

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Τμήμα: Γ2.1

Σχολικό έτος: 2022-2023

Υπεύθηνη καθηγήτρια: Αναστασιάδου Αναστασία

Εργασία στο μάθημα της Τεχνολογίας με θέμα:

ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΝΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Από τους Μαθητές:

Αλεξάνδρα Π.

Γεώργιος Π.

Αλίνα Π.

Πολυχρόνης Π.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:** Παρουσίαση του προβλήματος.....3
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:** Παρουσίαση του σκοπού της έρευνας.....4
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:** Κοινωνικές ανάγκες που εξυπηρετεί η έρευνα.....5
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:** Διαμόρφωση της υπόθεσης της Έρευνας.....6
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:** Παράμετροι που θεωρήθηκαν πως δεν επηρεάζουν το αποτέλεσμα της ερευνάς.....7
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:** Περιγραφή των ορίων και περιορισμών της έρευνας.....8
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7:** Περιγραφή της διαδικασίας που ακολουθήθηκε.....9
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8:** Ορισμοί των μεταβλητών που χρησιμοποιήθηκαν.....10
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9:** Συμπεράσματα.....11
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10:** Προτάσεις για συμπληρωματικές έρευνες στο μέλλον.....20
- **Βιβλιογραφία**.....21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Παρουσίαση του προβλήματος

Στις μέρες μας οι έφηβοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τον ύπνο τους. Οι περισσότεροι ξυπνάνε κουρασμένοι το οποίο μειώνει την διάθεση και την ενέργεια τους όταν κάνουν τις δραστηριότητές τους μέσα στην μέρα, πόσο μάλλον την προθυμία που μπορεί να έχουν για μάθηση. Ανάλογα με το πόσες ώρες κοιμούνται εξαρτώνται αρκετά πράγματα: όπως η εκπαίδευση που λαμβάνουν στο σχολείο αλλά και η ψυχολογική τους κατάσταση.

Με την έρευνά μας λοιπόν, θέλουμε να δούμε κατά πόσο ισχύει αυτό, πόσοι έφηβοι έχουν πραγματικά πρόβλημα με τον ύπνο τους, αλλά και πόσο τους επιβαρύνει ώστε να φτάνουν σε σημείο που να αδυνατούν να ανταπεξέλθουν στην καθημερινότητα τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Παρουσίαση του σκοπού της έρευνας

Επιλέξαμε αυτό το θέμα διότι θεωρούμε πως ο ύπνος επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα των εφήβων. Ένας ακόμη λόγος που επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα, είναι πως παρατηρώντας τις δικές μας συνήθειες θελήσαμε να κάνουμε μία περαιτέρω έρευνα μεταξύ των συνομηλίκων μας.

Ο σκοπός της έρευνας μας είναι όχι μόνο να εμβαθύνουμε και να αναλύσουμε τις συνήθειες ύπνου των εφήβων αλλά και να ευαισθητοποιήσουμε τους ανθρώπους γύρω τους, που πιθανόν να επηρεάζονται από τις συνήθειες αυτές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Κοινωνικές ανάγκες που εξυπηρετεί η έρευνα

Το στοχευμένο μέρος του κοινωνικού συνόλου είναι οι έφηβοι και οι νέοι οι οποίοι επηρεάζονται άμεσα από την έρευνα.

Έμμεσα, η έρευνα επηρεάζει γονείς και εκπαιδευτικούς που αλληλοεπιδρούν συχνά, σε καθημερινή βάση θα έλεγε κανείς, με εφήβους. Ακόμη, ειδικοί όπως γιατροί και ψυχολόγοι θα μπορούσαν να ωφεληθούν από τη μελέτη της έρευνας μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Διαμόρφωση της υπόθεσης της Έρευνας

Υποθέτουμε πως:

- 1) Οι έφηβοι κοιμούνται αργά.
- 2) Οι έφηβοι κοιμούνται λίγες ώρες.
- 3) Η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών επηρεάζει τον ύπνο.
- 4) Ο ύπνος επηρεάζει την διάθεση των εφήβων.
- 5) Επηρεάζει ο μεσημεριανός ύπνος τον βραδινό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Παράμετροι που θεωρήθηκαν πως δεν επηρεάζουν το αποτέλεσμα της έρευνας

Παράμετροι που δεν επηρεάζουν το αποτέλεσμα της έρευνας:

- 1) Ο χρόνος κατά τον οποίο διεξάγεται η έρευνα
- 2) Το φύλο των ερωτηθέντων
- 3) Ο τόπος διαμονής και οι συνθήκες περιβάλλοντος εκεί
- 4) Οι διατροφικές συνήθειες
- 5) Οι κοινωνικές επαφές
- 6) Όνειρα
- 7) Ασθένειες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Περιγραφή των ορίων και περιορισμών της έρευνας

Για να δημιουργήσουμε αυτή τη μελέτη χρησιμοποιήσαμε στατιστικά δεδομένα και πληροφορίες που προέρχονται από δημοσιευμένες πληροφορίες στο διαδίκτυο που αφορούν την επίδραση στην ποιότητα του ύπνου των εφήβων, σε σχέση με τις συνήθειες και τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Περιγραφή της διαδικασίας που ακολουθήθηκε

- Πρώτα, καθορίσαμε το θέμα της έρευνας και καταστρώσαμε τον τρόπο της πραγματοποίησης της.
- Έπειτα, συγκεντρώνοντας στοιχεία από την βιβλιογραφία κάναμε μια καταγραφή του προβλήματος του σκοπού της έρευνας και των κοινωνικών αναγκών που εξυπηρετεί η έρευνα.
- Στη συνέχεια διαμορφώσαμε την υπόθεση της έρευνας και τις παραμέτρους που θα μελετηθούν.
- Διαμορφώσαμε το ερωτηματολόγιο και το υποβάλλαμε στους μαθητές του σχολείου μας με σκοπό την συμπλήρωση του.
- Συγκεντρώνοντας τα αποτελέσματα, κατασκευάσαμε διαγράμματα που απεικονίζουν τα ευρήματα της έρευνας.
- Από τα αποτελέσματα καταλήξαμε σε συμπεράσματα σχετικά με το θέμα της έρευνας μας και καταθέσαμε προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.
- Στο τέλος θα πραγματοποιήσουμε παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Ορισμοί των μεταβλητών που χρησιμοποιήθηκαν

Μεταβλητές που μελετήθηκαν:

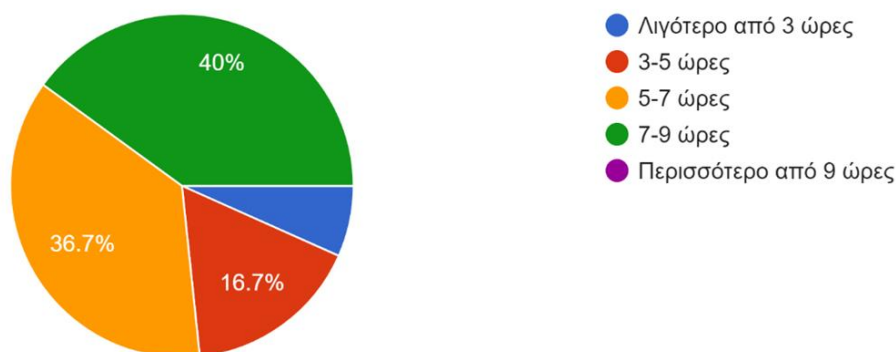
- 1) **Σχολική μονάδα/ηλικιακή ομάδα** (Μεταβαλλόμενη μεταβλητή)
- 2) **Μέσος όρος διάρκειας ύπνου** (Μεταβαλλόμενη μεταβλητή)
- 3) **Ώρα έναρξης και λήξης νυχτερινού ύπνου** (Μεταβαλλόμενη μεταβλητή)
- 4) **Ψυχικές διαταραχές/Αδιαθεσία** (Μεταβαλλόμενη μεταβλητή)
- 5) **Πρόγραμμα/Δραστηριότητες** (Μεταβαλλόμενη μεταβλητή)
- 6) **Χρήση ηλεκτρονικών συσκευών** (Μεταβαλλόμενη μεταβλητή)
- 7) **Μεσημεριανός ύπνος** (Μεταβαλλόμενη μεταβλητή)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Συμπεράσματα

Στο ερωτηματολόγιο που δημιουργήσαμε λάβαμε 30 απαντήσεις, οι οποίες παρατίθενται παρακάτω. Από αυτές καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα:

Πόσες ώρες κοιμάστε κατά μέσο όρο τις καθημερινές το βράδυ;

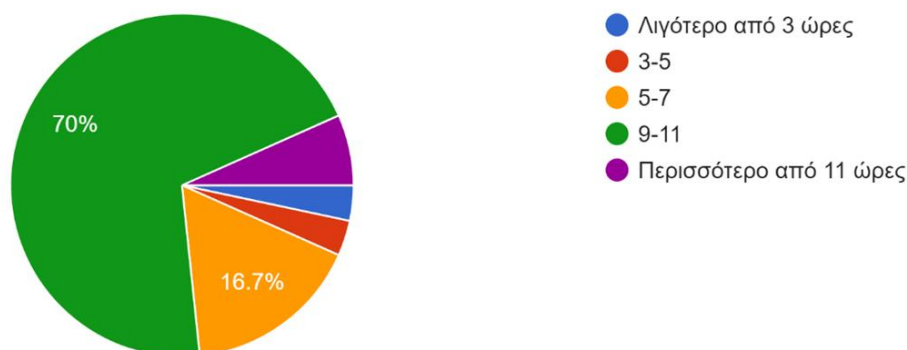
30 responses



Στην ερώτηση: “Πόσες ώρες κοιμάστε τις καθημερινές το βράδυ;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (76.7%) των απαντήσεων μοιράστηκε στις επιλογές: 3-5 ώρες και 5-7 ώρες

Πόσες ώρες κοιμάστε κατά μέσο όρο τα Σαββατοκύριακα το βράδυ;

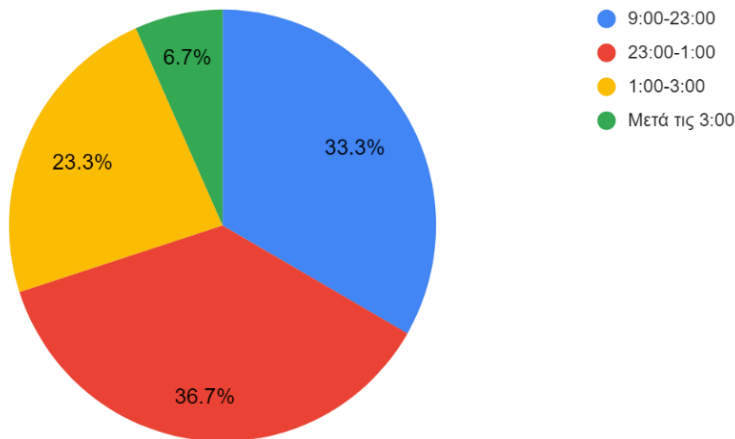
30 responses



Στην ερώτηση: “Πόσες ώρες κοιμάστε τα Σαββατοκύριακα το βράδυ;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (70%) των απαντήσεων ήταν 5-7 ώρες.

Τι ώρα κοιμάστε τις καθημερινές το βράδυ;

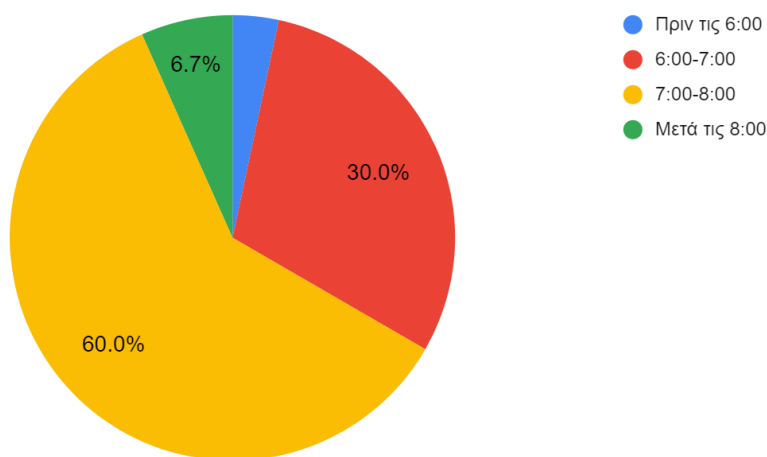
30 responses



Στην ερώτηση: “Τι ώρα κοιμάστε τις καθημερινές το βράδυ;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (36,7%) των απαντήσεων ήταν από τις 23:00-01:00 η ώρα.

Τι ώρα ξυπνάτε τις καθημερινές το πρωί;

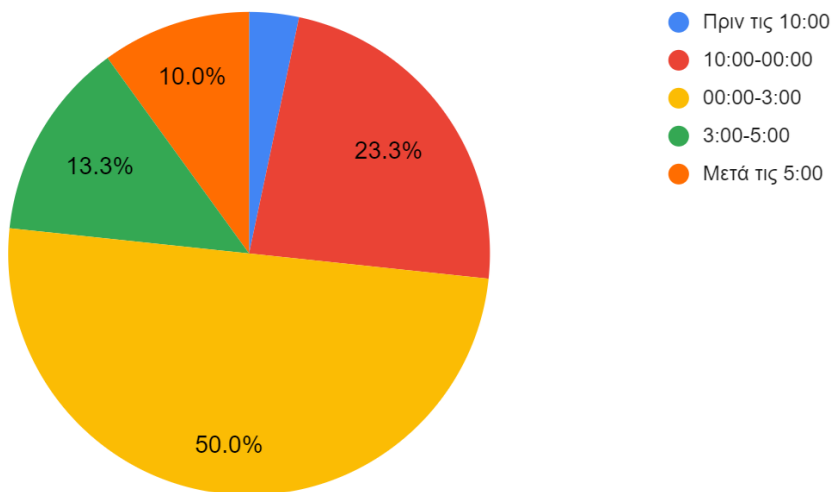
30 responses



Στην ερώτηση: “Τι ώρα ξυπνάτε τις καθημερινές το πρωί;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (60%) των απαντήσεων ήταν από τις 07:00-08:00 η ώρα.

Τι ώρα κοιμάστε τα σαββατοκύριακα το βράδυ;

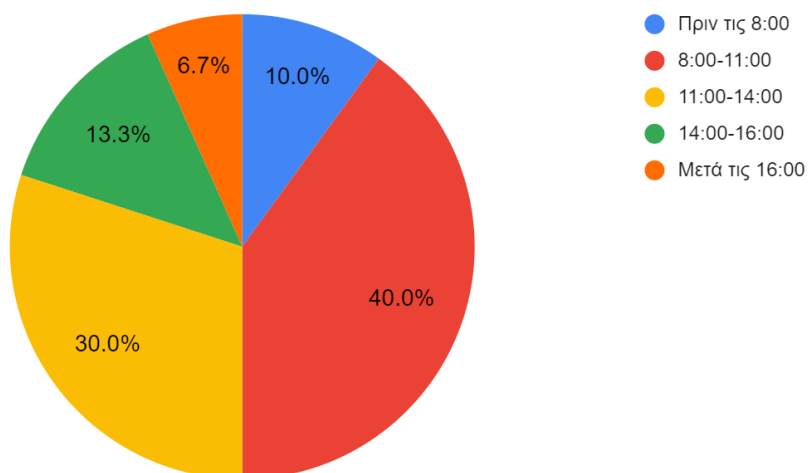
30 responses



Στην ερώτηση: “Τι ώρα κοιμάστε τα σαββατοκύριακα το βράδυ;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (50%) των απαντήσεων ήταν από τις 00:00-03:00 η ώρα.

Τι ώρα ξυπνάτε τα σαββατοκύριακα το πρωί;

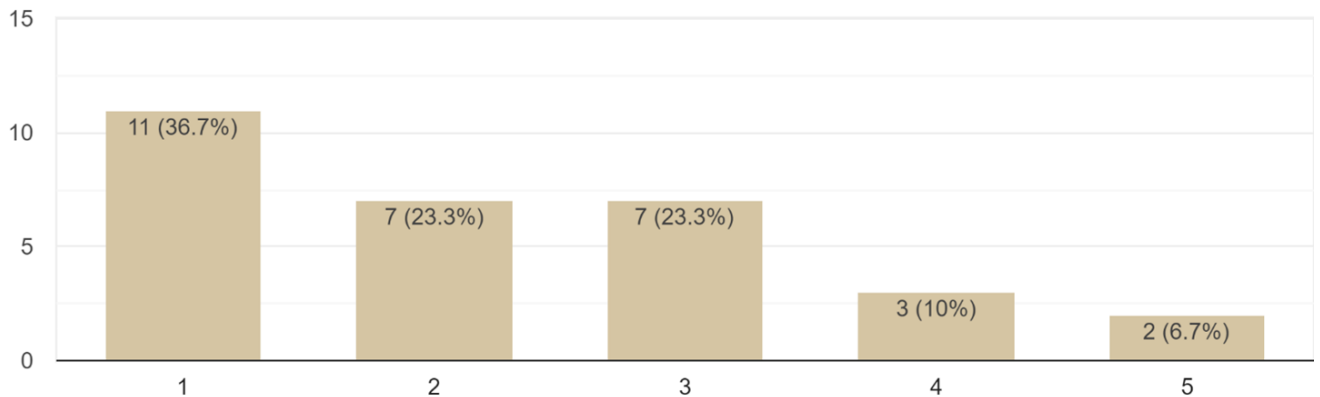
30 responses



Στην ερώτηση: “Τι ώρα ξυπνάτε τα σαββατοκύριακα το πρωί;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (40%) των απαντήσεων ήταν από τις 08:00-11:00 η ώρα.

Είστε ανύσηχος κατά τη διάρκεια του βραδυνού σας ύπνου;

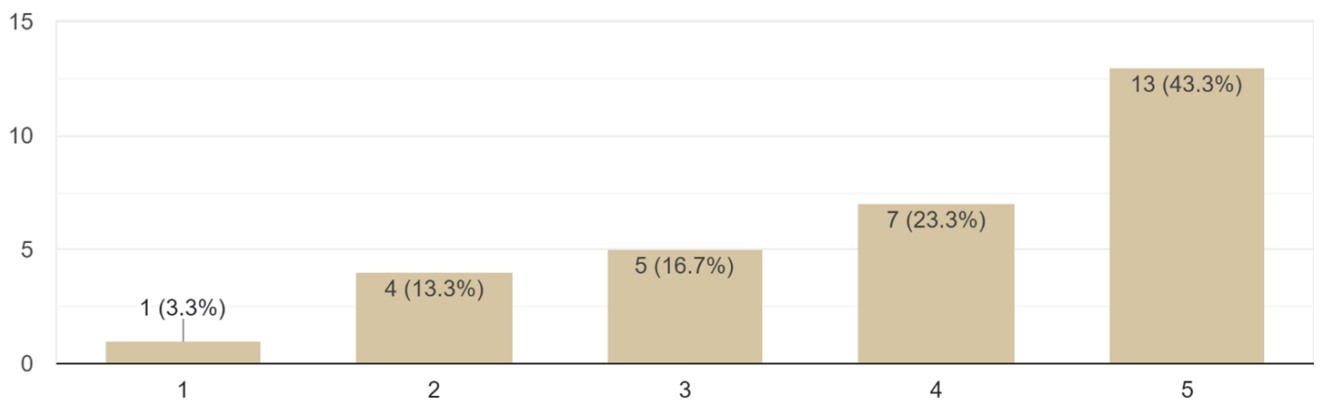
30 responses



Στην ερώτηση: “Είστε ανήσυχος κατά την διάρκεια του ύπνου σας;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (36,7%) των απαντήσεων ήταν καθόλου.

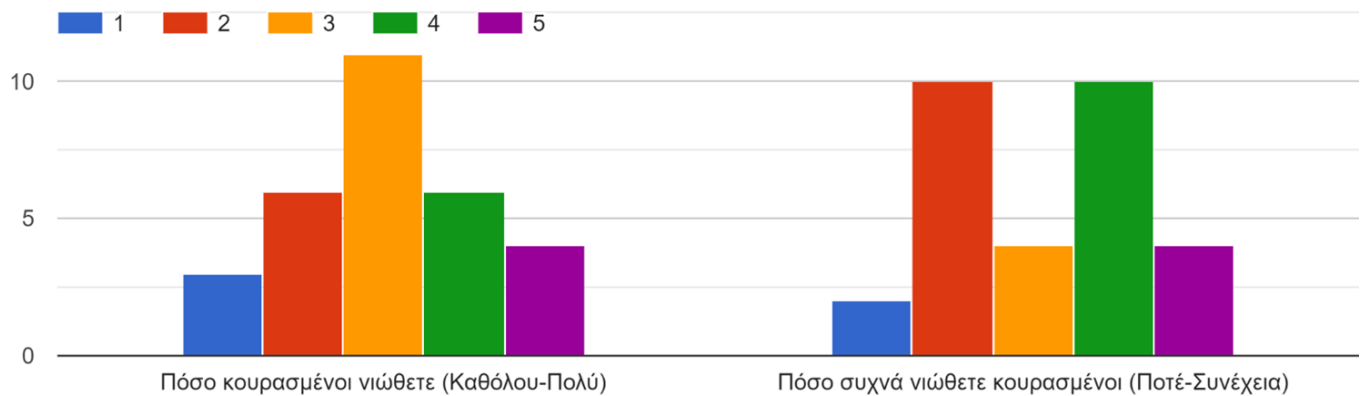
Πόσο συχνά νιώθετε κουρασμένοι το πρωί μόλις ξυπνάτε;

30 responses



Στην ερώτηση: “Πόσο συχνά νιώθετε κουρασμένοι το πρωί μόλις ξυπνάτε;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (43,3%) των απαντήσεων ήταν συνέχεια.

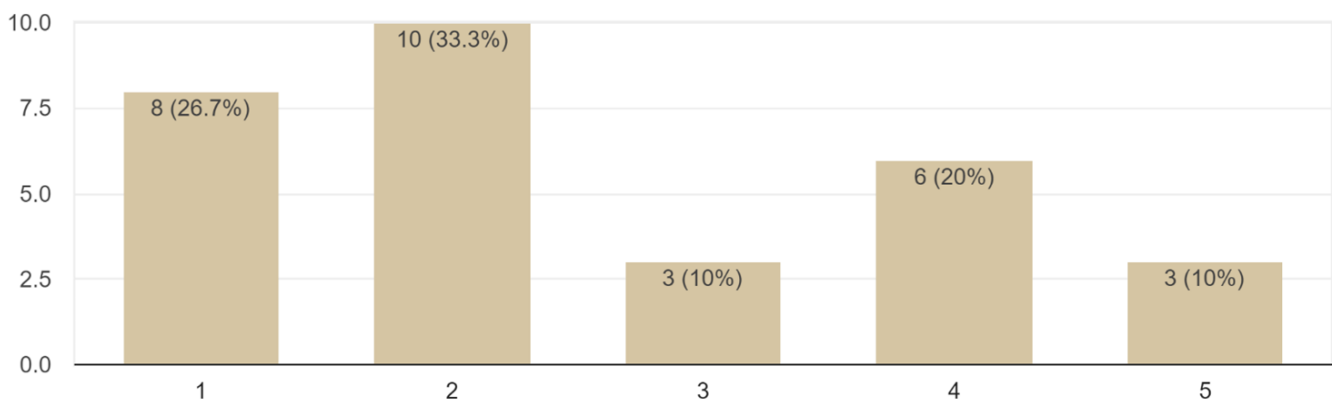
Νιώθετε κουρασμένοι κατά την διάρκεια της μέρας;



Στην ερώτηση: “Νιώθετε κουρασμένοι κατά την διάρκεια της ημέρας;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (36,3%) των απαντήσεων ήταν σπάνια και συχνά ενώ οι περισσότεροι (33,3%) απάντησαν πως όταν νιώθουν κουρασμένοι, δεν νιώθουν ούτε πολύ ούτε λίγο.

Πόσο συχνά ξυπνάτε με νεύρα το πρωί;

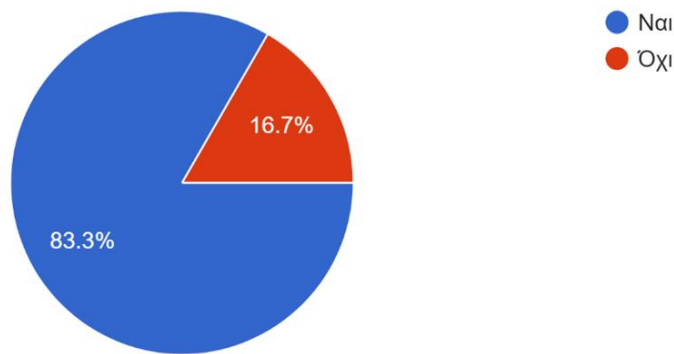
30 responses



Στην ερώτηση: “Πόσο συχνά ξυπνάτε με νεύρα το πρωί;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (33,3%) των απαντήσεων ήταν σπάνια.

Χρησιμοποιείτε ηλεκτρονικές συσκευές πριν πέσετε το βράδυ για ύπνο;

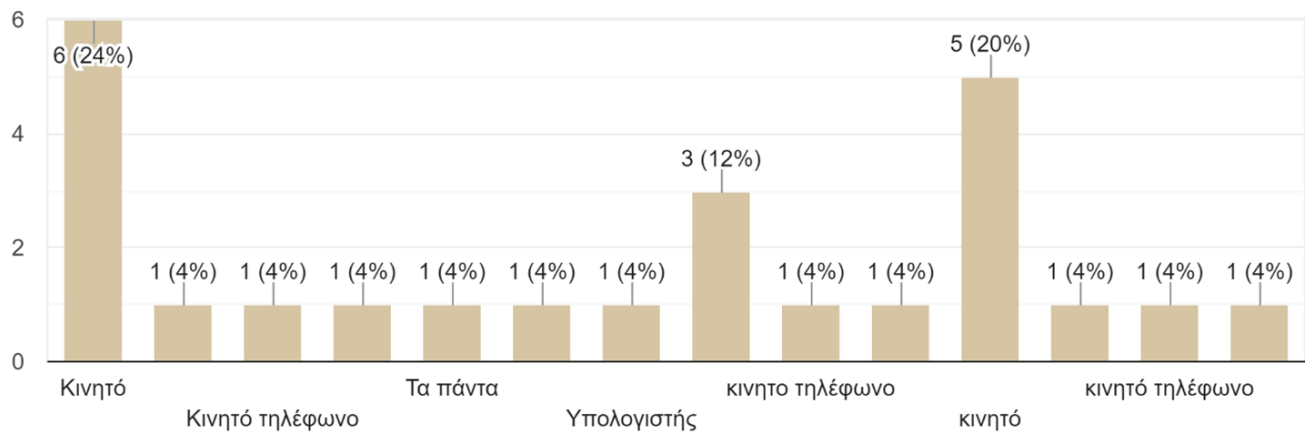
30 responses



Στην ερώτηση: “Χρησιμοποιείτε ηλεκτρονικές συσκευές πριν πέσετε το βράδυ για ύπνο;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (83,3%) των απαντήσεων ήταν ναι.

Αν χρησιμοποιείτε ηλεκτρονικές συσκευές πριν τον ύπνο σας, παρακάτω γράψτε τι είδους:

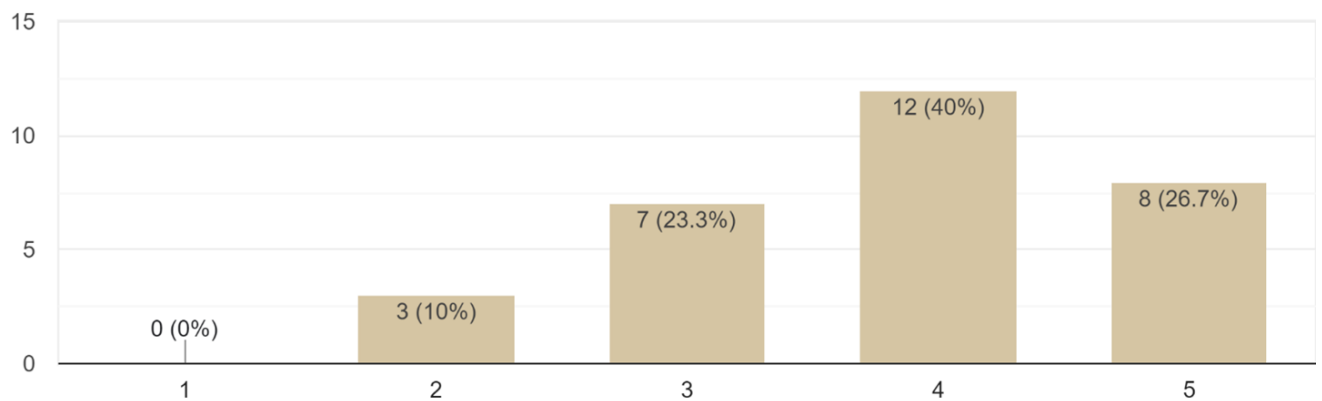
25 responses



Αυτοί που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές το βράδυ απάντησαν πως περισσότερο χρησιμοποιούν το κινητό τηλέφωνο.

Έχετε φορτωμένο πρόγραμμα τις καθημερινές;

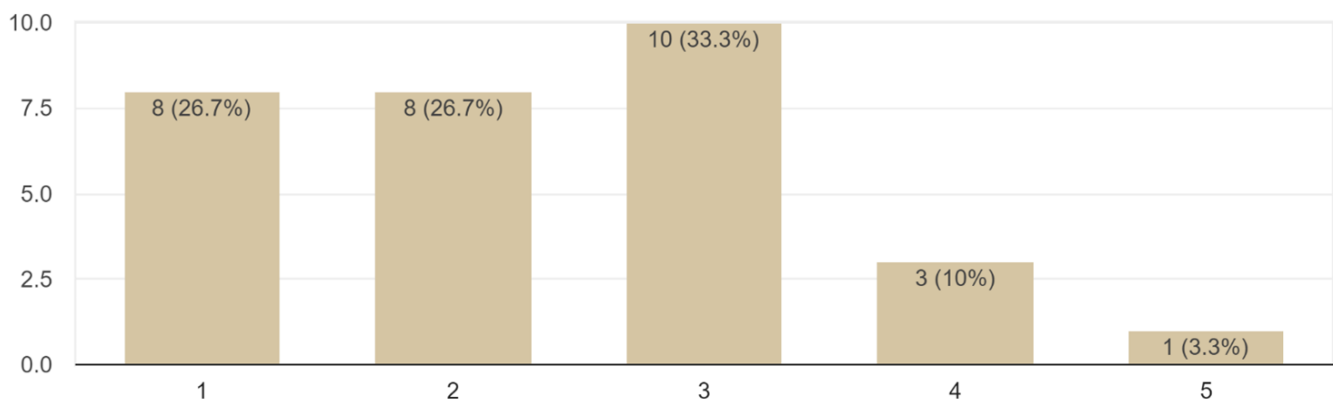
30 responses



Στην ερώτηση: “Έχετε φορτωμένο πρόγραμμα τις καθημερινές;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (40%) των απαντήσεων ήταν πως έχουν αρκετά φορτωμένο πρόγραμμα.

Έχετε φορτωμένο πρόγραμμα τα Σαββατοκύριακα;

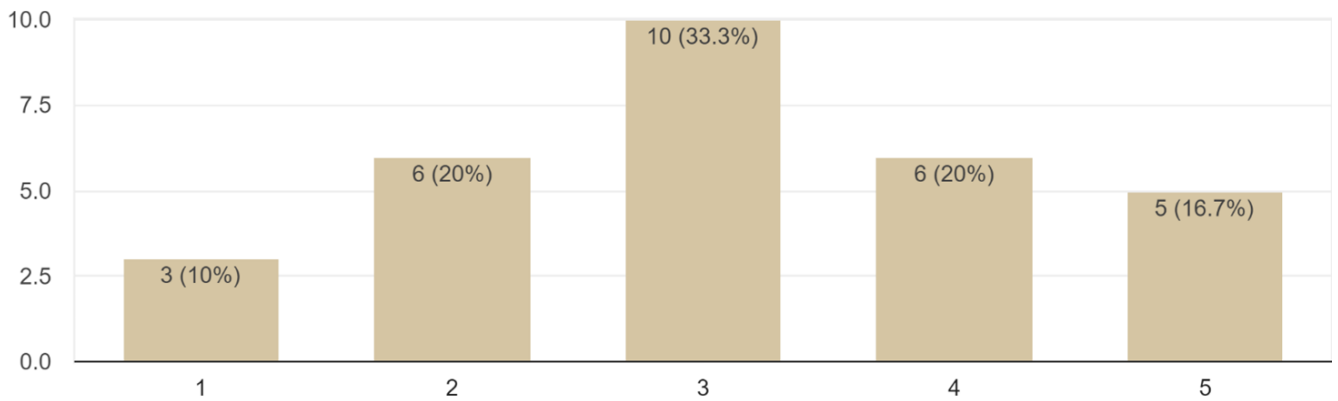
30 responses



Στην ερώτηση: “Έχετε φορτωμένο πρόγραμμα τα σαββατοκύριακα;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (33,3%) των απαντήσεων ήταν έτσι κι έτσι.

Πόση ώρα σας παίρνει να αποκοιμηθείτε το βράδυ;

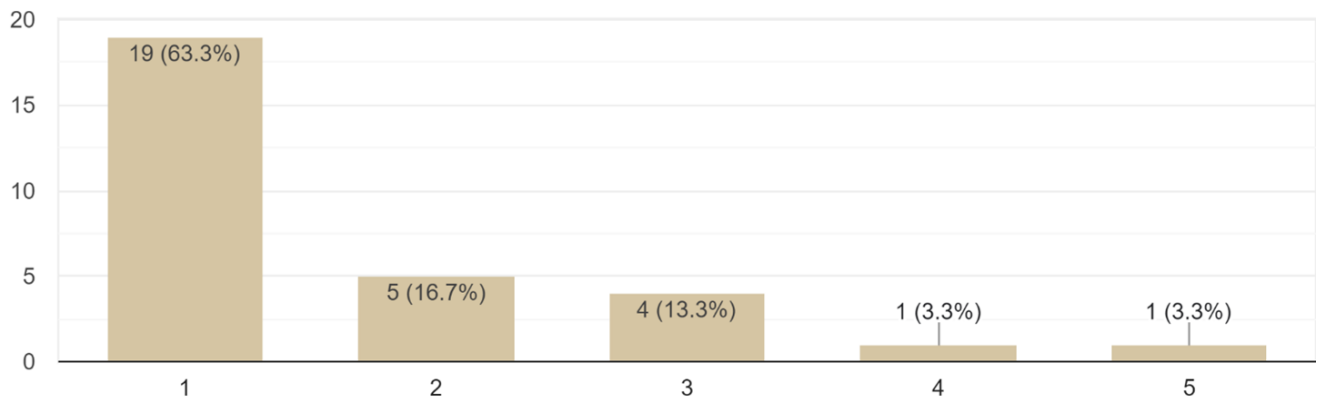
30 responses



Στην ερώτηση: “Πόση ώρα σας παίρνει να αποκοιμηθείτε το βράδυ;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (33,3%) των απαντήσεων ήταν ούτε λίγη ούτε πολλή.

Κοιμάστε το μεσημέρι;

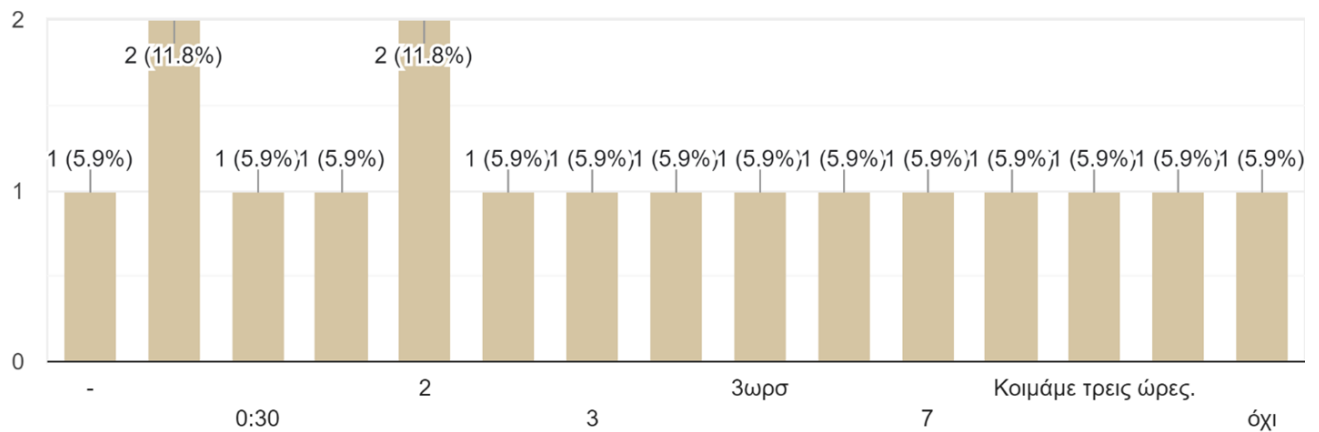
30 responses



Στην ερώτηση: “Κοιμάστε το μεσημέρι;”, το μεγαλύτερο ποσοστό (63,3%) των απαντήσεων ήταν ποτέ.

Αν κοιμάστε το μεσημέρι, πόσες ώρες κοιμάστε

17 responses



Από αυτούς που κοιμούνται το μεσημέρι οι περισσότεροι είπαν πως κοιμούνται περίπου 3 ώρες.

Από τα παραπάνω στοιχεία συμπεραίνουμε πως οι περισσότεροι έφηβοι ενώ έχουν αρκετά φορτωμένο πρόγραμμα καθημερινά, πέφτουν για ύπνο πολύ αργά ενώ πρέπει να σηκώνονται νωρίς, με αποτέλεσμα να μην κοιμούνται όσο χρειάζονται και μόλις ξυπνούν να νοιώθουν κουρασμένοι. Παρ' όλα αυτά κοιμούνται ήσυχα και δεν νιώθουν κουρασμένοι στην συνέχεια της μέρας.

Συμφώνα με την βιβλιογραφία, τα συμπεράσματα μας εν μέρει ισχύουν. Συγκεκριμένα, το φορτωμένο πρόγραμμα των εφήβων, το γεγονός ότι κοιμούνται αργά ενώ πρέπει να σηκώνονται νωρίς και το ότι ξυπνούν νωρίς αληθεύουν.

Αντιθέτως, το ότι είναι ήσυχοι κατά την διάρκεια του ύπνου τους και δεν νιώθουν κουρασμένοι μέσα στην μέρα δεν ισχύει για τους περισσότερους εφήβους της σημερινής εποχής. Αρκετοί πιθανό να αντιμετωπίζουν διαταραχές την ώρα του ύπνου όπως εφιάλτες ή προβλήματα αϋπνίας. Ακόμη, η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας (κυρίως λόγω του ύπνου) είναι ένα αρκετά σύνηθες φαινόμενο για τους εφήβους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Προτάσεις για συμπληρωματικές έρευνες στο μέλλον

- 1) Κατά πόσο η σχολική επίδοση και οι βαθμοί επηρεάζουν τον ύπνο των εφήβων.
- 2) Κατά πόσο οι δραστηριότητες επηρεάζουν τον ύπνο των εφήβων .
- 3) Η σχέση του ύπνου με την διατροφή.
- 4) Ο ύπνος επηρεάζει τα νεύρα.
- 5) Η έλλειψη ύπνου αποτελεί αιτία για αύξηση συγκρούσεων ανάμεσα σε γονείς και εφήβους.

Βιβλιογραφία

<https://www.paidorama.com/efiveia-kai-ypnos-giati-oi-efivoi-den-koimoyntai-poly>

<https://www.vickystrom.gr/%CE%B5%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%BF%CE%B9%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%BF%CF%82>

<https://efiveia.gr/provlimata-stous-ypnou-efivous/>

<https://wikihealth.gr/to-paidi-sas-paraponietai-synecheia-oti-einai-koyrasmeno-ti-prepei-na-prosexete/>