών ανάλογα με τις βαθμολογίες τους και τους εξέτασα ως προς αυτές. Έτσι, δημιούργησα πίνακες με τους μέσους όρους των απαντήσεών τους ανάλογα με τις υποκατηγορίες των ερωτηματολογίων και πίνακες που το καταδεικνύουν, όπου χρειάζεται.

Στο ερωτηματολόγιο PSQI η επεξεργασία των αποτελεσμάτων θα γίνει ως προς τις βαθμολογίες των φοιτητών. Θα παρθούν οι μέσοι όροι του συνόλου του ερωτηματολογίου για κάθε κατηγορία φοιτητών που χωρίστηκαν βάση των απαντήσεων του μέσου όρου βαθμολογίας τους. Η βαθμολόγηση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου PSQI εκτείνεται σε μία κλίμακα 0-3, με σκοπό να εναποθέσει αποτελέσματα για την ποιότητα του ύπνου. Τα αποτελέσματα που θα προκύψουν θα ενταχθούν σε μία νέα κλίμακα που κυμαίνεται από 0 (άριστη ποιότητα ύπνου) έως 21(κάκιση ποιότητα ύπνου).

Στο ερωτηματολόγιο Sleep-50 η επεξεργασία των αποτελεσμάτων θα πραγματοποιηθεί ως προς τις βαθμολογίες των φοιτητών, όπως και στο προηγούμενο. Η βαθμολόγηση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου Sleep-50 προσμετράτε σε μία κλίμακα από το 1-4, με στόχο να καταδείξει τυχόν διαταραχές του ύπνου στους φοιτητές. Μέσα από μια διαδικασία ανάλυσης θα προκύψουν κάποιοι αριθμοί για κάθε υποκατηγορία. Αφού βρούμε το μέσο όρο αυτών των αριθμών ως προς τις βαθμολογίες των φοιτητών, θα τους εντάξουμε σε μία κλίμακα μέτρησης σύμφωνα με την ανάλυση του Spoormaker, όπου οι μέσοι όροι πρέπει να είναι ≥ 15 .

Τέλος, χρησιμοποίησα το πρόγραμμα Cronbach's alpha για την εξακρίβωση της εγκυρότητας του αποτελέσματος του συνόλου των απαντήσεων των φοιτητών ξεχωριστά για κάθε ερωτηματολόγιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Αποτελέσματα

Ερωτηματολόγιο Pittsburgh Sleep Quality Index

Στο παρακάτω μέρος του ερωτηματολογίου, ζητήθηκε από τους φοιτητές να απαντήσουν σε μία σειρά από ερωτήσεις που δείχνει την ποιότητα του ύπνου για το χρονικό διάστημα του ενός μήνα. Οι ερωτήσεις του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου είναι 19 και χωρίζονται σε 7 υποκατηγορίες, οι οποίες είναι η αποδοτικότητα του ύπνου, η καθυστέρηση του ύπνου, η διάρκεια του ύπνου, η υποκειμενική ποιότητα του ύπνου, οι διαταραχές του ύπνου, η χρήση φαρμακευτικής αγωγής και οι καθημερινές δυσλειτουργίες κατά τον τελευταίο μήνα.

Αποδοτικότητα ύπνου.

E1. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, τι ώρα συνήθως πηγαίνεις για ύπνο τη νύχτα:

Στην ερώτηση που αφορούσε την ώρα που πήγαιναν συνήθως για ύπνο κατά τον τελευταίο μήνα, 31 φοιτητές (20,67%) απάντησαν, ότι πήγαιναν για ύπνο κατά τη 1:00. Το 16,33% των φοιτητών, δηλαδή 24 φοιτητές ανέφεραν, ότι κοιμόντουσαν στις 2:00. Επακόλουθα, 22 φοιτητές (14,97%) κατέγραψαν πως ξάπλωναν και κοιμόντουσαν στις 0:00, καθώς επίσης και 16 φοιτητές (10,88%) πήγαιναν για ύπνο στις 3:00. Ακόμα, 10 (6,80%) φοιτητές ανέφεραν ότι πήγαιναν για ύπνο στις 4:00, ενώ 13 (8,84%) στις 0:30. Από τους 147 φοιτητές, οι 5 (3,40%) δήλωσαν πως πήγαιναν για ύπνο στις 23:00, 7 (4,76%) φοιτητές κοιμόντουσαν στις 1:30, ενώ 2 (1,36%) φοιτητές επέλεξαν να πάνε για ύπνο μετά από τις 0:00, 3 φοιτητές στις 2:30 και 2 φοιτητές στις 5:00. Τέλος, παρουσιάστηκαν οι απαντήσεις «4:30 πμ» με 4 φοιτητές και ποσοστό 2,72%, «3:30 πμ» με 3 φοιτητές και ποσοστό 2,04%, «5:30 πμ» με 2 φοιτητές και ποσοστό 1,36% και από έναν φοιτητή συγκέντρωσαν οι απαντήσεις «2:50 πμ», «10:30 μμ» και «11:30 μμ» με ποσοστό 0,68%. Η μέση τιμή των απαντήσεων του δείγματος για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν «2:47 πμ». Όσον αφορά τη μέγιστη τιμή, εκείνη ήταν η απάντηση «5:30 πμ», δηλαδή η απάντηση αυτή που αντιπροσώπευε 2 φοιτητές αντικατοπτρίζει την αργοπορία των φοιτητών στο να αποκοιμηθούν. Ενώ, η μικρότερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν η απάντηση «10:30 μμ», η οποία καταδεικνύει έναν φοιτητή που κοιμάται σχετικά νωρίς. Η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν 4 ώρες και 46 λεπτά.

Ε1 Πίνακας τιμών

Μετά από τις 0:00	2
12:00:00 πμ	22
12:30:00 πμ	13
1:00:00 πμ	31
1:30:00 πμ	7
2:00:00 πμ	24
2:30:00 πμ	3
2:50:00 πμ	1
3:00:00 πμ	16
3:30:00 πμ	3
4:00:00 πμ	10
4:30:00 πμ	4
5:00:00 πμ	2
10:30:00 μμ	1
11:00:00 μμ	5
11:30:00 μμ	1
5:30:00 πμ	2
Γενικό άθροισμα	147

Μετά από τις 0:00	1,36%
12:00:00 πμ	14,97%
12:30:00 πμ	8,84%
1:00:00 πμ	21,09%
1:30:00 πμ	4,76%
2:00:00 πμ	16,33%
2:30:00 πμ	2,04%
2:50:00 πμ	0,68%
3:00:00 πμ	10,88%
3:30:00 πμ	2,04%
4:00:00 πμ	6,80%
4:30:00 πμ	2,72%
5:00:00 πμ	1,36%
10:30:00 μμ	0,68%
11:00:00 μμ	3,40%
11:30:00 μμ	0,68%
5:30:00 πμ	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ε3. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, τι ώρα συνήθως ξυπνάς το πρωί;

Στην ερώτηση που αφορούσε την ώρα που ξυπνούσαν συνήθως οι φοιτητές κατά τον τελευταίο μήνα, το μεγαλύτερο ποσοστό 21,77% (32 φοιτητές) έδωσε την απάντηση 10:00 το πρωί, ακολούθησαν 30 φοιτητές που απάντησαν 9:00, δηλαδή το 20,41% του ποσοστού και 21 (14,29%) φοιτητές που επέλεξαν τις 11:00 για την ώρα που τους αντιπροσώπευε ως προς τη συγκεκριμένη ερώτηση. Όσον αφορά τις 8:00 και τις 12:00, οι φοιτητές που τις επέλεξαν ήταν 13 (8,84%) και 8 (5,44%) αντίστοιχα. Οι φοιτητές που ανέφεραν πως ξυπνούσαν συνήθως στις 10:30 ήταν 10 (6,80%), εκείνοι που απάντησαν 14:00 και 8:30 ήταν 4 για κάθε απάντηση (2,72%), ενώ οι φοιτητές που επέλεξαν τις ώρες 7:00, 7:30 και 12:30 κάλυπταν το 2,04% του συνόλου, δηλαδή 3 φοιτητές για κάθε απάντηση. Μικρότερο ποσοστό κατείχε η επιλογή 13:00 που είχαν επιλέξει 2 (1,36%) φοιτητές. Ενώ, από 5 φοιτητές περιελάμβαναν οι απαντήσεις 9:30 και 11:30 με ποσοστό 3,40%. Το μικρότερο ποσοστό καταλήφθηκε από τις απαντήσεις 12:50, 6:30 και 6:00, όπου καθεμία αντιστοιχούσε σε έναν (0,68%) φοιτητή. Επίσης, 1 φοιτητής δεν απάντησε στην ερώτηση. Η μέση τιμή που συγκέντρωσαν οι φοιτητές ήταν «9:57 πμ», ενώ η απάντηση «2:00 μμ» αποτέλεσε και τη μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε και η απάντηση «6:00 πμ» τη μικρότερη. Η τυπική απόκλιση για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 1 ώρα και 32 λεπτά.

Ε3 Πίνακας τιμών

Κενό	1	Κενό	0,68%
------	---	------	-------

7:00:00 πμ	3
7:30:00 πμ	3
8:00:00 πμ	13
8:30:00 πμ	4
9:00:00 πμ	30
9:30:00 πμ	5
10:00:00 πμ	32
10:30:00 πμ	10
11:00:00 πμ	21
11:30:00 πμ	5
12:00:00 μμ	8
12:50:00 μμ	1
1:00:00 μμ	2
2:00:00 μμ	4
6:30:00 πμ	1
6:00:00 πμ	1
12:30:00 μμ	3
Γενικό άθροισμα	147

7:00:00 πμ	2,04%
7:30:00 πμ	2,04%
8:00:00 πμ	8,84%
8:30:00 πμ	2,72%
9:00:00 πμ	20,41%
9:30:00 πμ	3,40%
10:00:00 πμ	21,77%
10:30:00 πμ	6,80%
11:00:00 πμ	14,29%
11:30:00 πμ	3,40%
12:00:00 μμ	5,44%
12:50:00 μμ	0,68%
1:00:00 μμ	1,36%
2:00:00 μμ	2,72%
6:30:00 πμ	0,68%
6:00:00 πμ	0,68%
12:30:00 μμ	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Σε αυτή την κατηγορία εντάσσεται και η ερώτηση **E4 (Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόσες ώρες συνολικά κοιμάσαι το βράδυ)**, η οποία αναλύεται παρακάτω.

E4 Πίνακας τιμών

6,5	3
6	25
7	38
8	37
9	15
10	9
5	14
4	2
5,5	1
7,5	1
3	1
2	1
Γενικό άθροισμα	147

6,5	2,04%
6	17,01%
7	25,85%
8	25,17%
9	10,20%
10	6,12%
5	9,52%
4	1,36%
5,5	0,68%
7,5	0,68%
3	0,68%
2	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Διάρκεια ύπνου.

E4. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόσες ώρες συνολικά κοιμάσαι το βράδυ;

Στη συνέχεια και συγκεκριμένα στην ερώτηση που αφορούσε τις ώρες που κοιμόντουσαν συνολικά το βράδυ, οι περισσότεροι φοιτητές έδωσαν την απάντηση «7 ώρες» που αντιστοιχεί σε 38 φοιτητές από τους 147, δηλαδή στο 25,85%. Όπως επίσης, κοντά ήταν και η απάντηση των φοιτητών που σημείωσαν τις 8 ώρες με 37 φοιτητές (25,17%), 25 φοιτητές (17,01%) απάντησαν τις 6 ώρες και υπήρξαν 15 (10,20%) και 14 (9,52%) φοιτητές που παρέθεσαν τις 9 και τις 5 ώρες αντίστοιχα. Το 6,12% (9) των φοιτητών επισήμαναν τις 10 ώρες και 3 από αυτούς σημείωσαν τις 6:30 ώρες (2,04%). Τέλος, 2 φοιτητές (1,36%) ανέφεραν ότι κοιμόντουσαν 4 ώρες και από έναν φοιτητή καταλάμβαναν οι απαντήσεις 2 ώρες, 3 ώρες, 7:30 ώρες και 5:30 ώρες (0,68%). Η μέση τιμή που παρουσιάστηκε στη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 7 ώρες και 15 λεπτά. Η μεγαλύτερη τιμή ήταν η απάντηση «10 ώρες» και η μικρότερη η απάντηση «2 ώρες», ενώ η τυπική απόκλιση ήταν 1,5 ώρες.

E4 Πίνακας τιμών

6:30	3
6	25
7	38
8	37
9	15
10	9
5	14
4	2
5:30	1
7:30	1
3	1
2	1
Γενικό άθροισμα	147

6,5	2,04%
6	17,01%
7	25,85%
8	25,17%
9	10,20%
10	6,12%
5	9,52%
4	1,36%
5,5	0,68%
7,5	0,68%
3	0,68%
2	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Υποκειμενική ποιότητα ύπνου.

E6. Τον τελευταίο μήνα, πώς θα βαθμολογούσες την ποιότητα του ύπνου σου;

Στη συγκεκριμένη ερώτηση, έγινε εμφανές το γεγονός πως οι φοιτητές δεν λάμβαναν τον απαιτούμενο ύπνο που χρειάζονταν το σώμα τους. Αφού, 60 ήταν εκείνοι που διάλεξαν την επιλογή «καλή», δηλαδή το 40,82% του δείγματος, 49 την επιλογή «μέτρια», που αντιστοιχεί στο 33,33% και την επιλογή «κακή» σημείωσαν 23 φοιτητές (15,65%). Το μικρότερο ποσοστό καταλάμβανε η επιλογή «πολύ καλή» με 15 φοιτητές (10,20%) να την επιλέγουν.

E6 Πίνακας τιμών

2	60
---	----

2	40,82%
---	--------

1	49
0	23
3	15
Γενικό άθροισμα	147

1	33,33%
0	15,65%
3	10,20%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Διαταραχές ύπνου.

E2. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόση ώρα (σε λεπτά) σου χρειάζεται για να κοιμηθείς;

Για την ερώτηση που αφορά την ώρα που χρειάζονται συνήθως κατά τον τελευταίο μήνα οι φοιτητές για να αποκοιμηθούν, οι περισσότεροι φοιτητές απάντησαν ότι χρειάζονταν 30'. Το ποσοστό που κάλυπταν ήταν 17,69% και αντιστοιχούσε σε 26 φοιτητές, ενώ από 24 φοιτητές, δηλαδή το 16,633% συγκέντρωσαν οι απαντήσεις 10' και 20'. Λιγότεροι ήταν οι φοιτητές που έδωσαν την απάντηση πως τους χρειάζονταν 15', αφού ανέρχονταν στους 9 (6,12%), ενώ εκείνοι που επέλεξαν το 1', τα 5', και τα 60' ανέρχονταν στους 8 φοιτητές για κάθε απάντηση (5,44%). Ακολούθως, 7 ήταν οι φοιτητές που ανέφεραν ότι χρειάζονταν 7' (4,76%) για να αποκοιμηθούν. Οι φοιτητές που ανέφεραν πως τους χρειάζονταν 480' ήταν 5 (3,40%), ενώ 3 (2,04%) φοιτητές υποστήριξαν πως χρειάζονταν 40'. Τις επιλογές 600', 420', 360' και 35' προτίμησαν 2 (1,36%) φοιτητές αντίστοιχα για κάθε απάντηση. Τέλος, οι λιγότεροι φοιτητές, ένας (0,68%) για κάθε απάντηση, ανέφεραν ότι χρειάζονταν 25', 54', 75', 50', 510', 48', 22', 9', 45', 2', 17', 3', 8', 120', 12', 90' και ένας φοιτητής δεν απάντησε στην ερώτηση. Η μέση τιμή της ερώτησης E2 ήταν 59 λεπτά, η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν η τιμή «600'» και η μικρότερη η τιμή «1'». Ενώ, η τυπική απόκλιση ήταν 127 λεπτά.

E2 Πίνακας τιμών

Κενό	1
25	1
20	24
40	3
60	8
30	26
10	24
15	9
480	5
1	8
5	8
35	2
54	1
7	7
75	1

Κενό	0,68%
25	0,68%
20	16,33%
40	2,04%
60	5,44%
30	17,69%
10	16,33%
15	6,12%
480	3,40%
1	5,44%
5	5,44%
35	1,36%
54	0,68%
7	4,76%
75	0,68%

50	1
510	1
48	1
22	1
9	1
45	1
420	2
2	1
17	1
600	2
3	1
8	1
360	2
120	1
12	1
90	1
Γενικό άθροισμα	147

50	0,68%
510	0,68%
48	0,68%
22	0,68%
9	0,68%
45	0,68%
420	1,36%
2	0,68%
17	0,68%
600	1,36%
3	0,68%
8	0,68%
360	1,36%
120	0,68%
12	0,68%
90	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 A. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, δεν μπορούσες να κοιμηθείς μεταξύ του γρονικού διαστήματος των 30 λεπτών από τη στιγμή που ξάπλωσες;

Οι απαντήσεις των φοιτητών έδειξαν μία σχετική ισορροπία με εξαίρεση εκείνους που δεν δυσκολεύονταν να αποκοιμηθούν καθόλου, όπου συγκέντρωσαν και τις περισσότερες απαντήσεις, αφού 62 (42,18%) ήταν εκείνοι που απάντησαν ότι δεν δυσκολεύονταν καθόλου, 33 (22,45%) ότι τους παρουσιάζονταν πρόβλημα λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα και 31 φοιτητές (21,09%) ανέφεραν ότι δυσκολεύονταν να κοιμηθούν μεταξύ των 30 λεπτών μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Τέλος, το ποσοστό 13,66% καταλάμβαναν οι φοιτητές (20) που δεν μπορούσαν να κοιμηθούν μεταξύ των 30 λεπτών τρεις ή περισσότερες φορές σε μία εβδομάδα. Ένας φοιτητής (0,68%) δεν συμπλήρωσε την απάντηση. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,1. Η μεγαλύτερη απάντηση που εμφανίστηκε ήταν ο αριθμός 3, δηλαδή η απάντηση πάρα πολύ και η μικρότερη τιμή, ο αριθμός 0 που αντιστοιχεί στην απάντηση καθόλου. Η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν 1,1.

E5 A Πίνακας τιμών

Κενό	1
0	62
2	31
3	20
1	33
Γενικό άθροισμα	147

Κενό	0,68%
0	42,18%
2	21,09%
3	13,61%
1	22,45%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 Β. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, ξυπνούσες κατά τη διάρκεια της νύχτας ή νωρίς το πρωί;

Όσον αφορά την ερώτηση αυτή, ξεχώρισε η απάντηση των περισσότερων φοιτητών που ανέφεραν ότι δεν ξυπνούσαν καθόλου κατά τη διάρκεια της νύχτας ή νωρίς το πρωί κατά τον τελευταίο μήνα. Το ποσοστό τους ανερχόταν στο 36,05% του δείγματος που αντιστοιχούσε με 53 φοιτητές. Οι υπόλοιπες απαντήσεις των φοιτητών ήταν σχετικά κοντά μεταξύ τους, αφού 35 (23,81%) ήταν εκείνοι που κατέγραψαν πως ξυπνούσαν κατά τη διάρκεια της νύχτας λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα, 32 (21,77%) φοιτητές απάντησαν μία ή δύο φορές την εβδομάδα και τέλος 27 (18,37%) φοιτητές απάντησαν πως ήταν ανήσυχoi τις νύχτες, αφού ξυπνούσαν τρεις ή περισσότερες φορές σε μία εβδομάδα. Η μέση τιμή του δείγματος για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 1,3. Η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν η απάντηση 3 (πάρα πολύ) και η μικρότερη, ο αριθμός 0 (καθόλου), ενώ η τυπική απόκλιση του δείγματος ήταν 1,2.

E5 Β Πίνακας τιμών

2	35
3	32
1	27
0	53
Γενικό άθροισμα	147

2	23,81%
3	21,77%
1	18,37%
0	36,05%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 Γ. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, χρειαζόταν να σηκωθείς για να χρησιμοποιήσεις το μπάνιο;

Σχεδόν οι μισοί φοιτητές (72), δηλαδή το 48,98% απάντησαν πως δεν χρειάζεται καθόλου τον τελευταίο μήνα να ξυπνήσουν για να χρησιμοποιήσουν το μπάνιο. Το 23,13% (34 φοιτητές) ανέφεραν πως σηκώνονταν λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα, το 17,69% (26 φοιτητές) μία ή δύο φορές την εβδομάδα και τέλος, 15 φοιτητές (10,20%) επέλεξαν την απάντηση ότι χρειαζόταν να σηκωθούν τρεις ή περισσότερες φορές σε μία εβδομάδα. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 0,9, η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν το 3 και η μικρότερη ήταν το 0. Ο αριθμός που αντιπροσώπευε την τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν το 1,03.

E5 Γ Πίνακας τιμών

1	34
0	72
2	26
3	15
Γενικό άθροισμα	147

1	23,13%
0	48,98%
2	17,69%
3	10,20%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 Δ. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, δεν μπορούσες να αναπνεύσεις εύκολα;

Η πλειοψηφία των φοιτητών ανέφερε ότι δεν είχε θέμα με την αναπνοή κατά τη διάρκεια του ύπνου. Πιο συγκεκριμένα, 113 φοιτητές (76,87%) σημείωσαν την επιλογή «καθόλου κατά τον τελευταίο μήνα», ακολούθησαν 17 φοιτητές (11,56%) που σημείωσαν πως η συγκεκριμένη κατάσταση εμφανίστηκε λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα, έπειτα 11 (7,48%) ήταν εκείνοι που επέλεξαν την απάντηση «μία ή δύο φορές την εβδομάδα» και 6 φοιτητές (4,08%) ανέφεραν πως η κατάσταση αυτή εμφανίστηκε σε αυτούς τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα. Όσον αφορά, τη μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για τη συγκεκριμένη ερώτηση αυτή ήταν 0,4. Η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν η απάντηση 3 (πάρα πολύ) και η μικρότερη, η απάντηση 0 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση των απαντήσεων σε αυτή την ερώτηση ήταν 0,8.

E5 Δ Πίνακας τιμών

0	113	0	76,87%
2	11	2	7,48%
1	17	1	11,56%
3	6	3	4,08%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 E. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, έβηγες ή ρογάλιζες δυνατά;

Η επόμενη ερώτηση έχει σχέση με το βήχα ή το δυνατό ροχαλητό που μπορεί να επηρεάζει τον ύπνο κατά τον τελευταίο μήνα. Σύμφωνα με τις απαντήσεις, ένα μεγάλο μέρος του συνόλου (67,35%) δεν αντιμετώπιζε τέτοιου είδους πρόβλημα, ενώ στο 17,69% του συνόλου εμφανίστηκε το πολύ μία φορά την εβδομάδα. Αντίθετα, το 10,88% και το 4,08% του συνόλου των φοιτητών εμφάνισε τέτοιου είδους συμπτώματα που μπορεί να παρεμπόδιζαν την ομαλή λειτουργία του ύπνου. Ακόμη, η μέση τιμή που εμφανίστηκε στην ερώτηση ήταν 0,5, ενώ η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε ήταν το 3 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 0 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν 0,8.

E5 E Πίνακας τιμών

0	99	0	67,35%
2	16	2	10,88%
1	26	1	17,69%
3	6	3	4,08%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 Z. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, ένιωθες πως κρυώνεις;

Την αίσθηση του κρύου δεν την βίωναν πολλοί από τους φοιτητές στον ύπνο τους, κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Οι 59 από τους 147 φοιτητές δήλωσαν ότι το έχουν βιώσει λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα, εξίσου 53 φοιτητές δήλωσαν ότι δεν το έχουν βιώσει καθόλου. Από τους 147 όμως, οι 32 ανέφεραν ότι κρυώνουν χωρίς κάποια συγκεκριμένη αιτία μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ενώ 3 είναι εκείνοι οι φοιτητές που κρυώνουν περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα. Επιπρόσθετα, η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 0,9. Η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε ήταν το 3 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (λίγο). Τέλος, η τυπική απόκλιση ανήλθε στο 0,8.

E5 Z Πίνακας τιμών

1	59
2	32
0	53
3	3
Γενικό άθροισμα	147

1	40,14%
2	21,77%
0	36,05%
3	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 H. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, ένιωθες πως ζεσταίνεσαι;

Από την άλλη, η συγκεκριμένη ερώτηση αφορά τη ζέστη που ένιωθαν κατά τον τελευταίο μήνα στον ύπνο τους οι φοιτητές. Το 56,46% των φοιτητών απάντησε πως δεν ένιωθε να ζεσταίνεται καθόλου στον ύπνο του, άρα δεν επηρεάζεται η ομαλή διαδικασία του ύπνου από αυτόν τον παράγοντα. Το 29,93% ανέφερε ότι βίωνε τη συγκεκριμένη κατάσταση λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα και με μικρότερο ποσοστό ακολουθούν εκείνοι που το βίωναν πιο έντονα σε σχέση με τους προηγούμενους. Τα ποσοστά τους ανέρχονταν στο 12,93% για εκείνους που το είχαν ζήσει μία ή δύο φορές την εβδομάδα και σε 0,68% το ποσοστό του φοιτητή που το βίωνε τρεις φορές την εβδομάδα τουλάχιστον. Η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών που εμφανίστηκε στην ερώτηση ήταν 0,6, ενώ η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε στην ερώτηση ήταν το 3 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 0 (καθόλου). Τέλος, όσον αφορά την τυπική απόκλιση της ερώτησης, εκείνη παρουσιάστηκε με τον δεκαδικό αριθμό 0,7.

E5 H Πίνακας τιμών

2	19
1	44
0	83
3	1
Γενικό άθροισμα	147

2	12,93%
1	29,93%
0	56,46%
3	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 Θ. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή, είχες εφιάλτες;

Το ποσοστό των φοιτητών που υπέφερε από εφιάλτες ήταν σχετικά χαμηλό. Ειδικότερα, 79 φοιτητές από τους 147 δεν έβλεπαν εφιάλτες κατά τον τελευταίο μήνα, 43 φοιτητές ανέφεραν, ότι είδαν ελάχιστους εφιάλτες, ενώ 21 φοιτητές απάντησαν ότι έβλεπαν εφιάλτες μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Τέλος, το μικρότερο ποσοστό των φοιτητών (4) έβλεπαν πολύ συχνά εφιάλτες. Η μέση τιμή της ερώτησης E5 Θ ήταν 0,7 και η μεγαλύτερη τιμή που παρουσιάστηκε στη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν το 3 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 0 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν το 0,8.

E5 Θ Πίνακας τιμών

1	43
2	21
0	79
3	4
Γενικό άθροισμα	147

1	29,25%
2	14,29%
0	53,74%
3	2,72%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 I. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο, επειδή είχες κάποιο πόνο;

Συντριπτική ήταν η πλειοψηφία των φοιτητών στη συγκεκριμένη ερώτηση που ανέφερε ότι δεν ένιωθε κάποιο πόνο κατά τη διάρκεια του ύπνου, αφού οι φοιτητές που επέλεξαν αυτή την απάντηση ανέρχονταν στους 107. Λίγοι ήταν εκείνοι οι φοιτητές (26) που ανέφεραν ότι σπάνια ένιωθαν κάποιο πόνο, ενώ τα μικρότερα ποσοστά κατείχαν οι φοιτητές (9) που παρουσίαζαν πόνο μία ή δύο φορές την εβδομάδα και οι φοιτητές (5) που σημείωσαν ότι νιώθουν πόνο τρεις ή περισσότερες φορές μέσα στην εβδομάδα. Επίσης, η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για την ερώτηση που αφορά την ύπαρξη κάποιου πόνου και τη δημιουργία προβλήματος στον ύπνο ήταν 0,7 και η μεγαλύτερη τιμή που παρουσιάστηκε ήταν το 3 (πάρα πολύ), ενώ το 0 (καθόλου) ήταν η μικρότερη τιμή που παρουσιάστηκε στις απαντήσεις των φοιτητών. Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν 0,8.

E5 I Πίνακας τιμών

0	107
2	9
1	26
3	5
Γενικό άθροισμα	147

0	72,79%
2	6,12%
1	17,69%
3	3,40%
Γενικό άθροισμα	100,00%

E5 Κ. Κάποιοι άλλοι λόγοι που σου δημιουργούσαν προβλήματα στον ύπνο και αν υπήρχαν πόσοι ήταν αυτοί:

Στην ερώτηση για τον αν υπάρχει κάποιος άλλος λόγος που επηρεάζει την ομαλή διαδικασία του ύπνου η πλειοψηφία δεν απάντησε καθόλου την ερώτηση. Γεγονός που προσμετρήθηκε ως «0». Οι φοιτητές που δεν απάντησαν ήταν 131 από τους 147. Από αυτούς 91 απάντησαν πως δεν υπάρχει κάποιος λόγος και οι υπόλοιποι 40 δεν σημείωσαν κάποια απάντηση. Οι φοιτητές που ανέφεραν έναν λόγο που επηρεάζει την ομαλότητα του ύπνου τους ήταν 13, ενώ 2 ήταν οι φοιτητές που κατέγραψαν 2 λόγους. Τέλος υπήρχε ένας φοιτητής που συμπεριέλαβε 3 λόγους που τον επηρέαζαν να κοιμηθεί αρμονικά.

E5 Κ Πίνακας τιμών

0	131
1	13
2	2
3	1
Γενικό άθροισμα	147

0	89,12%
1	8,84%
2	1,36%
3	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Χρήση φαρμακευτικής αγωγής.

E7. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόσο συχνά λάμβανες κάποια φαρμακευτική αγωγή (συνταγογραφημένη ή μη) για να μπορέσεις να κοιμηθείς:

Στον παρακάτω πίνακα γίνεται ξεκάθαρο πως ελάχιστοι είναι εκείνοι οι φοιτητές που λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή για να τους βοηθήσει να κοιμηθούν, αφού το 88,44% των φοιτητών απάντησε πως δεν λάμβανε καθόλου συχνά κάποια φαρμακευτική αγωγή. Το 8,16% απάντησε πως λάμβανε λιγότερο συχνά, ενώ πολύ μικρά ποσοστά συγκέντρωσαν εκείνοι που απάντησαν ότι λάμβαναν πολύ συχνά (1,36%) και πάρα πολύ συχνά (2,04%). Στην ερώτηση που αφορά τη χρήση φαρμακευτικής αγωγής το μέσο όρο που εμφανίστηκε ήταν 0,2. Η μεγαλύτερη τιμή που καταγράφηκε ήταν το 3 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 0 (καθόλου), ενώ η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε το 0,5.

E7 Πίνακας τιμών

0	130
1	12
3	3
2	2
Γενικό άθροισμα	147

0	88,44%
1	8,16%
3	2,04%
2	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Καθημερινές δυσλειτουργίες.

E8. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόσο δύσκολο σου ήταν να μείνεις ξύπνιος κατά την οδήγηση, την ώρα του φαγητού ή σε κάποια κοινωνική δραστηριότητα;

Οι φοιτητές που δεν είχαν πρόβλημα να μείνουν ξύπνιοι σε κάποια κοινωνική περίσταση έφταναν τους 105 από τους 147, δηλαδή το 71,43% του συνόλου. Ακολουθούν εκείνοι που το είχαν βιώσει ελάχιστα με 19,05%, έπειτα πολύ συχνά το είχε υποστεί το 8,16% των φοιτητών και επακόλουθα, το ποσοστό του 1,36% αντιπροσώπευε εκείνους τους φοιτητές που δυσκολεύονταν να κρατηθούν ξύπνιοι πάρα πολύ συχνά στις κοινωνικές περιστάσεις που παρευρίσκονταν. Τέλος, η μέση τιμή των απαντήσεων της ερώτησης ήταν 0,4 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν το 3 (πάρα πολύ), ενώ το 0 ήταν η μικρότερη τιμή που έγινε αντιληπτή στην ερώτηση. Η τυπική απόκλιση της ερώτησης ανήλθε στο 0,7.

E8 Πίνακας τιμών

1	28	1	19,05%
2	12	2	8,16%
0	105	0	71,43%
3	2	3	1,36%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

E9. Τον τελευταίο μήνα, πόσο δύσκολο ήταν για εσένα να κρατηθείς ενθουσιασμένος για να κάνεις πράγματα;

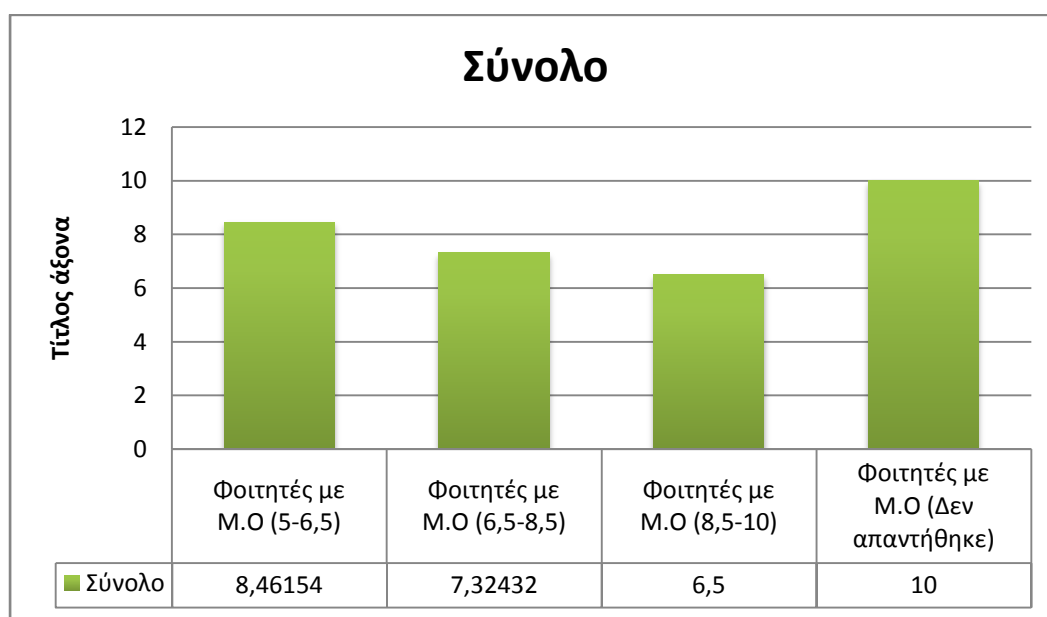
Στην ερώτηση που παρατέθηκε παραπάνω υπήρχε σχεδόν ισοψηφία ανάμεσα σε δύο επιλογές των φοιτητών σχετικά με τη δυσκολία να κρατηθούν ενθουσιασμένοι, ώστε να μπορούν να επιτελέσουν πράγματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το 41,50% των φοιτητών δήλωσε πως δυσκολεύονταν λίγο να μείνουν ενθουσιασμένοι, ενώ το 40,14% δήλωσε πως δεν δυσκολεύονταν καθόλου. Έπειτα, ακολουθούν εκείνοι που σημείωσαν ότι δυσκολεύονταν πολύ να κρατηθούν ενθουσιασμένοι για να κάνουν πράγματα με 13,61% και στη συνέχεια, βρίσκονται οι φοιτητές που δυσκολεύονταν πάρα πολύ, όπου το ποσοστό τους ήταν το χαμηλότερο και κάλυπτε το 4,76%. Συνεχίζοντας, η μέση τιμή που παρουσιάστηκε στην ερώτηση σχετικά με τη δυνατότητα να κρατηθούν ενθουσιασμένοι οι φοιτητές τον τελευταίο μήνα ήταν 0,8 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν η απάντηση 3 (πάρα πολύ), ενώ τη μικρότερη τιμή αντιπροσώπευε η απάντηση 0 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση των απαντήσεων της ερώτησης εμφανίστηκε μέσα από τον αριθμό 0,8.

E9 Πίνακας τιμών

1	61	1	41,50%
0	59	0	40,14%
2	20	2	13,61%
3	7	3	4,76%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

Ανάλυση της ποιότητας του ύπνου των φοιτητών

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται τα αποτελέσματα της επεξεργασίας των απαντήσεων των φοιτητών, όσον αφορά το ερωτηματολόγιο PSQI. Τα αποτελέσματα προέκυψαν με την ανάλυση των απαντήσεων των φοιτητών ως προς τη βαθμολογία που έχουν επιλέξει. Στον πίνακα είναι εμφανές πως τη χαμηλότερη βαθμολογία 6,5 και συνεπώς την καλύτερη ποιότητα ύπνου κατέχουν οι φοιτητές με μέσο όρο βαθμολογίας 8,5-10. Ακολουθούν, οι φοιτητές με μέσο όρο 6,5-8,5 που συγκέντρωσαν βαθμολογία 7,32 και δείχνουν να απομακρύνονται από την καλή ποιότητα του ύπνου. Στη συνέχεια, έπονται οι φοιτητές που το αποτέλεσμά της βαθμολογίας τους είναι 8,46 με μέσο όρο βαθμολογίας 5-6,5 και φαίνεται πως η ποιότητα του ύπνου τους δεν είναι αρκετά καλή. Τέλος, 2 φοιτητές που δεν απάντησαν στην ερώτηση που αφορούσε τη βαθμολογία τους συγκέντρωσαν το μεγαλύτερο ποσοστό του πίνακα, δηλαδή τη βαθμολογία 10, γεγονός που σημαίνει πως έχουν αναπτύξει κακή ποιότητα ύπνου.



Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου PSQI

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εξετάστηκε συνολικά, ως προς τις βαθμολογίες των φοιτητών. Αρχικά, εξετάζοντας τις απαντήσεις των φοιτητών που δεν καθόρισαν κάποια απάντηση στη βαθμολογία τους μας δίνουν δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0,98$. Έπειτα, στους φοιτητές με μέσο όρο βαθμολογίας 5-6,5 ο δείκτης αξιοπιστίας ανέρχεται $\alpha=0,76$, ενώ για τους φοιτητές με μέσο όρο 6,5-8,6 φτάνει $\alpha=0,72$. Τέλος, όσον αφορά τους φοιτητές με μέσο όρο βαθμολογίας 8,5-10 ο δείκτης αξιοπιστίας των απαντήσεων αγγίζει $\alpha=0,74$. Επομένως, οι απαντήσεις των 4 κατηγοριών των φοιτητών προσδίδουν ένα αρκετά ικανοποιητικό δείγμα αξιοπιστίας με αποκορύφωμα τους φοιτητές που δεν έδωσαν απάντηση όσον αφορά την ερώτηση με τη βαθμολογία τους, αλλά συγκέντρωσαν πάρα πολύ υψηλό δείκτη αξιοπιστίας.

Ερωτηματολόγιο SLEEP-50 by Spoormaker

Στη συνέχεια, οι φοιτητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο sleep-50, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να εξετάζει διάφορες διαταραχές του ύπνου, όπου υπάρχουν. Χωρίζεται σε 9 υποκλίμακες και αυτές είναι η υπνική άπνοια, η αϋπνία, η ναρκοληψία, η Περιοδική κινητική διαταραχή των άκρων (PLMD), η υπνική διαταραχή του καρδιακού ρυθμού, η υπνοβασία, οι εφιάλτες, διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο και η επίδραση της έλλειψης του ύπνου.

Υπνική άπνοια.

Q1. Μου έχουν πει ότι ροχαλίζω.

Συντριπτική ήταν η πλειοψηφία που υποστήριξε πως δεν ροχαλίζει καθόλου, με 100 φοιτητές, έπειτα ακολουθούν 34 που αποκάλυψαν ότι ροχαλίζουν λίγο και 11 είναι οι φοιτητές που απάντησαν πως ροχαλίζουν πολύ. Οι φοιτητές που ανέφεραν, ότι ροχαλίζουν πάρα πολύ ήταν 2. Η μέση τιμή που εμφανίστηκε από τις απαντήσεις των φοιτητών σε αυτή την ερώτηση ήταν 1,4. Η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε σε αυτή την ερώτηση ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση ανήλθε στο 0,7.

Q1 Πίνακας τιμών

1	100
2	34
3	11
4	2
Γενικό άθροισμα	147

1	68,03%
2	23,13%
3	7,48%
4	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q2. Ιδρώνω κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η εμφάνιση ιδρώτα κατά τη διάρκεια της νύχτας δεν παρουσιάστηκε συχνά στους φοιτητές, αφού 106 ήταν εκείνοι που απάντησαν ότι δεν έχουν βιώσει αυτή την κατάσταση. Οι φοιτητές που ανέφεραν ότι ιδρώνουν λίγο είναι 37, ενώ 4 ήταν εκείνοι που ιδρώνουν πολύ. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν το 1,3 και η μεγαλύτερη τιμή αντιπροσωπεύτηκε από τον αριθμό 3 (πολύ), ενώ η μικρότερη από το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση σε αυτή την ερώτηση εμφανίστηκε με τον αριθμό 0,5.

Q2 Πίνακας τιμών

2	37
1	106
3	4
Γενικό άθροισμα	147

2	25,17%
1	72,11%
3	2,72%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο3. Μου έχουν πει ότι κρατάω την αναπνοή μου, όταν κοιμάμαι.

Λίγοι εμφανίζονται οι φοιτητές που κρατούν την αναπνοή τους κατά τη διάρκεια του ύπνου τους, αφού το 86,39% (127) των φοιτητών δήλωσαν πως δεν το έχουν βιώσει ποτέ και 10,88% (16), ότι τους συμβαίνει ελάχιστα. Δύο (1,36%) φοιτητές απάντησαν πως τους συμβαίνει αρκετά συχνά και έναν φοιτητή διατηρούσε η απάντηση πάρα πολύ (0,68%). Ακόμη, ένας φοιτητής δεν απάντησε το ερώτημα. Στο ερώτημα για το αν κρατούν την αναπνοή τους, όταν κοιμούνται οι φοιτητές η μέση τιμή της ερώτησης ήταν το 1,2. Η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε στην ερώτηση ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση φαίνεται να αποκαλύφθηκε με την τιμή 0,5.

Ο3 Πίνακας τιμών

Κενό	1
1	127
3	2
2	16
4	1
Γενικό άθροισμα	147

Κενό	0,68%
1	86,39%
3	1,36%
2	10,88%
4	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο4. Μου έχουν πει ότι ξυπνάω προσπαθώντας να αναπνεύσω.

Διακριτή γινόταν η διαφορά της απάντησης με τις περισσότερες επιλογές σε σχέση με τις υπόλοιπες επιλογές των φοιτητών που δεν είχαν βιώσει την κατάσταση να ξυπνούν το βράδυ προσπαθώντας να αναπνεύσουν. Αυτό φαίνεται στο γεγονός, ότι 127 φοιτητές έδωσαν την απάντηση πως δεν τους έχει συμβεί καθόλου. Ακολούθησαν, εκείνοι που τους έχει συμβεί λίγες φορές με 17 φοιτητές να το επιλέγουν. Επακόλουθα, 2 φοιτητές το είχαν βιώσει πάρα πολλές φορές και ένας φοιτητής που ήταν και το μικρότερο ποσοστό απάντησε πως το είχε βιώσει πολλές φορές. Η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 1,2 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε το 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 1 (καθόλου). Την τιμή 0,5 κάλυπτε η τυπική απόκλιση της ερώτησης.

Ο4 Πίνακας τιμών

2	17
1	127
3	1
4	2
Γενικό άθροισμα	147

2	11,56%
1	86,39%
3	0,68%
4	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο5. Ξυπνάω με στεγνό στόμα.

Σε αυτή την ερώτηση που αφορά το ξύπνημα με στεγνό στόμα, η πλειοψηφία των φοιτητών (72) απάντησαν πως ξυπνούν με στεγνό στόμα κάποιες φορές. Ενώ, 46 είναι εκείνοι που απάντησαν πως δεν τους έχει συμβεί καθόλου και την επιλογή ότι

τους συμβαίνει πολύ έδωσαν 25 φοιτητές. Το λιγότερο ποσοστό συγκέντρωσαν εκείνοι που παρουσίασαν την απάντηση «πάρα πολύ» και αριθμούσε τους 3 φοιτητές. Ένας φοιτητής δεν έδωσε κάποια απάντηση. Ο αριθμός που αντιπροσώπευε τη μέση τιμή της ερώτησης ήταν το 1,9. Η μεγαλύτερη τιμή που έγινε αντιληπτή ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση έφτασε στο 0,7.

Ο5 Πίνακας τιμών

Κενό	1	Κενό	0,68%
3	25	3	17,01%
1	46	1	31,29%
2	72	2	48,98%
4	3	4	2,04%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο6. Ξυπνάω κατά τη διάρκεια της νύχτας καθώς βήγω/ έχοντας έλλειψη ανάσας.

Το μεγαλύτερο ποσοστό της απάντησης στο ερώτημα «αν ξυπνούν το βράδυ βήχοντας ή μη μπορώντας να αναπνεύσουν» ήταν 75,51% (111) φοιτητές που σημείωσαν ότι δεν τους έχει συμβεί καθόλου. Στη συνέχεια, βρίσκονταν εκείνοι που απάντησαν ότι τους συνέβαινε λίγο με 17,01% (25) και επακόλουθα οι φοιτητές που το είχαν βιώσει πολλές φορές με 7,48% (11). Η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για αυτή την ερώτηση ήταν 1,3. Η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν το 3 (πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση αποκαλύφθηκε με τον αριθμό 0,6.

Ο6 Πίνακας τιμών

1	111	1	75,51%
3	11	3	7,48%
2	25	2	17,01%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο7. Ξυπνάω με μία ξινή γεύση στο στόμα μου.

Στο ερώτημα για το εάν ξυπνούν με μία ξινή γεύση στο στόμα τους, 105 φοιτητές απάντησαν ότι δεν τους έχει συμβεί ποτέ, 30 ήταν εκείνοι που υποστήριξαν ότι τους έχει συμβεί λίγες φορές, ακολουθούν 10 φοιτητές που το έχουν βιώσει πολλές φορές και 2 είναι εκείνοι που το έχουν βιώσει πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή που εμφανίστηκε στην ερώτηση ήταν το 1,4 και η μεγαλύτερη τιμή το 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 0 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε στο 0,7.

Ο7 Πίνακας τιμών

2	30	2	20,41%
---	----	---	--------

3	10
1	105
4	2
Γενικό άθροισμα	147

3	6,80%
1	71,43%
4	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο8. Ξυπνάω με πονοκέφαλο.

Οι φοιτητές που ξυπνούσαν με πονοκέφαλο συχνά δεν ήταν πολλοί. Το 59,18% δήλωσε ότι δεν ξυπνάει με πονοκέφαλο, ενώ το 29,93% απάντησε πως ξυπνάει με πονοκέφαλο λίγες φορές. Δώδεκα φοιτητές (8,16%) σημείωσαν πως ξυπνούν με πονοκέφαλο πολλές φορές και 4 (2,72%) πως ξυπνούν με πονοκέφαλο πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή σε αυτή την ερώτηση ήταν 1,5. Η μεγαλύτερη τιμή που αποκαλύφθηκε με την ανάγνωση των ερωτηματολογίων ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 0 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της συγκεκριμένης ερώτησης ήταν 0,8.

Ο8 Πίνακας τιμών

1	87
2	44
4	4
3	12
Γενικό άθροισμα	147

1	59,18%
2	29,93%
4	2,72%
3	8,16%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Αϋπνία.

Ο9. Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ.

Η δυσκολία στους φοιτητές να κοιμηθούν ήταν εμφανή στον παρακάτω πίνακα. Οι περισσότεροι φοιτητές ήταν εκείνοι που δυσκολεύονται λίγο στο να αποκοιμηθούν και ανήλθαν στους 56. Έπειτα, βρέθηκαν εκείνοι που δεν δυσκολεύονται καθόλου με 53 άτομα, δηλαδή τη μοναδική εξαίρεση των φοιτητών του δείγματος που κοιμούνται με ευκολία και ακολούθησαν 23 φοιτητές που δυσκολεύονται πολύ. Το μικρότερο ποσοστό κατείχαν οι φοιτητές που δυσκολεύονται πάρα πολύ να αποκοιμηθούν με 15 φοιτητές να σημειώνουν την απάντηση. Η μέση τιμή της ερώτησης ανήλθε στο 2 και η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε είναι το 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των φοιτητών για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν το 1.

Ο9 Πίνακας τιμών

2	56
3	23
1	53
4	15
Γενικό άθροισμα	147

2	38,10%
3	15,65%
1	36,05%
4	10,20%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q10. Περνούν σκέψεις από το μυαλό μου και με κρατούν ξύπνιο.

Η παρακάτω ερώτηση έχει σχέση με τις σκέψεις που περνούν από το μυαλό των φοιτητών, όταν ετοιμάζονται να αποκοιμηθούν. Πιο συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των φοιτητών, που περιλαμβάνει 51 φοιτητές, απάντησε πως λίγες είναι οι φορές που περνούν σκέψεις από το μυαλό τους και δεν τους αφήνουν να αποκοιμηθούν. Στη συνέχεια, 38 φοιτητές σημείωσαν, ότι πολλές είναι οι φορές που περνούν σκέψεις από το μυαλό τους και 34 φοιτητές ήταν εκείνοι που απάντησαν, ότι οι φορές που περνούν σκέψεις από το κεφάλι τους είναι πάρα πολλές. Μικρότερο αριθμό φοιτητών (24) συγκέντρωνε η απάντηση καθόλου. Όσον αφορά, τη μέση τιμή της ερώτησης εκείνη εμφανίστηκε με τον αριθμό 2,6. Η μεγαλύτερη τιμή της ερώτησης ήταν το 4 και η μικρότερη το 1, ενώ την τυπική απόκλιση αντιπροσώπευε ο αριθμός 1.

Q10 Πίνακας τιμών

2	51
4	34
3	38
1	24
Γενικό άθροισμα	147

2	34,69%
4	23,13%
3	25,85%
1	16,33%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q11. Είμαι ανήσυχος και δυσκολεύομαι να χαλαρώσω.

Στη συγκεκριμένη ερώτηση οι φοιτητές απάντησαν στο ερώτημα αν έχουν ανησυχίες και δυσκολεύονται να χαλαρώσουν. Η πλειονότητα που αριθμούσε σε 52 φοιτητές απάντησε ότι οι φορές που δυσκολεύεται να χαλαρώσει είναι λίγες, ενώ η απάντηση «καθόλου» ακολουθεί με 41 φοιτητές. Από τους 147 φοιτητές οι 29 παρέθεσαν την απάντηση, ότι πολλές φορές δυσκολεύονται να χαλαρώσουν και 25 ότι δυσκολεύονται πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή, στην ερώτηση για το αν οι φοιτητές είναι ανήσυχοι και δυσκολεύονται να κοιμηθούν, ήταν 2,3. Η μεγαλύτερη τιμή που βρέθηκε στην ερώτηση είναι το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση ήταν 1.

Q11 Πίνακας τιμών

2	52
4	25
3	29
1	41
Γενικό άθροισμα	147

2	35,37%
4	17,01%
3	19,73%
1	27,89%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q12. Ξυπνώ κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Οι φοιτητές που ξυπνούν κατά τη διάρκεια της νύχτας δεν ήταν πολλοί. Το μεγαλύτερο ποσοστό 39,46% (58 φοιτητές) ανέφερε ότι ξυπνάει λίγες φορές και το

36,05% (53) ότι δεν ξυπνάει καθόλου. Όμως, το 16,33% (24) δήλωσε ότι ξυπνάει πολλές φορές και το 8,16% (12) ότι ξυπνάει πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 2. Η μεγαλύτερη τιμή εμφανίστηκε με τον αριθμό 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη με τον αριθμό 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν 0,9.

Q12 Πίνακας τιμών

1	53
4	12
3	24
2	58
Γενικό άθροισμα	147

1	36,05%
4	8,16%
3	16,33%
2	39,46%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q13. Αφού ξυπνήσω κατά τη διάρκεια της νύχτας, κοιμάμαι αργά μετά.

Σε συνδυασμό με την προηγούμενη ερώτηση, οι φοιτητές έπρεπε να απαντήσουν για το ενδεχόμενο που ξυπνούσαν κατά τη διάρκεια της νύχτας, αν κοιμούνται αργά έκτοτε. Οι περισσότεροι φοιτητές που αριθμούν τους 85 (57,82%) απάντησαν ότι δεν κοιμούνται αργά, όταν ξυπνούν τη νύχτα. Στη συνέχεια, 40 φοιτητές (27,21%) αποκρίθηκαν πως λίγες είναι οι φορές που θα κοιμηθούν αργά όταν ξυπνούν τη νύχτα και 13 φοιτητές (8,84%) πως τους συμβαίνει πολλές φορές. Τους λιγότερους φοιτητές έλαβε η απάντηση, ότι τους συμβαίνει πάρα πολλές φορές, με 9 φοιτητές (6,12%) να την υιοθετούν. Βρίσκοντας τη μέση τιμή των απαντήσεων της ερώτησης αποκαλύφθηκε ο αριθμός 1,6. Η μεγαλύτερη τιμή που βρέθηκε ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου), ενώ η τυπική απόκλιση ήταν 0,9.

Q13 Πίνακας τιμών

2	40
4	9
3	13
1	85
Γενικό άθροισμα	147

2	27,21%
4	6,12%
3	8,84%
1	57,82%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q14. Ξυπνάω νωρίς και δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ.

Αντίθετα στην ερώτηση, αν δεν μπορούν να ξανακοιμηθούν όταν ξυπνούν το πρωί, οι περισσότεροι φοιτητές (90), που αντιστοιχεί στο 61,22% του δείγματος, απάντησαν ότι δεν δυσκολεύονται καθόλου να ξανακοιμηθούν και 35 (23,81%) ήταν εκείνοι που ανέφεραν, ότι δυσκολεύονται λίγο να ξανακοιμηθούν. Επακόλουθα, 14 φοιτητές (9,52%) σημείωσαν, ότι δυσκολεύονται πολύ να ξανακοιμηθούν αν ξυπνήσουν νωρίς και 8 (5,44%) ότι δυσκολεύονται πάρα πολύ. Η μέση τιμή ήταν 1,6 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε είναι το 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση για τη συγκεκριμένη ερώτηση μπορεί να δηλωθεί με τον αριθμό 0,9.

Q14 Πίνακας τιμών

3	14
4	8
2	35
1	90
Γενικό άθροισμα	147

3	9,52%
4	5,44%
2	23,81%
1	61,22%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q15. Κοιμάμαι ελαφριά.

Πολλοί ήταν οι φοιτητές που εμφανίστηκαν να μην κοιμούνται ελαφριά. Το ποσοστό 36,73% (54) συγκέντρωσε τους περισσότερους υποστηρικτές και παρέθετε τη θέση, ότι οι φοιτητές κοιμόντουσαν λίγο ελαφριά. Έπειτα, το 32,65% (48) ανέφερε ότι δεν κοιμάται καθόλου ελαφριά και το 19,05% (28) ότι κοιμάται πολύ ελαφριά. Το 11,56% (17 φοιτητές) του συνόλου παρουσίασε την απάντηση, ότι κοιμούνται πάρα πολύ ελαφριά. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 2. Η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε είναι το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης συγκέντρωνε τον αριθμό 1.

Q15 Πίνακας τιμών

3	28
1	48
4	17
2	54
Γενικό άθροισμα	147

3	19,05%
1	32,65%
4	11,56%
2	36,73%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q16. Κοιμάμαι πολύ λίγο.

Οι φοιτητές δεν φάνηκε να μην κοιμούνται επαρκώς, αφού οι 71 (48,30%) από τους 147 απάντησαν πως δεν υπάρχουν φορές που να κοιμούνται ελάχιστα και 47 (31,97%) πως λίγες είναι οι φορές που κοιμούνται ελάχιστα. Ακολουθούν, 23 (15,65%) φοιτητές που απάντησαν πως πολλές φορές κοιμούνται ελάχιστα και υπάρχουν και 6 φοιτητές (4,08%) που υπέδειξαν, ότι κοιμούνται πάρα πολλές φορές ελάχιστες ώρες. Η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 1,7. Η μεγαλύτερη τιμή ήταν 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση εμφανίστηκε με τον αριθμό 0,9.

Q16 Πίνακας τιμών

2	47
3	23
1	71
4	6
Γενικό άθροισμα	147

2	31,97%
3	15,65%
1	48,30%
4	4,08%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ναρκοληψία.

Ο17. Βλέπω εικόνες από όνειρα, όταν κοιμάμαι ή όταν έχω ξυπνήσει.

Στο ερώτημα, αν οι φοιτητές βλέπουν όνειρα όταν κοιμούνται ή εικόνες από αυτά όταν ξυπνούν, οι περισσότεροι απάντησαν πως δεν τους συμβαίνει καθόλου. Την απάντηση αυτή αντιπροσώπευαν 65 φοιτητές (44,22%). Οι 44 από τους 147 ανέφεραν, ότι το έχουν βιώσει λίγες φορές, σε αντίθεση με 26 φοιτητές (17,69%) που δήλωσαν πως τους έχει συμβεί πολλές φορές. Πάρα πολλές φορές υποστήριξαν πως το έχουν βιώσει 12 φοιτητές (8,16%). Η μέση τιμή παρουσιάστηκε με τον αριθμό 1,9. Η μεγαλύτερη τιμή της ερώτησης ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης ανήλθε στον αριθμό 1.

Ο17 Πίνακας τιμών

1	65	1	44,22%
4	12	4	8,16%
3	26	3	17,69%
2	44	2	29,93%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο18. Μερικές φορές, κοιμάμαι σε μία κοινωνική περίσταση.

Η δυσκολία συγκράτησης της κατάστασης του ύπνου σε κοινωνικές περιστάσεις δεν φάνηκε να απασχολεί ιδιαίτερα τους φοιτητές του δείγματος, αφού 122 φοιτητές (82,99%) σημείωσαν πως δεν κοιμούνται σε μία κοινωνική περίσταση. Αντίθετα, 19 φοιτητές (12,93%) ανέφεραν, ότι λίγες είναι οι φορές που μπορεί να κοιμηθούν σε κάποια κοινωνική περίσταση, 4 (2,67%) υποστήριξαν πως πολλές φορές κοιμούνται και 2 (1,33%) φοιτητές πως κοιμούνται πάρα πολλές φορές σε κάποια περίσταση. Η μέση τιμή που παρουσιάζεται σε αυτή την ερώτηση ήταν 1,2 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε το 4 (πάρα πολύ), ενώ όσον αφορά τη μικρότερη τιμή, εκείνη αντικατοπτρίζεται στον αριθμό 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν 0,6.

Ο18 Πίνακας τιμών

2	19	2	12,93%
1	122	1	82,99%
3	4	3	2,72%
4	2	4	1,36%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο19. Κοιμάμαι κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Στην ερώτηση, αν κοιμούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας, η πλειοψηφία των φοιτητών (70) απάντησε πως λίγες είναι οι φορές που τους έχει τύχει να κοιμηθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ την απάντηση καθόλου έδωσαν 53 άτομα. Οι φοιτητές που ανέφεραν, ότι κοιμούνται πολλές φορές, είναι 21 και εκείνοι που

κοιμούνται πάρα πολλές φορές είναι 3. Η μέση τιμή ανήλθε στο 1,9, ενώ η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε στην ερώτηση είναι 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση αποκαλύφθηκε με τον αριθμό 0,7.

Ο19 Πίνακας τιμών

2	70
3	21
1	53
4	3
Γενικό άθροισμα	147

2	47,62%
3	14,29%
1	36,05%
4	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο20. Με έντονα συναισθήματα οι μύες μου καταρρέουν, κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η πλειοψηφία των φοιτητών στη συγκεκριμένη ερώτηση, απάντησε πως με έντονα συναισθήματα, οι μύες τους δεν καταρρέουν κατά τη διάρκεια της ημέρας καθόλου συχνά και ο αριθμός τους ανήλθε στους 105. Μετέπειτα, 37 ήταν εκείνοι που ανέφεραν πως τους έχει συμβεί λίγες φορές και 5 είναι οι φοιτητές που το παθαίνουν πολλές φορές. Η μέση τιμή για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 1,3. Η μεγαλύτερη τιμή που βρέθηκε είναι το 3 (πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση ανήλθε στο 0,5.

Ο20 Πίνακας τιμών

1	105
2	37
3	5
Γενικό άθροισμα	147

1	71,43%
2	25,17%
3	3,40%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο21. Μερικές φορές, δεν μπορώ να κουνηθώ όταν κοιμάμαι ή όταν ξυπνάω.

Μεγάλη είναι η διαφορά και σε αυτή την ερώτηση, μεταξύ της επιλογής που συγκέντρωσε τους περισσότερους φοιτητές και των άλλων απαντήσεων, αφού 101 από τους 147 φοιτητές απάντησαν πως δεν τους συμβαίνει καθόλου συχνά να μην μπορούν να κουνηθούν όταν κοιμούνται ή όταν ξυπνούν. Από την άλλη, 39 φοιτητές απάντησαν πως τους έχει συμβεί λίγες φορές, ενώ 5 υποστήριξαν πως το έχουν πάθει πολλές φορές. Την απάντηση που υποδεικνύει, ότι οι φοιτητές το έχουν βιώσει πάρα πολλές φορές επέλεξαν 2. Σε αυτή την ερώτηση η μέση τιμή ήταν 1,6 και η μεγαλύτερη τιμή που έγινε αντιληπτή ήταν η τιμή 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη, η τιμή 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση των απαντήσεων της ερώτησης έφτασε το 0,9.

Ο21 Πίνακας τιμών

1	101
2	39
3	5

1	68,71%
2	26,53%
3	3,40%

4	2
Γενικό άθροισμα	147

4	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Περιοδική κινητική διαταραχή των άκρων (PLMD).

Q22. Μου έχουν πει ότι κλωτσάω, όταν κοιμάμαι.

Σε αυτή την ερώτηση, οι περισσότεροι φοιτητές (92) απάντησαν πως δεν τους έχουν πει ότι κλωτσούν όταν κοιμούνται, ακολουθούν 31 φοιτητές που υποστήριξαν ότι λίγες είναι οι φορές που κλωτσούν, όταν κοιμούνται και 17 ότι τους έχει τύχει πολλές φορές. Την επιλογή ότι κλωτσούν πάρα πολύ συχνά διάλεξαν 7 φοιτητές. Η μέση τιμή της ερώτησης ανήλθε στο 1,6 και η μεγαλύτερη τιμή που έγινε αντιληπτή ήταν η τιμή 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε το 0,9.

Q22 Πίνακας τιμών

2	31
1	92
3	17
4	7
Γενικό άθροισμα	147

2	21,09%
1	62,59%
3	11,56%
4	4,76%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q23. Έχω πόνο ή κράμπες στα πόδια μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Οι περισσότεροι φοιτητές δεν ανέφεραν ότι έχουν κάποιο πόνο ή κράμπες στα πόδια τους κατά τη διάρκεια της νύχτας. Συγκεκριμένα, 109 φοιτητές ανέφεραν πως δεν τους έχει συμβεί ποτέ, 25 ήταν εκείνοι που σημείωσαν πως λίγες είναι οι φορές που τους έχει συμβεί, 12 φοιτητές σημείωσαν ότι το έχουν βιώσει πολλές φορές και ένας φοιτητής υποστήριξε ότι του έχει συμβεί πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,4. Η μεγαλύτερη τιμή που ανακαλύφθηκε μέσα από την ανάγνωση των ερωτηματολογίων ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση έφτασε το 0,7.

Q23 Πίνακας τιμών

1	109
2	25
3	12
4	1
Γενικό άθροισμα	147

1	74,15%
2	17,01%
3	8,16%
4	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q24. Νιώθω μικρές δονήσεις στα πόδια μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Επίσης, λίγοι ήταν οι φοιτητές που ανέφεραν ότι νιώθουν μικρές δονήσεις στα πόδια τους κατά τη διάρκεια της νύχτας, αφού 100 από τους 147 έδωσαν την

απάντηση πως δεν το έχουν βιώσει ποτέ. Επακόλουθα, 39 φοιτητές σημείωσαν πως το έχουν βιώσει λίγες φορές, 5 ήταν εκείνοι που το έχουν βιώσει πολλές φορές και 3 φοιτητές πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 1,4. Η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε το 0,7.

Ο24 Πίνακας τιμών

1	100
2	39
3	5
4	3
Γενικό άθροισμα	147

1	68,03%
2	26,53%
3	3,40%
4	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο25. Τα πόδια μου δεν ξεκουράζονται, όταν κοιμάμαι.

Αρκετοί είναι οι φοιτητές που υποστήριξαν ότι δεν έχουν πρόβλημα με την ξεκούραση των ποδιών τους, όταν κοιμούνται. Πιο συγκεκριμένα, 100 φοιτητές απάντησαν, ότι δεν έχουν κανένα πρόβλημα, ενώ 34 σημείωσαν πως λίγες φορές τους έχει συμβεί να μην ξεκουράζονται τα πόδια τους, όταν κοιμούνται. Στη συνέχεια, 10 φοιτητές ανέφεραν πως πολλές φορές δεν μπορούν να ξεκουράσουν τα πόδια τους, όταν κοιμούνται και 3 φοιτητές απάντησαν πως τους συμβαίνει πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,4. Επίσης, η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν η τιμή 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη η τιμή 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης ήταν 0,7.

Ο25 Πίνακας τιμών

1	100
2	34
3	10
4	3
Γενικό άθροισμα	147

1	68,03%
2	23,13%
3	6,80%
4	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Υπνική διαταραχή του κερκαδικού ρυθμού.

Ο26. Θα προτιμούσα να πηγαίνω για ύπνο διαφορετική ώρα.

Πολλοί φάνηκε πως ήταν οι φοιτητές που δεν είναι ευχαριστημένοι με την ώρα που πηγαίνουν για ύπνο. Παρ' όλο που, 52 φοιτητές δεν θα προτιμούσαν να αλλάξουν την ώρα του ύπνου τους καθόλου, 48 από τους 147 ήταν λίγο διστακτικοί σχετικά με την αλλαγή της καθιερωμένης ώρας που πηγαίνουν για ύπνο. Ακολουθούν 34 φοιτητές που επέλεξαν ότι θα ήθελαν πολύ να αλλάζαν την ώρα του ύπνου τους και 13 από αυτούς που είχαν πραγματική ανάγκη αλλαγής της ώρας του ύπνου τους. Η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για την ερώτηση που αφορά την αλλαγή

της ώρας που πηγαίνουν για ύπνο έφτασε στο 2 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε είναι το 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση παρουσιάστηκε με τον αριθμό 1.

Ο26 Πίνακας τιμών

2	48
1	52
3	34
4	13
Γενικό άθροισμα	147

2	32,65%
1	35,37%
3	23,13%
4	8,84%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο27. Πηγαίνω για ύπνο διαφορετικές ώρες (περισσότερο από 2 ώρες διαφορά).

Η ερώτηση σχετικά με τις συνήθειες των φοιτητών να πηγαίνουν για ύπνο διαφορετικές ώρες φάνηκε πως τους δίχασε σύμφωνα με τις απαντήσεις τους. Το ποσοστό του 39,46% (58) επέλεξε πως δεν πηγαίνει για ύπνο διαφορετικές ώρες, ενώ το 32,65% (48) υποστήριξε πως λίγες είναι οι φορές που κοιμάται διαφορετικές ώρες. Έπειτα, το 23,13% (34) ανέφερε ότι κοιμούνται διαφορετικές ώρες αρκετές φορές και το 4,76% (7) κατέγραψε πως πάρα πολύ συχνά κοιμούνται διαφορετικές ώρες. Όσον αφορά τη μέση τιμή της ερώτησης, εκείνη έφτασε το 1,9. Η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση ήταν 0,9.

Ο27 Πίνακας τιμών

2	48
3	34
1	58
4	7
Γενικό άθροισμα	147

2	32,65%
3	23,13%
1	39,46%
4	4,76%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο28. Έχω δουλειά που είναι με βάρδιες.

Ελάχιστοι φάνηκε πως ήταν εκείνοι οι φοιτητές που είχαν κάποια δουλειά με βάρδιες. Συγκεκριμένα, 119 φοιτητές απάντησαν πως δεν έχουν τέτοια δουλειά. Στη συνέχεια, 14 φοιτητές δήλωσαν πως δουλεύουν λίγες φορές σε διαφορετικές βάρδιες, 10 υποστήριξαν πως δουλεύουν πάρα πολύ συχνά σε βάρδιες και 4 φοιτητές σημείωσαν, ότι δουλεύουν πολύ συχνά σε βάρδιες. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,4. Ενώ, όπως και στην προηγούμενη ερώτηση, έτσι και εδώ η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση των απαντήσεων των φοιτητών για αυτή την ερώτηση ανήλθε στο 0,8.

Ο28 Πίνακας τιμών

1	119
2	14

1	80,95%
2	9,52%

4	10
3	4
Γενικό άθροισμα	147

4	6,80%
3	2,72%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Υπνοβασία.

Ο29. Μερικές φορές, υπνοβατώ.

Δεν φάνηκε να είναι πολλοί οι φοιτητές που υπνοβατούν, αφού η πλειοψηφία του δείγματος απάντησε πως δεν υπνοβατεί καθόλου με 134 απαντήσεις, ενώ η απάντηση για όσους υπνοβατούν λίγο συγκέντρωσε 7 φοιτητές. Στη συνέχεια, 2 φοιτητές απάντησαν πως υπνοβατούν πολύ και άλλοι 2 πάρα πολύ. Δύο φοιτητές δεν απάντησαν. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,1 και η μεγαλύτερη τιμή το 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη τιμή το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε το 0,5.

Ο29 Πίνακας τιμών

Κενό	2
1	134
2	7
4	2
3	2
Γενικό άθροισμα	147

Κενό	1,36%
1	91,16%
2	4,76%
4	1,36%
3	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο30. Μερικές φορές, ξυπνάω σε διαφορετικό μέρος από εκεί που είχα αρχικά αποκοιμηθεί.

Στη συγκεκριμένη ερώτηση, αν ξυπνούν οι φοιτητές σε διαφορετικό μέρος από εκεί που αρχικά είχαν αποκοιμηθεί, συντριπτική ήταν η απάντηση καθόλου συχνά με 123 φοιτητές να την υποστηρίζουν. Από τους 147 φοιτητές οι 17 επέλεξαν να απαντήσουν, ότι λίγες είναι οι φορές που ξυπνούν σε διαφορετικό μέρος και 6 υποστήριξαν, ότι πολλές φορές ξυπνούν σε διαφορετικό μέρος από εκείνο που είχαν αρχικά αποκοιμηθεί. Ένας φοιτητής σημείωσε, ότι του συμβαίνει πάρα πολλές φορές. Η μέση τιμή των απαντήσεων της συγκεκριμένης ερώτησης ήταν 1,2 και η μεγαλύτερη τιμή έκανε την εμφάνισή της με τον αριθμό 4, δηλαδή την απάντηση πάρα πολύ, ενώ η μικρότερη τιμή εμφανίστηκε με τον αριθμό 1, δηλαδή την απάντηση καθόλου. Τέλος, η τυπική απόκλιση ανήλθε στο 0,5.

Ο30 Πίνακας τιμών

2	17
1	123
4	1
3	6
Γενικό άθροισμα	147

2	11,56%
1	83,67%
4	0,68%
3	4,08%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q31. Μερικές φορές, βρίσκω στοιχεία πως έχω κάνει κάτι την προηγούμενη νύχτα, το οποίο δεν θυμάμαι.

Οι περισσότεροι φοιτητές (118) δεν βρίσκουν στοιχεία πως είχαν κάνει κάτι την προηγούμενη νύχτα, το οποίο δεν θυμούνται. Ακολουθούν εκείνοι που τους έχει συμβεί λίγες φορές με 23 υποστηρικτές. Από τους 147, οι 5 φοιτητές απάντησαν πως τους έχει συμβεί πολλές φορές και ένας σημείωσε πως πάρα πολλές φορές έχει βρει στοιχεία που να καταδεικνύουν ότι την προηγούμενη νύχτα είχε διαπράξει κάτι, το οποίο δεν θυμόταν. Στη συγκεκριμένη ερώτηση η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών ήταν 1,2. Ενώ, η μεγαλύτερη τιμή της ερώτησης ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση ήταν 0,5.

Q31 Πίνακας τιμών

2	23
1	118
3	5
4	1
Γενικό άθροισμα	147

2	15,65%
1	80,27%
3	3,40%
4	0,68%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Εφιάλτες.

Q32. Έχω τρομακτικά όνειρα.

Όσον αφορά τα τρομακτικά όνειρα, σχεδόν οι μισοί φοιτητές (68) απάντησαν πως δεν βλέπουν καθόλου τρομακτικά όνειρα, ενώ 62 φοιτητές ανέφεραν πως βλέπουν λίγα. Μικρός ήταν ο αριθμός των φοιτητών (14) που βλέπουν πολλές φορές τρομακτικά όνειρα και ακόμη μικρότερος εκείνων που βλέπουν πάρα πολλές φορές (3). Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,7. Η μεγαλύτερη τιμή ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε το 0,7.

Q32 Πίνακας τιμών

1	68
3	14
2	62
4	3
Γενικό άθροισμα	147

1	46,26%
3	9,52%
2	42,18%
4	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q33. Ξυπνώ από αυτά τα όνειρα.

Στη συνέχεια, της παραπάνω ερώτησης ζητήθηκε από τους φοιτητές να απαντήσουν εάν ξυπνούν από αυτά τα όνειρα. Το 49,66% ανέφερε, ότι δεν ξυπνά και το 35,37% πως λίγες είναι οι φορές που ξυπνά μετά από αυτά τα όνειρα. Επακόλουθα, το 12,93% των φοιτητών απάντησε πως ξυπνά πολύ συχνά και το 2,04% πάρα πολύ συχνά. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,7. Η μεγαλύτερη τιμή

που εμφανίστηκε στην ερώτηση ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου), ενώ η τυπική απόκλιση αποτυπώθηκε με τον αριθμό 0,8.

O33 Πίνακας τιμών

2	52
3	19
1	73
4	3
Γενικό άθροισμα	147

2	35,37%
3	12,93%
1	49,66%
4	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

O34. Θυμάμαι το περιεχόμενο αυτών των ονείρων.

Η πλειοψηφία των φοιτητών θυμάται αμυδρά το περιεχόμενο αυτών των ονείρων, αφού 68 φοιτητές επέλεξαν τη συγκεκριμένη απάντηση. Από τους υπόλοιπους φοιτητές, 47 ήταν εκείνοι που δεν τα θυμούνται καθόλου, 26 εκείνοι που τα θυμούνται πολύ καλά και 6 φοιτητές τα θυμούνται πάρα πολύ καλά. Η μέση τιμή που εμφανίστηκε στην ερώτηση ήταν 1,9 και η μεγαλύτερη τιμή όπως και στην παραπάνω ερώτηση, η απάντηση «πάρα πολύ» (4), ενώ η μικρότερη, η απάντηση «καθόλου» (1). Τέλος, η τυπική απόκλιση έφτασε το 0,8.

O34 Πίνακας τιμών

3	26
2	68
1	47
4	6
Γενικό άθροισμα	147

3	17,69%
2	46,26%
1	31,97%
4	4,08%
Γενικό άθροισμα	100,00%

O35. Μπορώ να προσαρμοστώ γρήγορα μετά από αυτά τα όνειρα.

Τρεις είναι οι απαντήσεις που σχεδόν ισοψηφούν μεταξύ τους σε αυτή την ερώτηση. Αφού, 45 ήταν οι φοιτητές εκείνοι που ανέφεραν πως μπορούν να προσαρμοστούν σχετικά γρήγορα μετά από αυτά τα όνειρα και κατέλαβαν την πρώτη θέση, ακολουθούν οι φοιτητές (44) που υποστήριξαν πως δεν μπορούν να προσαρμοστούν απόλυτα μετά από αυτά και εκείνοι (44) που μπορούν να προσαρμοστούν πολύ γρήγορα. Επίσης, 14 φοιτητές δεν μπορούν να προσαρμοστούν καθόλου. Η μέση τιμή των απαντήσεων της ερώτησης ήταν 2,2. Η μεγαλύτερη τιμή που συναντήθηκε στην ερώτηση ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου), ενώ η τυπική απόκλιση ανήλθε στο 1.

O35 Πίνακας τιμών

3	44
2	45
1	44
4	14
Γενικό άθροισμα	147

3	29,93%
2	30,61%
1	29,93%
4	9,52%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο36. Έχω φυσικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια ή μετά από αυτά τα όνειρα (κινήσεις, ιδρώτα, ταχυπαλμία, δυσκολία στην αναπνοή).

Τέλος, για αυτή την κατηγορία ερωτήσεων, η συγκεκριμένη ερώτηση αφορούσε τα φυσικά συμπτώματα (κινήσεις, ιδρώτα κ.τ.λ.) των φοιτητών κατά τη διάρκεια ή μετά από αυτά τα όνειρα. Από τους 147 οι 85 φοιτητές απάντησαν πως δεν έχουν καθόλου τέτοια συμπτώματα και 45 πως λίγες φορές εμφανίζουν τέτοια συμπτώματα. Επίσης, 14 φοιτητές ισχυρίστηκαν ότι εμφανίζουν πολύ συχνά τέτοια συμπτώματα και 3 ήταν εκείνοι που απάντησαν ότι τα εμφανίζουν πάρα πολύ συχνά. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,6, ενώ η μεγαλύτερη τιμή που βρέθηκε ήταν 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση παρουσιάστηκε με τον αριθμό 0,8.

Ο36 Πίνακας τιμών

2	45	2	30,61%
3	14	3	9,52%
1	85	1	57,82%
4	3	4	2,04%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

Παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο.

Ο37. Είναι πολύ φωτεινό το δωμάτιό μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο ήταν η φωτεινότητα του δωματίου κατά τη διάρκεια της νύχτας. Σε αυτή την ερώτηση 109 φοιτητές απάντησαν, ότι το δωμάτιο τους δεν είναι καθόλου φωτεινό, 28 ήταν εκείνοι που απάντησαν ότι είναι λίγο φωτεινό και 6 πως ήταν πολύ φωτεινό. Ενώ, 4 ήταν εκείνοι που επικαλέστηκαν πως το δωμάτιο τους είναι πάρα πολύ φωτεινό. Η μέση τιμή της ερώτησης έφτασε το 1,4. Η μεγαλύτερη τιμή που παρουσιάστηκε ήταν το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου), ενώ η τυπική απόκλιση της ερώτησης ανήλθε στο 0,7.

Ο37 Πίνακας τιμών

2	28	2	19,05%
1	109	1	74,15%
3	6	3	4,08%
4	4	4	2,72%
Γενικό άθροισμα	147	Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο38. Είναι πολύ θορυβώδες το δωμάτιό μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η πλειοψηφία των φοιτητών (119) στην ερώτηση, αν το δωμάτιο τους είναι πολύ θορυβώδες απάντησαν, πως δεν είναι καθόλου. Αντίθετα, 22 φοιτητές ανέφεραν, ότι είναι λίγο θορυβώδες, 4 ότι είναι πολύ θορυβώδες και 2 φοιτητές ότι είναι πάρα πολύ θορυβώδες. Η μέση τιμή των απαντήσεων των φοιτητών για τη

συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 1,2 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε το 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση παρουσιάστηκε με τον αριθμό 0,6.

Ο38 Πίνακας τιμών

2	22
1	119
3	4
4	2
Γενικό άθροισμα	147

2	14,97%
1	80,95%
3	2,72%
4	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο39. Πίνω αλκοολούχα ποτά κατά τις βραδινές ώρες.

Οι απαντήσεις των φοιτητών κατέληξαν σε διφορούμενο αποτέλεσμα, αφού 2 ήταν οι επιλογές που συγκέντρωσαν τους περισσότερους φοιτητές. Η επιλογή πως δεν πίνουν καθόλου ποτά κατά το βράδυ συγκέντρωσε τους περισσότερους φοιτητές και συγκεκριμένα 83 είναι εκείνοι που το διάλεξαν. Στη συνέχεια, 49 επέλεξαν την απάντηση πως πίνουν λίγο κατά το βράδυ και 8 πως πίνουν πολύ. Ενώ, 7 φοιτητές υποστήριξαν πως πίνουν πάρα πολύ. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,5. Η μεγαλύτερη τιμή έκανε την εμφάνισή της με τον αριθμό 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη με τον αριθμό 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση ανήλθε στο 0,8.

Ο39 Πίνακας τιμών

2	49
1	83
3	8
4	7
Γενικό άθροισμα	147

2	33,33%
1	56,46%
3	5,44%
4	4,76%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο40. Καπνίζω κατά τις βραδινές ώρες.

Οι περισσότεροι φοιτητές δεν καπνίζουν καθόλου κατά το βράδυ, αφού από τους 150, οι 113 έδωσαν τη συγκεκριμένη απάντηση. Έπειτα, 15 φοιτητές απάντησαν, ότι καπνίζουν λίγο κατά το βράδυ και 11 ήταν εκείνοι που ανέφεραν πως καπνίζουν πάρα πολύ. Πολύ, φάνηκε να καπνίζουν 8 φοιτητές του δείγματος σύμφωνα με την απάντησή τους. Η μέση τιμή που εμφανίστηκε για αυτή την ερώτηση είναι 1,4, ενώ η μεγαλύτερη τιμή που απαντήθηκε είναι το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση έφτασε στο 0,9.

Ο40 Πίνακας τιμών

1	113
2	15
4	11
3	8
Γενικό άθροισμα	147

1	76,87%
2	10,20%
4	7,48%
3	5,44%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο41. Χρησιμοποιώ εναλλακτικές λύσεις για να αποκοιμηθώ (φαρμακευτική αγωγή).

Συντριπτικά ήταν τα αποτελέσματα στην ερώτηση, αν χρησιμοποιούν οι φοιτητές εναλλακτικές λύσεις για να κοιμηθούν (φαρμακευτική αγωγή) κατά το βράδυ, αφού 135 φοιτητές απάντησαν πως δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν κάποια άλλη εναλλακτική, 9 πως χρησιμοποιούν μερικές φορές και 3 φοιτητές πως χρησιμοποιούν πολύ συχνά. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,1. Η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε ήταν η τιμή 3 (πολύ) και η μικρότερη, η τιμή 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση των απαντήσεων της ερώτησης ήταν 0,4.

Ο41 Πίνακας τιμών

1	135
2	9
3	3
Γενικό άθροισμα	147

1	91,84%
2	6,12%
3	2,04%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο42. Νιώθω στενοχωρημένος και μελαγχολικός.

Οι φοιτητές σε αυτή την ερώτηση κατά πλειοψηφία (73) απάντησαν πως δεν είναι καθόλου στεναχωρημένοι και μελαγχολικοί, σε αντίθεση με (53) που απάντησαν ότι είναι λίγο. Εν συνεχεία, 16 φοιτητές απάντησαν, ότι είναι πολύ στενοχωρημένοι και μελαγχολικοί και 5 πως είναι πάρα πολύ. Η μέση τιμή που εμφανίστηκε στη συγκεκριμένη ερώτηση είναι 1,7. Η μεγαλύτερη τιμή που βρέθηκε είναι η τιμή 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη η τιμή 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε στο 0,8.

Ο42 Πίνακας τιμών

2	53
3	16
1	73
4	5
Γενικό άθροισμα	147

2	36,05%
3	10,88%
1	49,66%
4	3,40%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ο43. Δεν έχω κάποια ευχαρίστηση ή ενδιαφέρον στις καθημερινές ενασχολήσεις.

Σε αυτή την ερώτηση, οι περισσότεροι φοιτητές (82) απάντησαν πως επιδεικνύουν πολύ ενδιαφέρον για τις καθημερινές τους ενασχολήσεις. Αντίθετα, 49 φοιτητές ανέφεραν, ότι έχουν μειωμένη ευχαρίστηση στο να φέρουν εις πέρας τις καθημερινές τους ενασχολήσεις και 14 ήταν εκείνοι που ισχυρίστηκαν πως έχουν ελάχιστη ευχαρίστηση στο να διεκπεραιώσουν τις ενασχολήσεις τους. Το μικρότερο ποσοστό αφορούσε τους φοιτητές που δεν έχουν καθόλου ενδιαφέρον και ανήλθαν στους 2. Όσον αφορά, τη μέση τιμή της ερώτησης εκείνη ανήλθε στο 1,6. Από τη μία, η μεγαλύτερη τιμή που έγινε αντιληπτή στην ερώτηση είναι η τιμή 4 (πάρα πολύ) και

από την άλλη, η μικρότερη τιμή που εμφανίστηκε είναι η τιμή 1 (καθόλου). Κλείνοντας, η τυπική απόκλιση της ερώτησης παρουσιάστηκε με τον αριθμό 0,7.

Q43 Πίνακας τιμών

2	49
3	14
1	82
4	2
Γενικό άθροισμα	147

2	33,33%
3	9,52%
1	55,78%
4	1,36%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Η επίδραση της έλλειψης του ύπνου στις καθημερινές λειτουργίες.

Q44. Αισθάνομαι κουρασμένος, όταν σηκώνομαι από το κρεβάτι.

Οι απαντήσεις των φοιτητών φάνηκε πως είναι αρκετά κατανεμημένες ισόποσα. Πιο συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο αριθμό φοιτητών (51) καταλάμβανε η απάντηση πως οι φοιτητές δυσκολεύονται λίγο να σηκωθούν από το κρεβάτι. Αμέσως μετά, ακολούθησε η απάντηση από 43 φοιτητές πως δεν δυσκολεύονται καθόλου να σηκωθούν από το κρεβάτι και 32 ήταν εκείνοι που υποστήριζαν πως δυσκολεύονται πολύ. Τέλος, ο μικρότερος αριθμός φοιτητών (21) απάντησε πως δυσκολεύεται πάρα πολύ. Η μέση τιμή που προέκυψε από τις απαντήσεις του δείγματος για τη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν 2,2, ενώ η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε είναι το 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη το 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε στο 1.

Q44 Πίνακας τιμών

2	51
3	32
4	21
1	43
Γενικό άθροισμα	147

2	34,69%
3	21,77%
4	14,29%
1	29,25%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q45. Νιώθω νυσταγμένος κατά τη διάρκεια της ημέρας και δυσκολεύομαι να παραμείνω σε εγρήγορση.

Επακόλουθα, στη συγκεκριμένη ερώτηση, αν νιώθουν νυσταγμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας και δυσκολεύονται να παραμείνουν ξύπνιοι, οι περισσότεροι φοιτητές που αριθμούσαν τους 59 απάντησαν, ότι νιώθουν λίγο νυσταγμένοι, ενώ 54 πως δεν νιώθουν καθόλου νυσταγμένοι. Οι 27 από τους 147 φοιτητές απάντησαν πως είναι πολύ νυσταγμένοι και δυσκολεύονται να παραμείνουν ξύπνιοι κατά τη διάρκεια της ημέρας και 7 αποκρίθηκαν πως ήταν πάρα πολύ νυσταγμένοι. Η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,9. Η μεγαλύτερη τιμή που βρέθηκε ήταν η απάντηση 4 (πάρα πολύ)

και η μικρότερη, η απάντηση 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση που εμφανίστηκε έπειτα από επεξεργασία ήταν 0,9.

Q45 Πίνακας τιμών

1	54
2	59
3	27
4	7
Γενικό άθροισμα	147

1	36,73%
2	40,14%
3	18,37%
4	4,76%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q46. Θα προτιμούσα να είχα περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι φοιτητές φάνηκε πως και σε αυτή την ερώτηση σχεδόν εξισορροπούν τις απαντήσεις. Συγκεκριμένα, 55 φοιτητές αποκρίθηκαν, ότι θα προτιμούσαν να έχουν λίγο περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας, 39 φοιτητές υποστήριξαν πως επιθυμούν να έχουν πολύ περισσότερη ενέργεια, 33 είναι εκείνοι που σημείωσαν πως θέλουν να έχουν περισσότερη ενέργεια, γιατί τους λείπει πάρα πολύ και 20 ανέφεραν ότι ήταν ευχαριστημένοι με την ενέργεια τους. Η τιμή 2,6 αντιπροσωπεύει τη μέση τιμή των απαντήσεων της ερώτησης. Ενώ, η μεγαλύτερη τιμή που βρέθηκε ήταν η τιμή 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη, η τιμή 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης έφτασε την τιμή 1.

Q46 Πίνακας τιμών

2	55
4	33
3	39
1	20
Γενικό άθροισμα	147

2	37,41%
4	22,45%
3	26,53%
1	13,61%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q47. Μου έχουν πει, ότι εκνευρίζομαι εύκολα.

Από τους 147 φοιτητές η πλειοψηφία (59) αποκρίθηκε ότι νευριάζει σχετικά εύκολα, ενώ 35 φοιτητές απάντησαν πως δεν νευριάζουν καθόλου εύκολα. Στη συνέχεια, 28 ανέφεραν, ότι νευριάζουν πολύ εύκολα και 25 πως νευριάζουν πάρα πολύ εύκολα. Η μέση τιμή των απαντήσεων της ερώτησης ήταν 2,3 και η μεγαλύτερη τιμή που έκανε την εμφάνισή της στην ερώτηση ήταν η τιμή 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη, η τιμή 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση της ερώτησης ανήλθε στην τιμή 1.

Q47 Πίνακας τιμών

2	59
3	28
1	35

2	40,14%
3	19,05%
1	23,81%

4	25
Γενικό άθροισμα	147

4	17,01%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q48. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ στη δουλειά ή στο πανεπιστήμιο.

Στην ερώτηση, αν δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν στο πανεπιστήμιο οι περισσότεροι φοιτητές (63) απάντησαν, ότι δυσκολεύονται λίγο, ενώ 56 φοιτητές απάντησαν πως δεν δυσκολεύονται καθόλου. Ακολούθησε η απάντηση 20 φοιτητών που ανέφεραν πως δυσκολεύονται πολύ και 8 πως δυσκολεύονται πάρα πολύ. Η ερώτηση που αφορά τη δυσκολία συγκέντρωσης στη δουλειά ή το πανεπιστήμιο συγκέντρωσε μέση τιμή 1,9 και η μεγαλύτερη τιμή που εμφανίστηκε στην ερώτηση είναι η τιμή 4 (πάρα πολύ), ενώ η μικρότερη, η τιμή 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση ανήλθε στο 0,8.

Q48 Πίνακας τιμών

2	63
3	20
1	56
4	8
Γενικό άθροισμα	147

2	42,86%
3	13,61%
1	38,10%
4	5,44%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q49. Ανησυχώ, ότι δεν κοιμάμαι αρκετά.

Πολλοί ήταν οι φοιτητές του δείγματος που δεν ανησυχούν, για τη διάρκεια του ύπνου τους και ο αριθμός τους έφτανε στους 71. Αντίθετα, 40 φοιτητές απάντησαν πως ανησυχούν λίγο για τη διάρκεια του ύπνου τους, 23 ανέφεραν ότι ανησυχούν πολύ και 13 φοιτητές υποστήριξαν πως ανησυχούν πάρα πολύ. Επίσης, η μέση τιμή της ερώτησης ήταν 1,9, ενώ η μεγαλύτερη τιμή που έγινε αντιληπτή ήταν η τιμή 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη, η τιμή 1 (καθόλου). Η τυπική απόκλιση της ερώτησης ανήλθε στην τιμή 1.

Q49 Πίνακας τιμών

3	23
2	40
4	13
1	71
Γενικό άθροισμα	147

3	15,65%
2	27,21%
4	8,84%
1	48,30%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Q50. Γενικά, κοιμάμαι άσχημα.

Τέλος, οι περισσότεροι φοιτητές (81) θεώρησαν, ότι δεν κοιμούνται άσχημα και 41 από τους 147 πως κοιμούνται λίγο άσχημα. Επακόλουθα, 15 πίστευαν πως κοιμούνται πολύ άσχημα και η γενική άποψη 10 φοιτητών ήταν, ότι κοιμούνται πάρα πολύ άσχημα. Επιπρόσθετα, στην ερώτηση που αφορά τη γνώμη των φοιτητών για

την ποιότητα του ύπνου τους η μέση τιμή της ήταν 1,7. Η μεγαλύτερη τιμή που μπορεί να διακρίνει κάποιος και από τον πίνακα που παρατίθεται παρακάτω είναι 4 (πάρα πολύ) και η μικρότερη είναι 1 (καθόλου). Τέλος, η τυπική απόκλιση έφτασε στο 0,9.

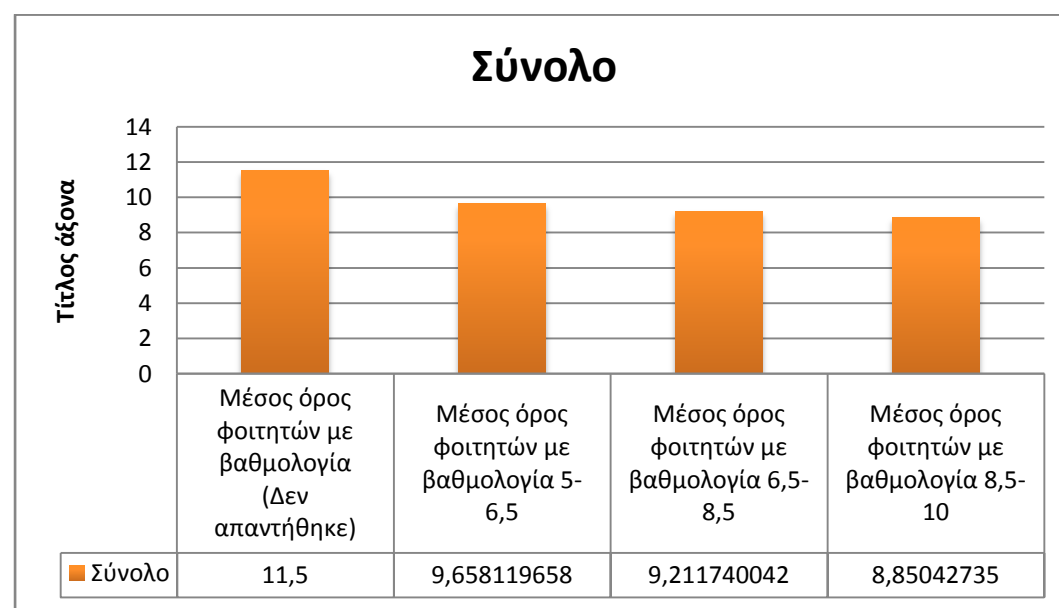
Q50 Πίνακας τιμών

2	41
3	15
1	81
4	10
Γενικό άθροισμα	147

2	27,89%
3	10,20%
1	55,10%
4	6,80%
Γενικό άθροισμα	100,00%

Ανάλυση πιθανών διαταραχών του ύπνου των φοιτητών

Στον παρακάτω πίνακα προβάλλονται τα αποτελέσματα από την ανάλυση του δείγματος του ερωτηματολογίου Sleep-50, όπου πιο κοντά στο όριο της διαταραχής του ύπνου πλησιάζει το μέσο όρο των φοιτητών που δεν απάντησαν στην ερώτηση που αφορούσε τη βαθμολογία τους με 11,5, ενώ ακολουθούν οι φοιτητές με μέσο όρο 5-6,5, οι οποίοι συγκεντρώνουν μέσο όρο 9,7. Επακόλουθα, έπονται οι φοιτητές με μέσο όρο 6,5-8,5, οι οποίοι συγκέντρωσαν μέσο όρο 9,2. Τέλος σχετικά απομακρυσμένοι από τα όρια των διαταραχών του ύπνου βρίσκονται οι φοιτητές με μέσο όρο βαθμολογίας 8,5-10, όπου σημείωσαν μέσο όρο 8,8. Οι 3 από τις 4 ομάδες των φοιτητών βρίσκονται σχετικά κοντά στη βαθμολογία, σε αντίθεση με την τέταρτη ομάδα που πλησιάζει στα όρια των διαταραχών του ύπνου.



Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου Sleep-50

Το ερωτηματολόγιο Sleep-50 εξετάστηκε στο σύνολο του, ως προς τις βαθμολογίες των φοιτητών. Στην αρχή, οι φοιτητές που δεν καθόρισαν με κάποια απάντηση τη βαθμολογία τους μας δίνουν δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0,99$. Στη συνέχεια, οι φοιτητές με μέσο όρο 5-6,5 κατάφεραν να πετύχουν και εκείνοι υψηλή βαθμολογία, αφού ο δείκτης αξιοπιστίας ανήλθε $\alpha=0,9$, όπως επίσης και οι φοιτητές με μέσο όρο βαθμολογίας 6,5-8,5, όπου ο δείκτης αξιοπιστίας τους έδειξε $\alpha=0,9$, όπως και των προηγούμενων φοιτητών. Τέλος, οι φοιτητές με μέσο όρο 8,5-10 σημείωσαν δείκτη αξιοπιστίας $\alpha=0,92$. Τα συγκεκριμένα δείγματα, μας δείχνουν πως ο δείκτης αξιοπιστίας του είναι άκρως ικανοποιητικός, αφού οι βαθμολογίες που πέτυχαν και οι τέσσερις ομάδες αγγίζουν την υψηλότερη βαθμολογία που μπορεί να επιτευχθεί.

Συζήτηση

Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε για να ερευνησει τη σχέση μεταξύ της ποιότητας του ύπνου και της επιρροής που αυτή έχει στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών της Παιδαγωγικής σχολής και του Τ.Ε.Ι της Φλώρινας. Από τα 150 ερωτηματολόγια που μοιράστηκαν, 147 απαντήθηκαν πλήρως. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι εξαιρέθηκαν από το δείγμα οι φοιτητές του πρώτου έτους, επειδή δεν έχουν προλάβει να αποκτήσουν τις πρώτες τους βαθμολογίες στα μαθήματα που παρακολουθούν και δεν ήταν δυνατό να ενταχθούν σε κάποια κατηγορία.

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο PSQI, αναλύθηκαν οι απαντήσεις των φοιτητών ως προς τις βαθμολογίες τους. Ο μέσος όρος που προέκυψε από τις απαντήσεις τους εντάχθηκε σε μία κλίμακα από 0-21 με το «0» να αποτελεί την υψηλότερη ποιότητα ύπνου και το «21» τη χαμηλότερη. Στο συγκεκριμένο δείγμα την καλύτερη βαθμολογία πέτυχαν οι φοιτητές με τον υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας, ακολουθούν οι φοιτητές με το μέτριο μέσο όρο, έπονται οι φοιτητές με το χαμηλότερο μέσο όρο, ενώ τη χειρότερη βαθμολογία πέτυχαν οι φοιτητές που δεν είχαν καθορίσει στις απαντήσεις τους το μέσο όρο βαθμολογίας τους. Στη συγκεκριμένη έρευνα η διαφορά μεταξύ των φοιτητών με υψηλή βαθμολογία και των φοιτητών με χαμηλή βαθμολογία είναι εμφανή. Επομένως, μπορεί να ειπωθεί πως το συγκεκριμένο αποτέλεσμα είναι παρόμοιο με την έρευνα που διεξήγαγε ο Seblewengel και λοιποί το Μάιο του 2014 στην Αιθιοπία, στην οποία διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά σε αυτούς που κοιμόντουσαν καλά και σε αυτούς που κοιμόντουσαν άσχημα, όπως παρατηρήθηκε και σε όλα τα στοιχεία του Δείκτη Ποιότητας ύπνου του Pittsburgh, εκτός από την υποκατηγορία της λανθάνουσας κατάστασης. Γεγονός που δεν ισχύει στην παρούσα εργασία.

Από την άλλη, στο ερωτηματολόγιο Sleep-50 που ερευνά τυχόν διαταραχές ύπνου, η κατάσταση παρέμεινε ίδια με το προηγούμενο ερωτηματολόγιο. Αρχικά, το δείγμα εξετάστηκε και πάλι ως προς τις βαθμολογίες του. Έπειτα, ερευνήθηκε ο μέσος όρος των απαντήσεών τους και εντάχθηκε σε μία κλίμακα, η οποία πρέπει να είναι ίση ή μικρότερη από την τιμή «15». Διαφορετικά, όταν οι βαθμολογίες που επιτυγχάνονται ξεπερνούν τη συγκεκριμένη τιμή, τότε το δείγμα πάσχει από κάποια διαταραχή του ύπνου. Ο μέσος όρος των φοιτητών κατέδειξε πως μεγαλύτερη απόσταση από την τιμή «15» κατείχαν οι φοιτητές με τον υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας. Στη συνέχεια, την αμέσως επόμενη θέση καταλάμβαναν οι φοιτητές με τον μέτριο μέσο όρο βαθμολογίας, ακολουθούν οι φοιτητές με τον μικρότερο μέσο όρο και τέλος, οι φοιτητές που δεν καθόρισαν στις απαντήσεις τους το μέσο όρο βαθμολογίας συγκέντρωσαν τη χειρότερη βαθμολογία. Επομένως, όπως γίνεται

φανερό και από τα παραπάνω, οι τελευταίοι φοιτητές που αναφέρθηκαν είναι και πιο επιρρεπείς στο να αποκτήσουν κάποια διαταραχή ύπνου. Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί πως οι φοιτητές με μέσο όρο 5-6,5 σημείωσαν υψηλές τιμές στις υποκατηγορίες «αϋπνία», «υπνική διαταραχή του κερκαδικού ρυθμού» και στην «επίδραση της έλλειψης του ύπνου». Έπειτα οι φοιτητές με μέσο όρο 6,5-8,5 σημείωσαν υψηλές τιμές στις υποκατηγορίες «αϋπνία» και επίδραση της έλλειψης ύπνου, ενώ οι φοιτητές με μέσο όρο βαθμολογίας 8,5-10 είχαν σχετικά υψηλή τιμή στην υποκατηγορία «αϋπνία». Τέλος, τις περισσότερες υψηλές τιμές επομένως και τις περισσότερες πιθανότητες εμφάνισης κάποιας διαταραχής του ύπνου συγκέντρωσαν, οι φοιτητές που δεν έχουν καθορίσει το μέσο όρο βαθμολογίας τους, αφού πέτυχαν υψηλές τιμές στις υποκατηγορίες «περιοδική κινητική διαταραχή των άκρων (PLMD)», στην υποκατηγορία «αϋπνία», στην «επίδραση της έλλειψης ύπνου», στους «παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο», στην «υπνική άπνοια» και στην «υπνική διαταραχή του κερκαδικού ρυθμού». Ως αποτέλεσμα, παρατηρούμε ότι και οι τέσσερις ομάδες φοιτητών παρουσιάζουν εμφανή σημάδια αϋπνίας. Επίσης, η έλλειψη ύπνου ενδεχομένως να επηρεάζει και τη λήψη αποφάσεων, τη μνήμη καθώς επίσης και την προσοχή (Killgore WD. 2010). Ο ύπνος φαίνεται πως παίζει καθοριστικό ρόλο στη συγκρότηση της μνήμης, όπως επίσης μπορεί να δημιουργήσει καλύτερες προϋποθέσεις για τη βελτίωση της μάθησης και των γνωστικών λειτουργιών (Smith, C. 2001). Γεγονός που γίνεται κατανοητό και από το δείγμα της συγκεκριμένης εργασίας, αφού οι φοιτητές με μεγαλύτερο μέσο όρο βαθμολογίας έχουν και ποιοτικότερο ύπνο σε σχέση με τους φοιτητές με χαμηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας.

Στα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου Sleep-50 και συγκεκριμένα στην υποκατηγορία υπνική άπνοια την καλύτερη βαθμολογία της υποκατηγορίας πέτυχαν 10 φοιτητές, όπως επίσης την καλύτερη βαθμολογία πέτυχαν στην αϋπνία 6 φοιτητές. Έπειτα, την καλύτερη βαθμολογία στην υποκατηγορία ναρκοληψία συγκέντρωσαν 18 φοιτητές, ενώ στην υποκατηγορία περιοδική κινητική διαταραχή των άκρων η καλύτερη βαθμολογία εμφανίστηκε 39 φορές. Στην υποκατηγορία υπνική διαταραχή του κερκαδικού ρυθμού η καλύτερη βαθμολογία εμφανίστηκε 29 φορές και 101 φοιτητές συγκέντρωσαν την καλύτερη βαθμολογία που μπορούσαν να πετύχουν στην υποκατηγορία που αφορά την υπνοβασία. Επιπρόσθετα, η καλύτερη βαθμολογία που μπορούσε να επιτευχθεί στην κατηγορία που αφορά τους εφιάλτες, επιτεύχθηκε 29 φορές και 19 φορές εμφανίστηκε στην υποκατηγορία των παραγόντων που επηρεάζουν τον ύπνο. Τέλος, στην υποκατηγορία που αφορά την επίδραση της έλλειψης του ύπνου υπάρχουν 2 φοιτητές που πέτυχαν την καλύτερη βαθμολογία.

Αντίθετα, όσον αφορά την αρνητική βαθμολογία από τους 147 φοιτητές στην υποκατηγορία που αφορά την υπνική άπνοια ένας ήταν ο φοιτητής που συγκέντρωσε τη χειρότερη βαθμολογία. Επακόλουθα, τη χειρότερη βαθμολογία στην υποκατηγορία «αϋπνία» πέτυχαν 2 φοιτητές, στην υποκατηγορία «ναρκοληψία» η χειρότερη βαθμολογία σημειώθηκε από 3 φοιτητές και στην υποκατηγορία περιοδική κινητική διαταραχή των ποδιών η χειρότερη βαθμολογία εμφανίστηκε μία φορά. Ενώ, όσον αφορά την υπνική διαταραχή του κερκαδικού ρυθμού τη χειρότερη βαθμολογία τη

συγκέντρωσε ένας φοιτητής. Από την άλλη, στην υποκατηγορία που αφορά την υπνοβασία η χειρότερη βαθμολογία πλησιάζει την προηγούμενη και σε αυτή την περίπτωση την πέτυχε ένας φοιτητής. Η χειρότερη βαθμολογία που συγκέντρωσε η υποκατηγορία με τους εφιάλτες κάνει 3 φορές την εμφάνισή της στο δείγμα. Επίσης, οι παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο έχουν συγκεντρώσει τη χειρότερη βαθμολογία από 2 φοιτητές και τέλος, η υποκατηγορία με την επίδραση της έλλειψης του ύπνου συγκέντρωσε τη χειρότερη βαθμολογία από έναν φοιτητή.

Σύμφωνα με τις ώρες συνολικής διάρκειας ύπνου που έχουν οι φοιτητές, εκείνοι που έχουν μέσο όρο βαθμολογίας 5-6,5 παρουσιάζουν μέσο όρο 6, ενώ εκείνοι που έχουν μέσο όρο 6,5-8,5 καταγράφουν μέσο όρο ωρών ύπνου 7,1 και αυτοί που έχουν μέσο όρο 8,5-10 επιδεικνύουν μέσο όρο 7,2. Για τις δύο τελευταίες ομάδες φοιτητών τα αποτελέσματα είναι αρκετά ικανοποιητικά, αν υποθέσουμε ότι ο μέσος χρόνος ύπνου λογίζεται στις 8 ώρες (National Sleep Foundation). Η φτωχή διάρκεια και ποιότητα του ύπνου είναι στενά συνδεδεμένος με την αδυναμία συγκέντρωσης και λειτουργίας κατά τη διάρκεια της ημέρας (Lemma S, Berhane Y, Worku A, Gelaye B και Williams MA. 2014). Τα δύο αυτά ερωτηματολόγια ελέγχθηκαν για την εγκυρότητά τους και αποδείχθηκαν αξιόπιστα. Πιο συγκεκριμένα, στο ερωτηματολόγιο PSQI οι φοιτητές που δεν σημείωσαν το μέσο όρο βαθμολογίας τους πέτυχαν τον υψηλότερο δείκτη αξιοπιστίας, ενώ οι άλλες τρεις ομάδες φοιτητών είχαν δείκτη αξιοπιστίας κοντά στο 0,75 περίπου. Στο ερωτηματολόγιο του Sleep-50 τα αποτελέσματα ήταν πάρα πολύ καλά, αφού όλες οι ομάδες φοιτητών πέτυχαν βαθμολογίες από 0,9 και πάνω, κάτι το οποίο δείχνει ένα εξαιρετικό δείγμα αξιοπιστίας.

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να αναφέρουμε ότι βλέποντας κανείς το δείγμα μπορεί να καταλάβει την έλλειψη ποιότητας ύπνου των φοιτητών του παιδαγωγικού τμήματος. Γεγονός που χρειάζεται να αλλάξει και να ξεκινήσει μία σχετική καμπάνια προώθησης της καλής υγείας και συνεπώς της καλής ποιότητας ύπνου, πόσο μάλλον από τους μελλοντικούς δασκάλους στις τάξεις των δημοτικών σχολείων, οι οποίοι οφείλουν να δίνουν το σωστό παράδειγμα στους μαθητές τους και να τους ενημερώνουν για τα οφέλη της καλής ποιότητας ύπνου. Ο Brown και ο Buboltz (2002a) έχουν αναπτύξει μία σχετική ιδέα με ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης των μαθητών, όσον αφορά τον ύπνο, περιγράφοντας τα βασικά στοιχεία που θα πρέπει να έχει. Ο τρόπος που επηρεάζει η χαμηλή ποιότητα και η διάρκεια του ύπνου τις σχολικές επιδόσεις των φοιτητών, πιθανώς να οφείλεται στον παραμερισμό των μαθημάτων για την κάλυψη της ανάγκης του ύπνου, η υπνηλία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, καθώς επίσης και η μειωμένη προσοχή λόγω της υπνηλίας (Kamdar BB, et al. 2004). Στο συγκεκριμένο δείγμα οι χαμηλοί μέσοι όροι βαθμολογίας αντιστοιχούν και με χαμηλή ποιότητα ύπνου. Επομένως, γίνεται αντιληπτό πως η μείωση της διάρκειας του ύπνου ή μία πιθανή μετατόπιση των συνηθισμένων ωρών ύπνου μπορεί να έχει επιδράσεις και στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών (Wolfson, A R and Carskadon, M A. 2003). Ο Wolfson και ο Carskadon αναφέρουν πως η μεγάλη διάρκεια ύπνου και οι κατάλληλες ώρες για να αποκοιμηθούν οι έφηβοι

σχετίζονται με τους υψηλούς βαθμούς (Wolfson, A R and Carskadon, M A. 1998). Αυτό διακρίνεται και στο δείγμα που αναλύθηκε, όπου οι φοιτητές με μέσο όρο 5-6,5 έχουν πιο κακή ποιότητα και μικρότερη διάρκεια ύπνου από τους φοιτητές με μέσους όρους 6,5-8,5 και 8,5-10. Ο ύπνος μετά από τη μελέτη βοηθά τα άτομα να ενσωματώσουν ευκολότερα στη μνήμη τους όσα είχαν διαβάσει πριν. Επομένως οι διαταραχές του ύπνου πιθανότατα να επηρεάζουν την ικανότητα μάθησης μίας καινούριας γνώσης από τους φοιτητές. Είναι γεγονός πως η αποφρακτική άπνοια ύπνου επηρεάζει τις γνωστικές λειτουργίες των ανθρώπων (Alchanatis, M, Zias, N, Deligiorgis, N, Amfilochiou, A, Dionellis, G και Orphanidou, D. 2005). Ο Pilcher και ο Walters παρότρυναν 44 φοιτητές να μείνουν ξύπνιοι μία ολόκληρη νύχτα και αφού τους έβαλαν να συναγωνιστούν κάποιους φοιτητές που είχαν φυσιολογικό ύπνο σε κάποιες γνωστικές ασκήσεις, διαπίστωσαν ότι οι φοιτητές με τη στέρηση του ύπνου ήταν εμφανώς λιγότερο αποδοτικοί σε σχέση με τους φοιτητές που είχαν φυσιολογικό ύπνο (Pilcher JJ , Walters AS 1997). Ακόμη, έγινε φανερό στο δείγμα πως οι φοιτητές που κοιμούνται αργά το βράδυ, ξυπνούν και αργά την επόμενη μέρα, κάτι το οποίο έχει παρατηρηθεί και από του Buboltz, Brown και Soper (Buboltz WC, Brown F, Soper B. 2001). Επιπρόσθετα είναι σημαντικό να σημειωθεί πως οι φοιτητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σύμφωνα με τους προσωπικούς τους υπολογισμούς, γεγονός που ενέχει να μην υπάρχει σχετική ακρίβεια στις συνήθειες του ύπνου που έχουν. Προσθέτοντας, θα πρέπει να αντιληφθούμε ότι τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών μπορούν να επηρεάσουν το στρες, οι προσωπικές τους επιδιώξεις, οι κοινωνικές τους σχέσεις, καθώς και άλλοι παράμετροι που μπορούν να προκύψουν. Εάν η ποιότητα του ύπνου δεν είναι καλή και ο ύπνος είναι προβληματικός, επηρεάζοντας με αυτό τον τρόπο την ακαδημαϊκή λειτουργία των φοιτητών, τότε είναι αναγκαία η εκπαίδευση των φοιτητών όσον αφορά τη σημασία και τη σημαντικότητα του ύπνου, να τους παρέχονται πληροφορίες για την ποιότητα και τη διάρκεια που εκείνοι πρέπει να επιδιώκουν για να έχουν και να ενθαρρύνονται με στόχο να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου τους (Jensen. 2003). Όταν δεν μπορεί να διατηρηθεί ένα συνεχές επίπεδο αφυπνίσεως, αυτόματα αυτό μπορεί να θεωρηθεί ένας κατασταλτικός παράγοντας στη μάθηση των φοιτητών (Jonhs & Hocking: 1997; Rodrigues et al. 2002). Αντίθετα όμως, τα κανονισμένα και συγχρονισμένα μοτίβα ύπνου μπορούν να βελτιώσουν τις νευρογνωστικές επιδόσεις και τις επιδόσεις των φοιτητών στο πανεπιστήμιο (Curcio et al. 2006). Έρευνες που έγιναν σε ανθρώπους έδειξαν πως η στέρηση του ύπνου μπορεί να δημιουργήσει διαταραχές στην απόδοση και τη συγκέντρωση, αλλά και στη μνήμη τους (Walker MP και Stickgold P. 2009). Τα ευρήματα της παρούσας εργασίας συμφωνούν με μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε πρωτοετείς φοιτητές και αναφέρει πως οι φοιτητές που κοιμόντουσαν αργά τις καθημερινές μέρες και τα Σαββατοκύριακα είχαν χαμηλότερη απόδοση (Trockel MT, Barnes MD και Egget DL. 2000). Όπως αναφέρει και ο Czeisler “η προσοχή στον ύπνο, είναι ο πιο εφικτός στόχος που θα μπορούσε να αυξήσει δραματικά την παραγωγικότητα”.

Ολοκληρώνοντας, είναι σκόπιμο να αναφερθεί πως το θέμα της επιρροής του ύπνου στις επιδόσεις των φοιτητών είναι ένας τομέας που δεν έχει ερευνηθεί επαρκώς

και πως βρίσκεται σε αρχικό στάδιο διερεύνησης. Η παρούσα εργασία μπορεί να αποτελέσει ένα προπομπό αναζήτησης της συγκεκριμένης παραμέτρου που ενδεχομένως να παίζει καταλυτικό ρόλο στις επιδόσεις των μαθητών και των φοιτητών. Όπως επίσης, είναι σημαντικό να σημειωθεί πως αν η εργασία ξεκινούσε και πάλι από την αρχή θα ήταν αρκετά ενδιαφέρον να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά ερωτηματολόγια με στόχο να εξεταστεί σε βάθος κάποιου διαστήματος ο διαφορετικός κύκλος ύπνου που υιοθετούν οι φοιτητές και πώς αυτός επηρεάζει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις τους ως προς τις περιόδους που πρόκειται να εξεταστούν.

Βιβλιογραφία

- 1) American College Health Association. 2008. *American college health association national health assessment: Reference group executive summary fall 2007*, Baltimore: American College Health Association.
- 2) Alchanatis, M, Zias, N, Deligiorgis, N, Amfilochoiu, A, Dionellis, G and Orphanidou, D. 2005. Sleep apnea-related cognitive deficits and intelligence: an implication of cognitive reserve theory. *J Sleep Res.*, 14: 69–75.
- 3) Bonnet, M. H. (1994). Sleep deprivation. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (2nd ed., pp. 50–67). Philadelphia: WB Saunders.
- 4) Brown, F., Buboltz, W. and Soper, B. 2001. Prevalence of delayed sleep phase syndrome in university students. *College Student Journal*, 35: 472–476.
- 5) Brown, F. and Buboltz, W. 2002a. Applying sleep research to university students: Recommendations for developing a student sleep education program. *Journal of College Student Development*, 43: 411–416.
- 6) Brown, F. and Buboltz, W. 2002b. Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral Medicine*, 28: 33–39.
- 7) Buboltz WC, Brown F, Soper B: Sleep habits and patterns of college students: a preliminary study. *Journal of American college health : J of ACH*. 2001, 50 (3): 131-5.
- 8) Buysse, DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ: The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28:193-213, 1989.
- 9) Carney, C E, Edinger, J DMeyer, B. 2006. Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiol Int.*, 23: 623–637.
- 10) Carskadon, M.A. & C. Acebo. 2002. Regulation of sleepiness in adolescents: update, insights, and speculation. *Sleep* 25: 606–614.
- 11) Carskadon, M. A., Acebo, C and Jenni, O G. 2004. Regulation of adolescent sleep: implications for behavior. *Ann N Y Acad Sci.*, 1021: 276–291.

- 12) Carskadon, M.A., and Dement, W.C. Normal human sleep: an overview. in: M.H. Kryger, T. Roth, W.C. Dement(Eds.) Principles and practice of sleep medicine. 4th ed. Elsevier Saunders, Philadelphia; 2005:13-23.
- 13) Czeisler, C. Available at: *National Sleep Foundation Web site*. Published 2007. Accessed January 16, 2007.
- 14) Cummings, P, Koepsell, T D, Moffat, J M and Rivara, F P. 2001. Drowsiness, counter-measures to drowsiness, and the risk of a motor vehicle crash. *Inj Prev.*, 7: 194–199.
- 15) Curcio, G., Ferrara, M., and De Gennaro, L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev.* 2006; 10:323-337.
- 16) Dalh, R.E. The regulation of sleep and arousal: development and psychopathology. *Dev Psychopathol.* 1996; 8:3-27.
- 17) DCSC - Diagnostic Classification Steering Committee (1990). The International Classification of Sleep Disorders. Diagnostic and Coding Manual. *American Sleep Disorders Association*. Kansa: Allen Press.
- 18) Dement Li, Wu Z., Shao D., & Liu S. (1991). The relationship of sleep to learning and memory. *International Journal of Mental Health*, 20 (1), 41-47.
- 19) Diekelmann S., Born J. The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11 (2010), pp. 114-126.
- 20) Ellenbogen J.M., Hu P.T., Payne J.D., Titone D., Walker M.P. Human relational memory requires time and sleep. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104 (2007), pp. 7723-7728.
- 21) Engle-Friedman, M, Riela, SGolan, R. 2003. The effect of sleep loss on next day effort. *J Sleep Res.*, 12: 113–124.
- 22) Fallone, G., Owens, G.A., and Deane, J. Sleepiness in children and adolescents: clinical implications. *Sleep Med Rev.* 2002; 6:287-306.
- 23) Gibson, E.S., Powles, A.C., Thabane, L., O'Brien, S., Molnar, D.S., Trajanovic, N. et al. "Sleepiness" is serious in adolescence: two surveys of 3235 Canadian students. *BMC Public Health.* 2006; 6:116.
- 24) Gómez R.L., Bootzin R.R., Nadel L. Naps promote abstraction in language-learning infants. *Psychological Science*, 17 (2006), pp. 670-674.

- 25) Gregory, J., Xie, X. and Mengel, S. 2004. SLEEP (sleep loss effects on everyday performance) model. *Aviation, Space and Environmental Medicine*, 75: A125–A133.
- 26) Harrison, Y. and Horne, J.A. Sleep loss impairs short and novel language tasks having a prefrontal focus. *J Sleep Res.* 1998; 7:95-100.
- 27) Harrison, Y. and Horne, J. 2000. The impact of sleep deprivation on decision making: A review. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 6: 236–249.
- 28) Hicks, R. and Pellegrini, R. 1991. The changing sleep habits of college students. *Perceptual and Motor Skills*, 72: 1106.
- 29) Hicks, R., Conti, P. and Pellegrini, R. 1992. The incidence of sleep problems among type A and type B college students: Changes over a ten-year period (1982–1992). *Perceptual and Motor Skills*, 75: 746.
- 30) Hicks, R., Fernandez, C. and Pellegrini, R. 2001a. Self-reported sleep durations of college students: Normative data for 1978–79, 1988–89, and 2000–01. *Perceptual and Motor Skills*, 93: 139–140.
- 31) Hicks, R., Fernandez, C. and Pellegrini, R. 2001b. Striking changes in the sleep satisfaction of university students over the last two decades. *Perceptual and Motor Skills*, 93: 660.
- 32) Howell, A J, Jahrig, J C and Powell, R A. 2004. Sleep quality, sleep propensity and academic performance preview. *Percept Mot Skills*, 99: 525–535.
- 33) Jean-Louis, G., von Gizycki, H., Zizi, F. and Nunes, J. 1998. Mood states and sleepiness in college students: Influences of age, sex, habitual sleep and substance use. *Perceptual and Motor Skills*, 87: 507–512.
- 34) Jensen, D. 2003. Understanding sleep disorders in a college student population. *Journal of College Counseling*, 6: 25–34.
- 35) Jones, K., and Harrison, Y. Frontal lobe function, sleep loss and fragmented sleep. *Sleep Med Rev.* 2001; 5:463-475.
- 36) Johns M, Hocking B. Daytime sleepiness and sleep habits of Australian workers. *Sleep* 1997; 20(10)844–849.
- 37) Kamdar BB, et al: The impact of extended sleep on daytime alertness, vigilance, and mood. *Sleep medicine.* 2004, 5 (5): 441-8.

- 38) Kelly, W., Kelly, K., & Clanton, R. (2001). The relationship between sleep length and grade-point average among college students. *College Student Journal* 35,84–86.
- 39) Killgore WD: Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in brain research*. 2010, 185: 105-29.
- 40) Krueger, J. M. & Obal, F. Jr. *Sleep function. Front. Biosci.* 8, 511–519 (2003).
- 41) Lavie, P. (1996). The enchanted world of sleep. Yale: *Yale University*.
- 42) Lemma S, Berhane Y, Worku A, Gelaye B, Williams MA. Good sleep quality is associated with better academic performance among university students in Ethiopia. *Sleep Breath*. 2014;18:257–263.
- 43) Liu, X. and Zhou, H. Sleep duration, insomnia and behavioral problems among Chinese adolescents, *Psychiatry Res*. 2002; 111:75-85.
- 44) Lund H.G., Reider B.D., Whiting A.B., Prichard J.R. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46 (2010), pp. 124-132.
- 45) Manber, R., Bootzin, R. R., Acebo, C., & Carskadon, M. (1996). The effects of regularizing sleep-wake schedules on daytime sleepiness. *Sleep*, 19 (5), 432-441.
- 46) Medeiros, A. L. D., Mendes, D. B. F., Lima, P. F., & Araujo, J. F. (2001). The relationships between sleep-wake cycle and academic performance in medical students. *Biological Rhythm Research*, 32 (2), 263-270.
- 47) Meijer, A.M. Chronic sleep reduction, functioning at school and school achievement in preadolescents. *J Sleep Res*. 2008; 17:395-405.
- 48) Meijer, A.M., Habekothe, H.T., and Van Den Wittenboer, G.L. Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *J Sleep Res*. 2000; 9:145-153.
- 49) Mednick, S., Nakayama, K. and Stickgold, R. 2003. Sleep-dependent learning: A nap is as good as a night. *Nature Neuroscience*, 6: 697–698.
- 50) Mercer, P.W., Merritt, S.L. and Cowell, J.M. Differences in reported sleep need among adolescents. *J Adolesc Health*. 1998; 23:259-263.
- 51) Minors, D. S., & Waterhouse, J. M. (1981). Circadian rhythms and the human. Bristol: John Wright & Sons, Ltd.

- 52) Mitru, G., Millrood, D.L., and Mateika, J.H. The impact of sleep on learning and behavior in adolescents. *Teachers College Record*. 2002; 104:704-726.
- 53) Moore, M. and Meltzer, L.J. The sleepy adolescent: causes and consequences of sleepiness in teens. *Paediatr Respir Rev*. 2008; 9:114-120.
- 54) O'Brien, E M and Mindell, J A. 2005. Sleep and risk-taking behavior in adolescents. *Behav Sleep Med.*, 3: 113–133.
- 55) Pagel, J.F., Forister, N., and Kwiatkowi, C. Adolescent sleep disturbance and school performance: the confounding variable of socioeconomics. *J Clin Sleep Med*. 2007; 3: 19–23.
- 56) Patel, M, Tran, D, Chakrabarti, A, Vasquez, A, Gilbert, P and Davidson, T. 2008. Prevalence of snoring in college students. *J Am Coll Health*, 57: 45–52.
- 57) Peigneux, P., Laureys, S., Delbeuck, X. and Maquet, P. Sleeping brain, learning brain. The role of sleep for memory systems. *Neuroreport*, 2001, 12: A111–A124.
- 58) J.J Pilcher, A.I Huffcutt. Effects of sleep deprivation on performance: A meta analysis. *Sleep*, 19 (1996), pp. 318-326
- 59) Pilcher, J.J., Ginter, D.R., and Sadowsky, B. Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *J Psychosom Res*. 1997; 42:583-596.
- 60) Pilcher J.J., Walters AS: How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *Journal of American college health : J of ACH*. 1997, 46 (3): 121-6.
- 61) Pilcher, J., & Ott, E. (1998). The relationship between sleep and measures of well-being in college students: A repeated measures approach. *Behavioral Medicine* 23 (4), 170–178.
- 62) Ramos Platón, M. J. (Ed.). (1996). Funciones del sueño. In M. J. Ramos Platón (Ed.). *Sueño y procesos cognitivos*, pp. 79-101.
- 63) Rauchs, G., Bertran, F., Guillery- Girard, B., Desgranges, B., Kerrouche, N., Denise, P., Foret, J. and Eustache, F. Consolidation of strictly episodic memories mainly requires Rapid Eye Movement sleep. *Sleep*, 2004, 27: 395–401.
- 64) Rodrigues RND, Viega SCAA, Esilva AAA, Tavares P. Daytime sleepiness academic performance in medical students. *Avg Neuropsiquiatr* 2002; 60(1)6–11.

- 65) Roehrs, T., Carskadon, M.A., Dement, W.C. and Roth, T. Daytime sleepiness and alertness. in: M.H Kryger, T. Roth, C. Dement (Eds.) Principle and practice of sleep medicine. 4th ed. Elsevier Saunders, Philadelphia; 2005:39-51.
- 66) Russo, P.M., Bruni, O., Lucidi, F., and Violani, C. Sleep habits and circadian preference in Italian children and adolescents. *J Sleep Res.* 2007; 16:163-169.
- 67) Simons, R.G., Burgeson, R., Carlton-Ford, S., and Blyth, D.A. The impact of cumulative change in early adolescence. *Child Dev.* 1987; 58:1220-1234.
- 68) Sing C., Wong W. Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 59 (2010), pp. 174-182.
- 69) Smaldone, A, Honig, J C and Byrne, M W. 2007. Sleepless in America: inadequate sleep and relationships to health and well-being of our nation's children. *Pediatrics.*, 119: S29–S37.
- 70) Smith, C. and Lapp, L. 1991. Increases in number of REMS and REM density following an intensive learning period. *Sleep*, 14: 325–330.
- 71) Smith, C. 2001. Sleep states and memory processes in humans: procedural versus declarative memory systems. *Sleep Med Rev.*, 5: 491–506.
- 72) Spoomaker, V. I., Verbeek, I., van den Bout, J., & Klip, E. C. 2005. Initial validation of the SLEEP-50 questionnaire. *Behavioral Sleep Medicine*, 3(4), 227–246.
- 73) Trockel MT, Barnes MD, Egget DL: Health-related variables and academic performance among first-year college students: implications for sleep and other behaviors. *Journal of American college health : J of ACH.* 2000, 49 (3): 125-31
- 74) Van Der Werf Y.D., Altena E., Schoonheim M.M., Sanz-Arigita E.J., Vis J.C., De Rijke W., et al. Sleep benefits subsequent hippocampal functioning. *Nat Neurosci*, 12 (2009), pp. 122-123.
- 75) Van Der Werf Y.D., Altena E., Vis J.C., Koene T., Van Someren E.J.W.. Chapter 16-reduction of nocturnal slow-wave activity affects daytime vigilance lapses and memory encoding but not reaction time or implicit learning. V. Eus JW (Ed.), *Progress in brain research slow brain oscillations of sleep, resting state and vigilance*, Elsevier (2011), pp. 245-255.
- 76) H.P. Van Dongen, G. Maislin, J.M. Mullington, D.F. Dinges. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral

- functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26 (2003), pp. 117-126.
- 77) Van Dongen, H. P. A., Baynard, M. D., Maislin, G., & Dinges, D. F. (2004). Systematic interindividual differences in neurobehavioral impairment from sleep loss: Evidence of trait-like differential vulnerability. *Sleep*, 27, 423-433
- 78) Wagner U., Gais S., Haider H., Verleger R., Born J. Sleep inspires insight. *Nature*, 427 (2004), pp. 352-355.
- 79) Walker M.P., Linston C., Hobson J.A. and Stickgold R. Cognitive flexibility across the sleep wake cycle: REM-sleep enhancement of anagram problem solving. *Brain Res Cogn Brain Res*. 2002; 14:317-324.
- 80) Walker MP, Stickgold R. Sleep and memory consolidation. In: Chokroverty S, editor. *Sleep disorders medicine; basic science, technical consideration, and clinical aspects*. 3. Philadelphia: Saunders, an imprint of Elsevier Inc.; 2009. pp. 112–126.
- 81) Wolfson A.R., Carskadon M.A.: Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child development*. 1998, 69 (4): 875-87.
- 82) Wolfson, A.R. and Carskadon, M.A. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev*. 2003; 7:491-506.
- 83) Yang, C-M, Wu, C-H, Hsieh, M-H, Liu, M-H and Lu, F-W. 2003. Coping with sleep disturbances among young adults: a survey of first-year college students in Taiwan. *Behav Med.*, 29: 133–138.
- 84) Yoo S.S., Hu P.T., Gujar N., Jolesz F.A., Walker M.P. A deficit in the ability to form new human memories without sleep. *Nature Neuroscience*, 10 (2007), pp. 385-392.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

Παράρτημα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις από το **PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX(PSQI)** και από το **SLEEP-50 By Spoomaker**, μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά.

Οι παρακάτω ερωτήσεις διερευνούν τις υπνικές συνήθειες των φοιτητών και τη σύνδεσή τους με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις τους.

Φύλο: Άντρας / Γυναίκα

Έτος σπουδών: _____

Μέσο όρο βαθμολογίας:

- 5 - 6,5
- 6,5 – 8,5
- 8,5 – 10

Κυκλώστε το μέσο όρο βαθμολογίας σας τη δεδομένη χρονική στιγμή.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, τι ώρα συνήθως πηγαίνεις για ύπνο τη νύχτα; _____
2. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόση ώρα(σε λεπτά) σου χρειάζεται για να κοιμηθείς; _____
3. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, τι ώρα συνήθως ξυπνάς το πρωί; _____
4. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόσες ώρες συνολικά κοιμάσαι το βράδυ; _____

(Οδηγίες: Για κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις, σημείωσε το κενό που θεωρείς πως σου ταιριάζει. Παρακαλώ απαντήστε όλες τις ερωτήσεις.)

5. Κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα, πόσο συχνά είχες πρόβλημα με τον ύπνο επειδή...

	Καθόλου τον τελευταίο μήνα	Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα	Μία ή δύο φορές την εβδομάδα	Τρεις ή περισσότερες φορές σε μία εβδομάδα
A. ...δεν μπορούσες να κοιμηθείς μεταξύ του χρονικού διαστήματος των 30 λεπτών από τη στιγμή που ξάπλωσες;				
B. ...ξυπνούσες κατά τη διάρκεια της νύχτας ή νωρίς το πρωί;				
Γ. ...χρειαζόταν να σηκωθείς για να χρησιμοποιήσεις το μπάνιο;				
Δ. ...δεν μπορούσες να αναπνεύσεις εύκολα;				
Ε. ...έβηχες ή ροχάλιζες δυνατά;				
Ζ. ...ένοιθες πως κρυώνεις;				
Η. ...ένοιθες πως ζεσταίνεσαι;				
Θ. ...είχες εφιάλτες				
Ι. ...είχες κάποιο πόνο				

Κ. ...κάποιοι άλλοι λόγοι που σου δημιουργούσαν προβλήματα στον ύπνο και αν υπήρχαν πόσοι ήταν αυτοί;

	Κακή	Μέτρια	Καλή	Πολύ καλή
6. Τον τελευταίο μήνα, πώς θα βαθμολογούσες την ποιότητα του ύπνου σου;				
	Καθόλου συχνά	Λιγότερο συχνά	Πολύ συχνά	Πάρα πολύ συχνά

7. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόσο συχνά λάμβανες φαρμακευτική αγωγή (συνταγογραφημένα ή μη) για να σε βοηθήσει να κοιμηθείς;				
8. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, πόσο δύσκολο σου ήταν να μείνεις ξύπνιος κατά την οδήγηση, την ώρα του φαγητού ή σε κάποια κοινωνική δραστηριότητα;				
	Καθόλου	Λίγο	Πολύ	Πάρα πολύ
Τον τελευταίο μήνα, πόσο δύσκολο ήταν για εσένα να κρατηθείς ενθουσιασμένος για να κάνεις πράγματα;				

Οδηγίες: Συμπληρώστε το κενό που θεωρείτε ότι ταιριάζει περισσότερο στις συνήθειές σας.

	Καθόλου	Λίγο	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Μου έχουν πει ότι ροχαλίζω.				
2. Ιδρώνω κατά τη διάρκεια της νύχτας.				

3. Μου έχουν πει ότι κρατάω την αναπνοή μου όταν κοιμάμαι.				
4. Μου έχουν πει ότι ξυπνάω προσπαθώντας να αναπνεύσω.				
5. Ξυπνάω με στεγνό στόμα.				
6. Ξυπνάω κατά τη διάρκεια της νύχτας καθώς βήχω/έχοντας έλλειψη ανάσας.				
7. Ξυπνάω με μία ξινή γεύση στο στόμα μου.				
8. Ξυπνάω με πονοκέφαλο.				
9. Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ.				
10. Περνούν σκέψεις από το μυαλό μου και με κρατούν ξύπνιο.				
11. Είμαι ανήσυχος και δυσκολεύομαι να χαλαρώσω.				
12. Ξυπνώ κατά τη διάρκεια της νύχτας.				
13. Αφού ξυπνήσω κατά τη διάρκεια της νύχτας, κοιμάμαι αργά μετά.				
14. Ξυπνάω νωρίς και δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ.				
15. Κοιμάμαι ελαφριά				
16. Κοιμάμαι πολύ λίγο.				
17. Βλέπω εικόνες από όνειρα όταν κοιμάμαι ή όταν έχω ξυπνήσει.				

18. Μερικές φορές, κοιμάμαι σε μία κοινωνική περίσταση.				
19. Κοιμάμαι κατά τη διάρκεια της ημέρας.				
20. Με έντονα συναισθήματα, οι μύες μου καταρρέουν κατά τη διάρκεια της ημέρας.				
21. Μερικές φορές, δεν μπορώ να κουνηθώ, όταν κοιμάμαι ή όταν ξυπνάω.				
22. Μου έχουν πει ότι κλωτσάω όταν κοιμάμαι.				
23. Έχω πόνο ή κράμπες στα πόδια μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.				
24. Νιώθω μικρές δονήσεις στα πόδια μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.				
25. Τα πόδια μου δεν ξεκουράζονται, όταν κοιμάμαι.				
26. Θα προτιμούσα να πηγαίνω για ύπνο διαφορετική ώρα.				
27. Πηγαίνω για ύπνο διαφορετικές ώρες (περισσότερο από 2 ώρες διαφορά).				
28. Έχω δουλειά που είναι με βάρδιες.				
29. Μερικές φορές, υπνοβατώ.				

30. Μερικές φορές, ξυπνάω σε διαφορετικό μέρος από εκεί που είχα αρχικά αποκοιμηθεί.				
31. Μερικές φορές, βρίσκω στοιχεία πως έχω κάνει κάτι την προηγούμενη νύχτα, το οποίο δεν θυμάμαι.				
32. Έχω τρομακτικά όνειρα.				
33. Ξυπνάω από αυτά τα όνειρα.				
34. Θυμάμαι το περιεχόμενο αυτών των ονείρων.				
35. Μπορώ να προσαρμοστώ γρήγορα μετά από αυτά τα όνειρα.				
36. Έχω φυσικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια ή μετά από αυτά τα όνειρα (κινήσεις, ιδρώτα, ταχυπαλμία, δυσκολία στην αναπνοή).				
37. Είναι πολύ φωτεινό το δωμάτιο μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.				
38. Είναι πολύ θορυβώδες το δωμάτιο μου κατά τη διάρκεια της νύχτας.				
39. Πίνω αλκοολούχα ποτά κατά τις βραδινές ώρες.				
40. Καπνίζω κατά τις βραδινές ώρες.				

41. Χρησιμοποιώ εναλλακτικές λύσεις για να αποκοιμηθώ (φαρμακευτική αγωγή).				
42. Νιώθω στενοχωρημένος και μελαγχολικός.				
43. Δεν έχω κάποια ευχαρίστηση ή ενδιαφέρον στις καθημερινές ενασχολήσεις.				
44. Αισθάνομαι κουρασμένος, όταν σηκώνομαι από το κρεβάτι.				
45. Νιώθω νυσταγμένος κατά τη διάρκεια της ημέρας και δυσκολεύομαι να παραμείνω σε εγρήγορση.				
46. Θα προτιμούσα να είχα περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας.				
47. Μου έχουν πει ότι εκνευρίζομαι εύκολα.				
48. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ στη δουλειά ή το πανεπιστήμιο.				
49. Ανησυχώ ότι δεν κοιμάμαι αρκετά.				
50. Γενικά, κοιμάμαι άσχημα.				