

Ἀνάτυπον ἀπὸ τὸ
«ΔΕΛΤΙΟΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΣ»

Τόμος Ι, τεύχ. 3-4, σελ. 69

ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙ ΤΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟΝ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ὑπὸ
Δρος Κ. ΧΡΥΣΑΝΘΗ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ—ΚΥΠΡΟΣ

1947

ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙ ΤΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟΝ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Τοῦ Δρος ΚΥΠΡΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

Προϊστάμενου τῶν Σχολιατρικῶν Ὑπηρεσιῶν
τῶν Ἑλληνικῶν Ἐκπαιδευτηρίων Λευκωσίας.

Εἶναι ἀληθές ὅτι τὰ συμπεράσματα ἐρευνῶν στηριζομένων ἐπὶ ἐρωτηματολογίου, ὅσον καὶ ἂν ληθοῦν αὐστηρὰ μέτρα πρὸς ἀποσόβησιν παραπλανητικῶν ἀπαντήσεων, πάντοτε ἐνέχουν ἐλαφράν τινα ἐλαττωματικότητα καὶ πρέπει νὰ γίνωνται δεκτὰ μετὰ τινος ἐπιφυλακτικότητος. Εἶναι ἀπολύτως ἀδύνατον νὰ κατανικήσωμεν τὴν ὑποκειμενικὴν ἀντίληψιν τοῦ ὑπὸ ἐξέτασιν ὑποκειμένου ἢ νὰ ἀποκλείσωμεν ἀπολύτως τὸν παράγοντα τῆς μιμήσεως, ἰδίως ὅταν ἡ ἔρευνα γίνεται μεταξὺ νεαρῶν ἀτόμων. Ἐπειδὴ, ὅμως, εἰς τὴν παροῦσαν ἡμῶν ἔρευναν ἐπὶ τινῶν συνθηκῶν κατὰ τὸν ὕπνον γίνονται νύξεις ἐπὶ ζητημάτων μὴ ἐπαρκῶς ἐρευνηθέντων, ὄχι μόνον παρ' ἡμῖν ἀλλὰ καὶ ἀλλαχοῦ, ἐθεωρήσαμεν σκόπιμον πρὸς ἀνακίνησιν τούτων νὰ ἐκθέσωμεν μετὰ πάσης ἐπιφυλακτικότητος τὰ εὐρήματά μας. Εἰς τοῦτο μᾶς ὠδήγησε ἀφ' ἑνὸς μὲν ἡ συμβουλή τοῦ καθηγητοῦ Κ. Χαριτάκη (1946), ἀφ' ἑτέρου δὲ ἡ εὐμενὴς παρὰ ξένων ὑποδοχῆ μιᾶς συντόμου ἐκθέσεως ἡμῶν ἐπὶ τοῦ ἰδίου ζητήματος, δημοσιευθείσης εἰς τὸ «Acta Medica Orientalia» (Chrysanthis, 1946).

Ἐρεῦνας ὁμοίας πρὸς τὴν παροῦσαν ἐλαχίστας ἔχει νὰ δεῖξη ἡ διεθνὴς βιογραφία. Καὶ ἐκ τῶν ἐλαχίστων τούτων οὐδεμία, πλὴν τῆς τοῦ Cohen (1944), ἀναγράφει λεπτομερεῖς στατιστικὰς, ἀλλὰ ἀπλῶς συμπεράσματά τινα διδόμενα κατ' ἀξιωματικὸν τρόπον. Ἡ παλαιότερα ἐξ αὐτῶν εἶναι ἡ τοῦ Heerwagen (1889), ἡ ὁποία ἔγινε συνολικῶς ἐπὶ 406 ἀτόμων, διηρημένων εἰς τρεῖς ὁμάδας: 113 ἄνδρας, 142 γυναῖκας καὶ 151 σπουδαστάς. Τὰ σπουδαιότερα τῶν συμπερασμάτων τοῦ Heerwagen εἶναι τὰ ἑξῆς:

- (α) Ὁ ἐλαφρότερος ὕπνος ὑποβοηθεῖ τὴν συχνότητα τῶν ὀνείρων.
- (β) Ὑπάρχει ἔκδηλος διαφορὰ ὅσον ἀφορᾷ τὴν συχνότητα τῶν ὀνείρων μεταξὺ τῶν δύο φύλων. Αἱ γυναῖκες ὀνειρεύονται συχνότερον τῶν ἀνδρῶν.
- (γ) Αἱ γυναῖκες κοιμοῦνται ἐλαφρότερον ἢ οἱ ἄνδρες.
- (δ) Τὰ ὄνειρα εἶναι σπανιώτερα κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, αὐξάνει δὲ ἡ συχνότης των μὲ ὕψιστον ὄριον αὐξήσεως μεταξὺ τῶν ἡλικιῶν 20 καὶ 25 ἐτῶν καὶ εἴτα ἐλαττοῦται βαθμιαίως.
- (ε) Ὁ ὕπνος καθίσταται ἐλαφρότερος ἐφ' ὅσον αὐξάνει ἡ ἡλικία.
- (στ) Εἰς τοὺς ἄνδρας ἡ συχνότης τῶν ὀνείρων καὶ ἡ ἔντασις τοῦ ὕπνου δὲν ἔχουν καμμίαν ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ μήκους τοῦ ὕπνου.
- (ζ) Αἱ γυναῖκες αἱ ὁποῖαι ὀνειρεύονται κοιμοῦνται συνήθως περισσότερο χρόνον.

(η) Αί γυναίκες αί όποίαι έχουν έλαφρόν ύπνον κοιμούνται κατά τι όλιγώτερον ή αί έχουσαι βαθύν ύπνον.

(θ) Αί γυναίκες κοιμούνται περισσότερο χρόνον ή οί άνδρες, αλλά τούτο όφείλεται εις περιστάσεις αί όποίαι έπιτρέπουν εις αύτάς νά κοιμούνται ούτω.

Μετά τόν Heerwagen όμοίαν έρευναν, αλλά αναλυτικήν μετά παραθέσεως τών στατιστικών, έκαμεν ό E. Lirman Cohen. Η του Cohen έρευνα έγινε συνολικώς επί 500 γυναικών ήλικίας 17—40 έτών. Τό μειονέκτημα τής έρεύνης αύτής είναι ότι έγινε μόνον επί γυναικών, έν αντίθεσει πρός τήν του Heerwagen ή όποία συμπεριλαμβάνει άτομα άμφοτέρων τών φύλων.

Τά συμπεράσματα του Cohen είναι τά έξης :

(α) Τό σύνηθες μήκος του ύπνου κυμαίνεται μεταξύ 5 και 12 ώρων με μέσον όρον τās 8 ώρας.

(β) Όσοι κοιμούνται περισσότερο χρόνον έχουν βαθύν ύπνον και άφύπνίζονται κατά τήν πρωίαν βαρείς και άδιάθετοι. Τό αντίθετον όμοίως ισχύει.

(γ) Ούδεμία σχέση εις ύπνον υπάρχει μεταξύ του μήκους του ύπνου και τής συχνότητος τών όνειρων.

(δ) Ό μέσος όρος μήκους ύπνου δι' έκάστην ήλικίαν από 17—40 έτών είναι 8 ώρας πλην τής ήλικίας 17 έτών, όπου αύτός είναι 8 1/2 ώρας.

(ε) Με τήν αύξησιν τής ήλικίας αύξάνει και ό αριθμός τών έλαφρώς κοιμωμένων.

(στ) Έκ του συνόλου τών έρευνηθέντων μόνον 8 ο/ο έδήλωσαν ότι κοιμούνται έλαφρώς.

(ζ) Ούδεμία σχέση υπάρχει μεταξύ τής ήλικίας και τής καταστάσεως κατά τήν άφύπνισιν ή τής συχνότητος τών όνειρων.

(η) Με τήν αύξησιν τής ένστάσεως του ύπνου υπάρχει μία αύξησις τής αισθήσεως βαρύτητος και άδιαθεσίας κατά τήν άφύπνισιν. Τό αντίθετον όμοίως ισχύει.

(θ) Ούδεμία σχέση υπάρχει μεταξύ τής έντάσεως του ύπνου και τής συχνότητος τών όνειρων.

(ι) Έκείνοι οί όποίοι κατά τήν άφύπνισιν αισθάνονται άδιαθεσίαν όνειρεύονται συχνότερον.

(ια) Περίπου τό ήμισυ τών έρευνηθεισών γυναικών έδήλωσαν ότι ούδέποτε (ή σπανιώτατα) βλέπουν όνειρα.

Άλλας λεπτομερειακάς έρέυνας επί του μήκους του ύπνου, τής έντάσεως αύτου, τής καταστάσεως κατά τήν άφύπνισιν και τής συχνότητος τών όνειρων δέν έχομεν. Έν τούτοις συμπεράσματά τινα, ούχι όλικών αλλά μερικών έρευνών έχομεν, ώς τά του de Manacéine (1897), του Roger (1932), του Kleitman (1939), του Ladame (1923) και άλλων. Ούτω ό Roger λέγει ότι αί γυναίκες κοιμούνται περισσότερο χρόνον ή οί άνδρες. Τούναντίον ό Ladame αναγράφει ότι οί άνδρες κοιμούνται περισσότερο χρόνον παρά αί γυναίκες. Ό de

Manacéine λέγει ὅτι ὄσοι ὄνειρεύονται κοιμῶνται περισσότερο χρονόν. Καί ὅτι ὁ βαθὺς ὕπνος ἐμποδίζει τὴν ἐμφάνισιν τῶν ὄνειρων κλπ.

ΕΡΕΥΝΑ

Ἡ ἡμετέρα ἔρευνα ἔγινε συνολικῶς ἐπὶ 1418 μαθητῶν τοῦ Παγκυπρίου Γυμνασίου, ὁμοτέρων τῶν φύλων καὶ ἡλικίας 12—18 ἐτῶν. Ἐξ αὐτῶν 981 ἦσαν ἄρρενες καὶ 437 θήλειες. Ἡ κατανομή τῶν ἐρευνηθέντων ἀναλόγως τῆς ἡλικίας αὐτῶν δεικνύεται εἰς τὸν πίνακα I.

ΠΙΝΑΞ I

Ἡλικία (ἐτῶν)	12	13	14	15	16	17	18
Ἄρρενες	77	182	247	205	115	90	65
Θήλειες	45	71	108	72	53	46	42

Αἱ ἀπαντήσεις ἐπὶ τῶν ὑποβληθεισῶν ἐρωτήσεων ἐδόθησαν ὑπὸ τῶν μαθητῶν γραπτῶς, ἀφοῦ προηγουμένως οἱ βοηθήσαντες τὴν ἔρευναν καθηγηταὶ ἐπεξήγησαν τὸ πνεῦμα τῶν ἐρωτήσεων, προσπαθήσαντες συγχρόνως νὰ ἐλαττώσουν εἰς τὸ ἐφικτὸν ὄριον τυχόν συνεννοήσεις μεταξὺ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἐπεξεργασίαν τοῦ συλλεγέντος ὕλικου αἱ διαφοραὶ διαφοραὶ τοῦ μήκους ὕπνου κατετάχθησαν εἰς 5 κατηγορίας ὡς ἑξῆς: (α) κάτω τῶν 8 ὥρων, (β) 8 καὶ 8 1/2 ὥρας, (γ) 9 καὶ 9 1/2 ὥρας, (δ) 10 καὶ 10 1/2 ὥρας καὶ (ε) ἄνω τῶν 10 1/2 ὥρων. Κατὰ τὴν κατάταξιν ὑπῆχθησαν αἱ ὥραι 6—7 1/2 εἰς τὴν πρώτην κατηγορίαν, αἱ ὥραι 7 1/2—8, 8 καὶ 8 1/2 εἰς τὴν δευτέραν κατηγορίαν, αἱ ὥραι 8 1/2—9 καὶ 9 1/2 εἰς τὴν τρίτην κατηγορίαν, αἱ ὥραι 9 1/2—10, καὶ 10 1/2 εἰς τὴν τετάρτην κατηγορίαν καὶ ὥραι 10 1/2—11, 11, 12 καὶ 13 εἰς τὴν πέμπτην κατηγορίαν. Εἰς τὸν πίνακα I δεικνύεται ἡ ἑκατοστιαία ἀναλογία τῶν περιπτώσεων ἐκάστης κατηγορίας μήκους ὕπνου δια τὰς διαφόρους ἡλικίας.

Αἱ ἀπαντήσεις ἐπὶ τῆς ἐντάσεως τοῦ ὕπνου κατετάχθησαν εἰς τρεῖς κατηγορίας ὡς ἑξῆς: (α) εἰς βαθέως κοιμωμένους (σύντομ. ΒΘ), (β) εἰς μετρίως κοιμωμένους (σύντομ. Μ.) καὶ (γ) εἰς ἐλαφρῶς κοιμωμένους (σύντομ. ΕΛ). Εἰς τοὺς μετρίως κοιμωμένους κατετάχθησαν καὶ ὄσοι ἐδήλωσαν ὅτι κοιμῶνται ἄλλοτε βαθέως καὶ ἄλλοτε ἐλαφρῶς ἀναλόγως τῶν περιστάσεων. Ὅμοίως εἰς αὐτοὺς κατετάχθησαν καὶ 10 περιπτώσεις εἰς τὰς ἀπαντήσεις τῶν ὁποίων ὑπῆρχε ἡ φράσις «βαθέως—ἐλαφρῶς». Αἱ ἀπαντήσεις ἐπὶ τῆς καταστάσεως κατὰ τὴν ἀφύπνισιν κατετάχθησαν εἰς τρεῖς κατηγορίας: (α) εἰς τοὺς ἐγειρομένους βεβα-

ΠΙΝΑΞ ΙΙ

Μήκος ὕπνου	12 ἐτῶν		13 ἐτῶν		14 ἐτῶν		15 ἐτῶν		16 ἐτῶν		17 ἐτῶν		18 ἐτῶν	
	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ
Κάτω τῶν 8	0	0	2,8	2,8	1,2	4,7	3,9	1,4	7,0	0	6,6	10,9	29,2	14,2
8 καὶ 8 $\frac{1}{2}$	14,2	2,2	17,0	22,5	23,1	22,2	24,9	34,7	40,0	37,7	41,1	52,2	27,7	30,9
9 καὶ 9 $\frac{1}{2}$	28,6	17,8	40,1	35,2	45,7	42,6	46,3	45,8	41,7	43,4	42,2	28,2	33,8	33,3
10 καὶ 10 $\frac{1}{2}$	46,8	71,1	32,5	35,2	25,5	27,8	21,5	18,0	10,4	18,9	10,0	4,3	7,7	19,0
Ἄνω τῶν 10 $\frac{1}{2}$	10,4	8,9	7,7	4,2	4,9	2,8	3,4	0	0,9	0	0	4,3	1,5	2,4

A=ἄρρενες, Θ=θήλειες.

ρυσμένως (σύντομ. Βα), (β) εἰς τὰς ἐγειρομένους ἐλαφρῶς καὶ εὐδιαθέτως (σύντομ. Ευδ.) καὶ (γ) εἰς τοὺς ἐγειρομένους εἰς μέσην τινα κατάστασιν ἢ εἰς ἐναλλασσομένην (σύντομ. Ενν.). Εἰς τὴν τελευταίαν κατηγορίαν οἱ ἐγειρόμενοι εἰς ἐναλλασσομένην κατάστασιν ἀποτελοῦν τὴν πλειονότητα. Αἱ ἀπαντήσεις ἐπὶ τῆς συχνότητος τῶν ὁνείρων κατετάχθησαν ὁμοίως εἰς τρεῖς κατηγορίας: (α) εἰς τοὺς συχνὰ ὄνειρουμένους (σύντομ. **), (β) εἰς τοὺς σπανίως ὄνειρουμένους (σύντομ. *) καὶ (γ) εἰς τοὺς οὐδέποτε ὄνειρουθέντας (σύντομ. Ο). Εἰς τὴν πρώτην κατηγορίαν κατετάχθησαν αἱ ἀπαντήσεις: «συχνὰ», «τακτικά», «κάθε βράδυ», «δυὸ ἕως τρεῖς φορές τὴν ἐβδομάδα». Εἰς τὴν δευτέραν κατηγορίαν κατετάχθησαν αἱ ἀπαντήσεις: «κάποτε», «σπανίως», «πότε βλέπω καὶ πότε καθόλου», «μιά φορά τὴν ἐβδομάδα». Εἰς τὴν τρίτην κατηγορίαν κατετάχθησαν αἱ ἀπαντήσεις: «οὐδέποτε», «δὲν θυμοῦμαι νὰ εἶδα», «μπορεῖ νὰ βλέπω ἀλλὰ δὲν θυμοῦμαι».

Ἐκ τῶν δηλώσεων τῶν μαθητῶν φαίνεται ὅτι τὸ μῆκος ὕπνου κυμαίνεται ἀναλόγως τῆς ἡλικίας αὐτῶν ἀπὸ 8 1/4 ὥρας μέχρι 9 1/2 ὥρας διὰ τοὺς ἄρρενας, κοὶ 8 1/2 ὥρας μέχρι 10 ὥρας διὰ τὰ θήλεα (1). Τοῦτο δεικνύεται εἰς τὸν πίνακα III.

ΠΙΝΑΞ III

Ἡλικία (ἔτη)	12	13	14	15	16	17	18
Ἄρρενες	9 1/2	9 1/2	9	9	8 1/4	8 1/2	8 1/4
Θήλειαι	10	9	9	8 1/2	8 1/2	8 1/2	8 1/2

Εἰς τὸν πίνακα IVα γίνονται συγκρίσεις μεταξὺ τῶν 5 κατηγοριῶν μῆκους ὕπνου καὶ τῆς ἐντάσεως αὐτοῦ, καταστάσεως κατὰ τὴν ἀφύπνισιν καὶ συχνότητος τῶν ὁνείρων. Εἰς τὸν πίνακα IVβ γίνονται συγκρίσεις μεταξὺ τῆς ἡλικίας τῶν ἐρευνηθέντων ἀτόμων καὶ τῆς ἐντάσεως τοῦ ὕπνου, τῆς καταστάσεως κατὰ τὴν ἀφύπνισιν καὶ τῆς συχνότητος τῶν ὁνείρων. Εἰς τὸν πίνακα IVγ γίνονται συγκρίσεις μεταξὺ τῆς ἐντάσεως τοῦ ὕπνου (βαρέως καὶ ἐλαφρῶς κοιμώμενοι μόνον) καὶ τοῦ αἰσθήματος βαρύτητος κατὰ τὴν ἀφύπνισιν ὡς καὶ τῆς συχνότητος τῶν ὁνείρων. Εἰς τὸν πίνακα V γίνονται συγκρίσεις μεταξὺ τῆς ἡλικίας τῶν ἐρευνηθέντων, διαχωρισθέντων εἰς δύο ομάδας ἀναλόγως τοῦ φύλου, καὶ τῆς ἐντάσεως τοῦ ὕπνου ὡς καὶ τῆς συχνότητος τῶν ὁνείρων (**). Τέλος εἰς τὸν πίνακα VI ἔγιναν

(1) Τοῦτο ἐδημοσιεύθη κάτι τι λανθασμένο εἰς τὸ ἀγγλικὸ κείμενον, παρ' ὅλον ὅτι εὐκόλα δύναται τις νὰ ἀντιληφθῇ τὸ τυπογραφικὸν λάθος.

ΠΙΝΑΞ IV

	*Εντασις Ύπνου			Κατάστασις *Αφυπνίσεως			Συχνότης *Ονειρών		
	Βθ	Μ	Ελ	Βα	Ενν	Ενδ	**	*	0
α) *Ωραι Ύπνου	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Κάτω τῶν 8	20,6	54,4	25,0	30,9	5,9	63,2	33,8	64,7	1,5
8—8½	13,4	69,2	17,4	14,2	9,1	76,9	37,0	62,4	0,5
9—9½	19,5	61,0	19,4	8,6	6,8	84,6	34,7	64,2	1,0
10—10½	24,4	60,0	15,5	8,4	4,0	88,1	35,3	62,4	2,3
*Ανω τῶν 10½	28,6	51,8	19,6	10,7	3,0	85,7	35,7	64,3	0
β) *Ἡλικία (ἔτη)									
12	26,2	59,0	14,8	9,0	0,8	89,3	27,9	71,3	0,8
13	20,6	59,3	20,2	9,9	4,3	86,2	25,7	71,5	2,8
14	17,2	61,1	21,7	9,9	6,2	83,9	34,9	64,2	0,8
15	19,1	57,0	23,8	11,2	10,5	78,3	44,8	54,8	0,4
16	19,6	65,5	14,9	5,4	10,1	84,5	34,5	64,9	0,6
17	16,9	70,6	12,5	19,9	2,9	77,2	39,0	60,3	0,7
18	20,6	56,0	23,4	18,7	13,0	68,2	43,9	53,3	2,8
γ) *Εντασις Ύπνου									
Βαθέως				18,1			38,3	60,3	1,4
*Ελαφρῶς				10,1			36,8	61,6	1,6

συγκρίσεις μεταξύ των φύλων και της έντασεως του ύπνου, κατάστασεως κατά την αφύπνισιν και συχνότητος των όνειρων.

ΠΙΝΑΞ V

Ἡλικία εἰς ἔτη	Ἔντασις Ὑπνου ο)ο				Συχνότης Ὀνειρώων **	
	Α		Θ		Α	Θ
	Βθ	Ελ	Βθ	Ελ	%	%
12	29,9	11,7	20,0	20,0	20,8	40,0
13	20,3	21,4	22,5	15,4	24,2	29,6
14	20,6	23,1	10,2	17,6	30,8	44,4
15	23,4	16,1	6,9	19,4	39,5	59,7
16	25,2	15,7	9,4	15,1	31,3	41,5
17	22,2	15,5	6,5	8,3	36,7	43,5
18	23,0	24,6	14,3	16,7	26,2	71,5

ΠΙΝΑΞ VI

	Ἔντασις Ὑπνου			Κατάστασις Ἀφύπνισεως			Συχνότης Ὀνειρώων		
	Βθ	Μ	Ελ	Βα	Ενν	Ευδ	**	*	0
Ἄρρενες	22,6%	58,3	19,0	11,0	5,8	83,1	30,9	67,7	1,4
Θήλειαι	12,6	71,2	16,2	11,4	8,2	80,3	46,2	53,1	0,7

*Εκ τῶν συγκριτικῶν τούτων πινάκων ἐξάγονται κυρίως τὰ ἑξῆς: (α) ὅσον αὐξάνει τὸ μῆκος τοῦ ὕπνου (βαθύτης) αὐξάνει ἀναλόγως καὶ ἡ ἔντασις αὐτοῦ (βαθύτης). (β) ἡ εὐδιαθεσία κατὰ τὴν ἀφύπνισιν

καὶ ἡ ταυτόχρονα ἐλάττωσις τοῦ αἰσθήματος βαρότητας ἀξάνει ἐὰν τὸ μήκος τοῦ ὕπνου εἶναι πολὺ βραχὺν ἢ πολὺ μακρόν. (γ) δὲν ὑπάρχει σχέσις μεταξὺ μήκους τοῦ ὕπνου καὶ συχνότητος τῶν ὄνειρων. (δ) ἡ ἡλικία οὐδεμίαν σχέσιν ἔχει μὲ τὴν ἔντασιν τοῦ ὕπνου, κατάστασιν κατὰ τὴν ἀφύπνισιν καὶ συχνότητα τῶν ὄνειρων. (ε) αἱ γυναῖκες ὄνειρεύονται συχνότερον παρὰ οἱ ἄνδρες καὶ ἔχουν, ὁμοίως, ἐλαφρότερον ὕπνον παρὰ αὐτοί.

Σ Χ Ο Λ Ι Α

Λαμβάνοντες ὑπ' ὄψιν τὰς κατηγορίας μήκους ὕπνου εἰς ὁποῖα ἐπαρουσίαζον τὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸν ἀτόμων (σαφῆς διαφορὰ) καὶ εἶχον συγχρόνως ἐλαχίστην ἀναλογίαν βεβαρυμένως ἐγειρομένων καθωρίσαμεν δι' ἐξαγωγῆς τοῦ μέσου ὄρου ὡρῶν τὸ κανονικὸν μήκος ὕπνου δι' ἐκάστην ἡλικίαν (πίναξ VII). Εὐρέως τοῦτο ἐξητάσαμεν εἰς

ΠΙΝΑΞ VII

Ἡλικία	Μῆκος Ὑπνου
Ἔτη	Ὡραι
12	10
13	10
14	9½
15	9
16	9
17	8½—9
17	8½—9

εἰδικὴν μονογραφίαν (Χρυσάνθης, 1945). Τὸ μήκος τοῦτο τοῦ ὕπνου τὸ ὁποῖον θεωροῦμεν ὡς κανονικὸν (τοῦλάχιστον διὰ τὴν Κύπρον) συμφωνεῖ ἀπολύτως πρὸς τὸ ὑπὸ τοῦ Κρόλιχ καθωριζόμενον (ληφθὲν ἀπὸ

τόν Λαμπαδάριον 1934) και πρὸς τὰ τοῦ Χαριτάκη δηλωθέντων (Χαριτάκης, 1945).

Ὁ Heerwagen ἀνεύρεν ἑκδηλον διαφορὰν ὡς πρὸς τὴν συχνότητα τῶν ὀνείρων μεταξὺ τῶν δύο φύλων, δηλώνων ὅτι αἱ γυναῖκες ὀνειρεύονται συχνότερον παρά οἱ ἄνδρες. Τὸ ἀνωτέρω ὑποστηρίζεται καὶ ὑπὸ τῆς ἡμετέρας ἐρεύνης. Τοῦτο δὲ ὀφείλεται κυρίως εἰς δύο παράγοντας: (α) διότι αἱ γυναῖκες πιστεύουν εἰς τὰ προφητικά ὄνειρα περισσότερον παρά οἱ ἄνδρες, καὶ ὡς ἐκ τούτου δημιουργεῖται οὕτως εἰπεῖν μία τόνωσις τῆς μνήμης διὰ τὰ ὄνειρα. Καὶ (β) αἱ βιωτικά φροντίδες τῶν γυναικῶν εἶναι ὀλιγώτεροι παρά αἱ τῶν ἀνδρῶν (τοῦλάχιστον εἰς τὴν Κύπρον) ὥστε ἡ διάσπασις τῆς προσοχῆς νὰ εἶναι δι' αὐτὰς μικροτέρα. Ἐννοεῖται ὅτι οἱ παράγοντες αὗτοι δὲν συντελοῦν εἰς τὴν ἀύξησιν τῆς συχνότητος τῶν ὀνείρων ἀλλέως ἢ διὰ τοῦ ὅτι ὑποβοηθοῦν τὴν μνήμην τῶν ὀνείρων. Τούναντίον ὑπὸ τῆς ἡμετέρας ἐρεύνης δὲν ὑποστηρίζεται ἡ ἄποψις τοῦ Heerwagen καθ' ἣν σὺν τῇ ἀύξει τῆς ἡλικίας αὐξάνει καὶ ἡ συχνότης τῶν ὀνείρων μετ' ὕψιστον ὄριον ἀύξεσεως τὰς ἡλικίας μεταξὺ 20 καὶ 25 ἐτῶν. Πρὸς τὴν ἡμετέραν ἄποψιν συμφωνοῦν καὶ τὰ εὐρήματα τοῦ Cohen. Ὁ Cohen δηλώνει ἐπίσης ὅτι οὐδεμίαν σχέσιν ὑπάρχει μεταξὺ τοῦ μήκους καὶ ἐντάσεως τοῦ ὕπνου καὶ τῆς συχνότητος τῶν ὀνείρων. Τούναντίον ὁ Heerwagen ὑποστηρίζει ὅτι τὰ ἐλαφρῶς κοιμώμενα πρόσωπα καὶ τὰ ἔχοντα μεγαλύτερον μῆκος ὕπνου ὀνειρεύονται συχνότερον. Τὴν παραδοχὴν αὐτὴν τοῦ Heerwagen ὑποστηρίζει καὶ ὁ de Manacéine. Τὰ ἡμέτερα εὐρήματα συμφωνοῦν πρὸς τὰ τοῦ Cohen, κατὰ τὸν ὁποῖον οὐδεμίαν σχέσιν ὑπάρχει μεταξὺ μήκους, ἐντάσεως τοῦ ὕπνου καὶ συχνότητος ὀνείρων.

Κατὰ τὴν ἡμετέραν ἐρευναν αἱ γυναῖκες κοιμοῦνται κατὰ τι περισσότερο ἢ οἱ ἄνδρες. Τοῦτο συμφωνεῖ ἀπολύτως πρὸς τὴν ἄποψιν Heerwagen καὶ Roger, εὐρίσκεται, ὅμως, εἰς ἀντίθεσιν μετ' τὴν ἄποψιν τοῦ Ladame. Ὁ Heerwagen παραδέχεται ὅτι οὐδεμίαν ἐπίδρασιν ἔχει ἐπὶ τοῦ μήκους ὕπνου ἡ ἐντασις αὐτοῦ. Ὁ Cohen τούναντίον παρετήρησεν ὅτι ὅσοι κοιμοῦνται περισσότερο χρόνον ἔχουν βαθὺν ὕπνον, χωρὶς τοῦτο νὰ ἰσχύη καὶ ἀντιθέτως. Κατὰ τὴν ἡμετέραν ἐρευναν φαίνεται ὅτι ὅσον αὐξάνει τὸ μῆκος τοῦ ὕπνου αὐξάνει καὶ ἐντασις αὐτοῦ.

Ὁ Cohen δὲν εὐρίσκει σχέσιν τινα μεταξὺ ἡλικίας καὶ καταστάσεως κατὰ τὴν ἀφύπνισιν. Τοῦτο ὑποστηρίζεται ἐν μέρει καὶ ὑπὸ τῶν ἡμετέρων εὐρημάτων. Ἐν τούτοις ποιά τις αὕξησις τοῦ ποσοστοῦ βαρέως ἐγειρομένων παρατηρεῖται κατὰ ἰτάς ἡλικίας 17 καὶ 18 ἐτῶν, πράγμα πὸν πρέπει νὰ ἀποδοθῇ εἰς τὴν αὕξησιν τῶν μαθημάτων καὶ φροντίδων, αἱ ὁποῖαι καθιστοῦν τὸν ὕπνον ἀνωμαλόν. Ἐπίδρασιν μόνον φαίνεται ὅτι ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς καταστάσεως κατὰ τὴν ἀφύπνισιν τὸ μῆκος ὕπνου ὅταν τοῦτο εἶναι 8 ὥρας καὶ ὀλιγώτερον, ἢ ἄνω τῶν 10 1/2 ὥρων, ἢτοι πολὺ βραχὺν ἢ πολὺ μακρόν.

ΠΕΡΙΛΗΨΙΣ

Ἐρευνήθησαν 1418 μαθηταὶ τοῦ Παγκυπρίου Γυμνασίου ἀμφοτέρων τῶν φύλων καὶ ἡλικίας 12—18 ἐτῶν, διὰ τινὰς συνηθείας κατὰ τὸν ὕπνον. Τὸ μῆκος ὕπνου τῶν κυμαίνεται διὰ μὲν τὰ ἄρρενα μεταξὺ 8 1/4 ὥρων καὶ 9 1/2 ὥρων, διὰ δὲ τὰ θήλεα μεταξὺ 8 1/2 ὥρων καὶ 10 ὥρων. Λαμβάνοντες ὑπ' ὄψιν τὰς ὥρας τὰς ὁποίας κοιμᾶται ἡ πλειονότης ἐκάστης ἡλικίας, παρουσιάζουσα ἅμα καὶ τοὺς ὀλιγωτέρους βαρέως ἐγειρομένους καθωρίσαμεν ὡς κανονικὰ μῆκη ὕπνου διὰ τοὺς μαθητὰς ἡλικίας 12—18 ἐτῶν τὰ εἰς τὸν πίνακα VII δεικνύμενα. Διὰ τῆς ἐπεξεργασίας τοῦ ὕλικου μας ἐξάγονται ἐπὶ πλέον καὶ τὰ ἑξῆς: Ὅσον αὐξάνει τὸ μῆκος τοῦ ὕπνου αὐξάνει ἀναλόγως καὶ ἡ ἔντασις αὐτοῦ. Αἱ γυναῖκες ὄνειρεύονται συχνότερον ἢ οἱ ἄνδρες. Ἡ συχνότης τῶν ὀνειρῶν δὲν αὐξάνεται σὺν τῇ αὐξήσει τῆς ἡλικίας (διὰ τὰς ὑπὸ ἐξέτασιν ἡλικίας τοῦλάχιστον). Οὐδεμίαν σχέσιν ἔχει τὸ μῆκος καὶ ἡ ἔντασις τοῦ ὕπνου μὲ τὴν συχνότητα τῶν ὀνειρῶν. Αἱ γυναῖκες κοιμοῦνται περισσότερον χρόνον ἢ ἄνδρες Οὐδεμία σχέσις ὑπάρχει μεταξὺ ἡλικίας καὶ καταστάσεως κατὰ τὴν ἀφύπνισιν. Ὅμοιος ἡ ἡλικία οὐδεμίαν σχέσιν ἔχει μὲ τὴν ἔντασιν τοῦ ὕπνου. Τὸ αἶσθημα τῆς βαρύτητος κατὰ τὴν ἀφύπνισιν αὐξάνει ἕαν τὸ μῆκος ὕπνου εἶναι πολὺ βραχὺ ἢ πολὺ μακρόν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Cohen, E. L. (1944) *Lancet*, **ii**, 830.
- 2) Heerwagen, F. (1889) *Phil. Stud. (W undt)* **5**, 301.
- 3) Kleitman, N. (1939) *Sleep and Wakefulness*, Chicago.
- 4) Ladame, C. (1923) *Schweiz. Arch. Neurol. Psychiatr.*, **13**, 371.
- 5) Λαμπαδάριος, Ε. Ν. (1934) *Σχολικὴ Ὑγιεινὴ*, Ἀθήναι.
- 6) Manacéine, M. de (1897) *Sleep*, London.
- 7) Roger, H. (1932) *Les Troubles de Sommeil*, Paris.
- 8) Χαροιάκης, Κ. Α. (1945) *Τὸ Βιβλίον τῆς Μητέρας*, Ἀθήναι.
- 9) » » (1946) *Ἀρχ. Ἱατρ. Ἐπιστ.*, **1**, 236.
- 10) Χρυσάνθης, Κ. (1945) *Τὸ Κανονικὸν Μῆκος Ὑπνου διὰ τοὺς Μαθητὰς Ἠλικίας 12—18 Ἐτῶν*, Λευκωσία.
- 11) » » (Chrysanthis, K.) (1946) *Act. Med. Orient.*, **5**, 152.

