

**Πόσο επηρεάζονται οι άνθρωποι από
τα όνειρα και πως μπορούν να τα
ξεπεράσουν.**

Σχολικό Έτος:

1. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η έρευνα θα περιέχει τα εξής:

- Πόσο επηρεάζουν στην ζωή των ανθρώπων τα όνειρα.
- Πόσο τους επηρεάζει συναισθηματικά και ψυχολογικά.
- Ποιες ηλικίες επηρεάζονται πιο πολύ και πόσο τους επηρεάζουν τα όνειρα στην καθημερινότητα τους.
- Πόσο τους απασχολεί αυτή η κατάσταση και αν έχουν καταλήξει σε κάποιο συμπέρασμα.
- Πώς το ξεπερνούν και αν υπάρχει αλλαγή συμπεριφοράς απέναντι στους άλλους.

■ ΣΤΟΙΧΕΙΑ		ΑΤΟΜΑ
ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	ΣΤΑΘΕΡΑ	ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ
	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ	ΗΛΙΚΙΑ
	ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



2.ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Στην έρευνα θα απαντηθούν ερωτήσεις όπως:
 - 1.Πόσο επηρεάζονται οι άνθρωποι από τα όνειρα και αν επηρεάζεται η καθημερινότητα τους από αυτό.
 - 2.Πώς είναι η ψυχολογία τους όταν είναι σε τέτοια κατάσταση.
 - 3.Αν αλλάζει η συμπεριφορά τους και αν ναι πόσο και πώς αντιδρούν στους γύρω τους.
- Αυτό που θέλουμε να μάθουμε είναι:

Πόσο συχνά βλέπει ο άνθρωπος όνειρα που τον επηρεάζουν, πώς αντιδρά και πώς τα αντιμετωπίζει.

3. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΠΟΥ ΕΞΥΠΗΡΕΤΕΙ Η ΕΡΕΥΝΑ

- Η συγκεκριμένη έρευνα θέλει να βοηθήσει ή να βελτιώσει την ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου για τα όνειρα αλλά και να δει που τον επηρεάζουν. Με αυτό τον τρόπο ο άνθρωπος θα καταλάβει και θα ερμηνεύσει τα όνειρα του και θα μπορεί να τα αντιμετωπίζει χωρίς να του είναι πρόβλημα στην καθημερινότητα του.

4. Η ΥΠΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Υποθέτω ότι:

Αρκετά άτομα επηρεάζονται συναισθηματικά
απο όνειρα ίσως και ψυχολογικά.

Δεν επηρεάζονται μόνο ενήλικες.

Τα όνειρα κάποιες φορές δεν διαφέρουν πολύ
απο την πραγματικότητα.

Δεν μπορούμε να ελέγξουμε πάντα τα όνειρα
μας.

5. ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Δεν επηρεάζουν:

- 1) ο τόπος κατοικίας.
- 2) η θερμοκρασία περιβάλλοντος.
- 3) η ηλικία.
- 4) ο χρόνος κατά τον οποίο διενεργείται η έρευνα.
- 5) η γενική συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση των ερωτώμενων.

6. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΟΡΙΑ

- Η έρευνα γίνεται σε άτομα συγκεκριμένης ηλικίας.
- Το δείγμα της έρευνας είναι μικρό.
- Η έρευνα αναφέρεται σε άτομα συγκεκριμένου τόπου κατοικίας.

7.ΟΡΙΣΜΟΙ

Συναισθηματικές Διαταραχές: είναι μια ομάδα διαταραχών που χαρακτηρίζονται από διαταραχή της συναισθηματικής διάθεσης. Η συναισθηματική διάθεση ή απλά διάθεση είναι ο καθολικός και σταθερός συναισθηματικός τόνος που βιώνεται εσωτερικά και που σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό όλες κυριολεκτικά τις πλευρές της συμπεριφοράς ενός ατόμου, καθώς και την αντίληψη για τον κόσμο που έχει το άτομο αυτό.

Αϋπνία: Είναι η αδυναμία να αποκοιμηθούμε ή να παραμείνουμε κοιμισμένοι. Η αϋπνία είναι εξαιρετικά συχνή, αλλά φαίνεται να απασχολεί περισσότερο ηλικιωμένους ενήλικες και, από πλευράς φύλου, κυρίως τις γυναίκες.,

Ψυχικά Τραύματα: Σε ψυχικό επίπεδο, το τραύμα προκαλείται όταν το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με εξαιρετικά στρεσογόνα γεγονότα, τα οποία αδυνατεί να ελέγξει και να διαχειριστεί συναισθηματικά. Τότε δημιουργούνται εσωτερικά «ρήγματα» στο ψυχικό όργανο, τα οποία απωθούνται από την ενσυνείδητη μνήμη μας, και μπορούν να οδηγήσουν στην εκδήλωση σοβαρής διαταραχής με μακροχρόνιες επιπτώσεις στον ψυχισμό.

8.ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- 1.Έρευση υλικού απο της πηγές πληροφόρησης.**
- 2.Όνειρα.**
- 3.Διατύπωση της υπόθεσης.**
- 4.Επιλογή δείγματος:**
Το δείγμα πληθυσμού είναι 30-40 άτομα, κάτοικοι της ίδιας πόλης και ηλικίας 12+
- 5.Σύνταξη ερωτηματολογίου.**
Συλλογή απαντήσεων και αποδελτίωση.
Σύνταξη στατιστικών
πινάκων - χρονοδιαγράμματος.
- 6.Εξαγωγή συμπερασμάτων.**
- 7.Σύνταξη γραπτής εργασίας.**

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

[illegible]

[illegible]

9.ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

9.1 ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Πόσο συχνά βλέπετε όνειρα; *

- ☐ Αρκετά συχνά
- ☐ Κάθε μέρα
- ☐ Σπάνια

Πόσο σας επηρεάζουν στην καθημερινότητά σας; *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Καθόλου ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

Έχετε νιώσει ποτέ συναισθηματική ή ψυχολογική πίεση λόγω των ονείρων σας; *

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ
- ☐ ΕΛΑΧΙΣΤΑ

Αν ναι, πόσο σας επηρέασε;

- ☐ Αρκετά
- ☐ Ελάχιστα

Έχετε δει αλλαγές στην συμπεριφορά σας; *

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ
- ☐ Άλλο: _____

Ποιες αλλαγές έχετε παρατηρήσει όταν βλέπετε όνειρα που μπορεί να σας επηρεάσουν; *

Η απάντησή σας _____

9.2 ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ

Πόσο συχνά βλέπετε όνειρα;

Αρκετά συχνά	14
Κάθε μέρα	7
Σπάνια	12

Πόσο σας επηρεάζουν στην καθημερινότητα σας;

1-5	26
6-10	7

Έχετε νιώσει ποτέ συναισθηματική ή ψυχολογική πίεση λόγω των ονείρων σας;

ΝΑΙ	19
ΟΧΙ	14
ΕΛΑΧΙΣΤΑ	-----

Έχετε δει αλλαγές στην συμπεριφορά σας;

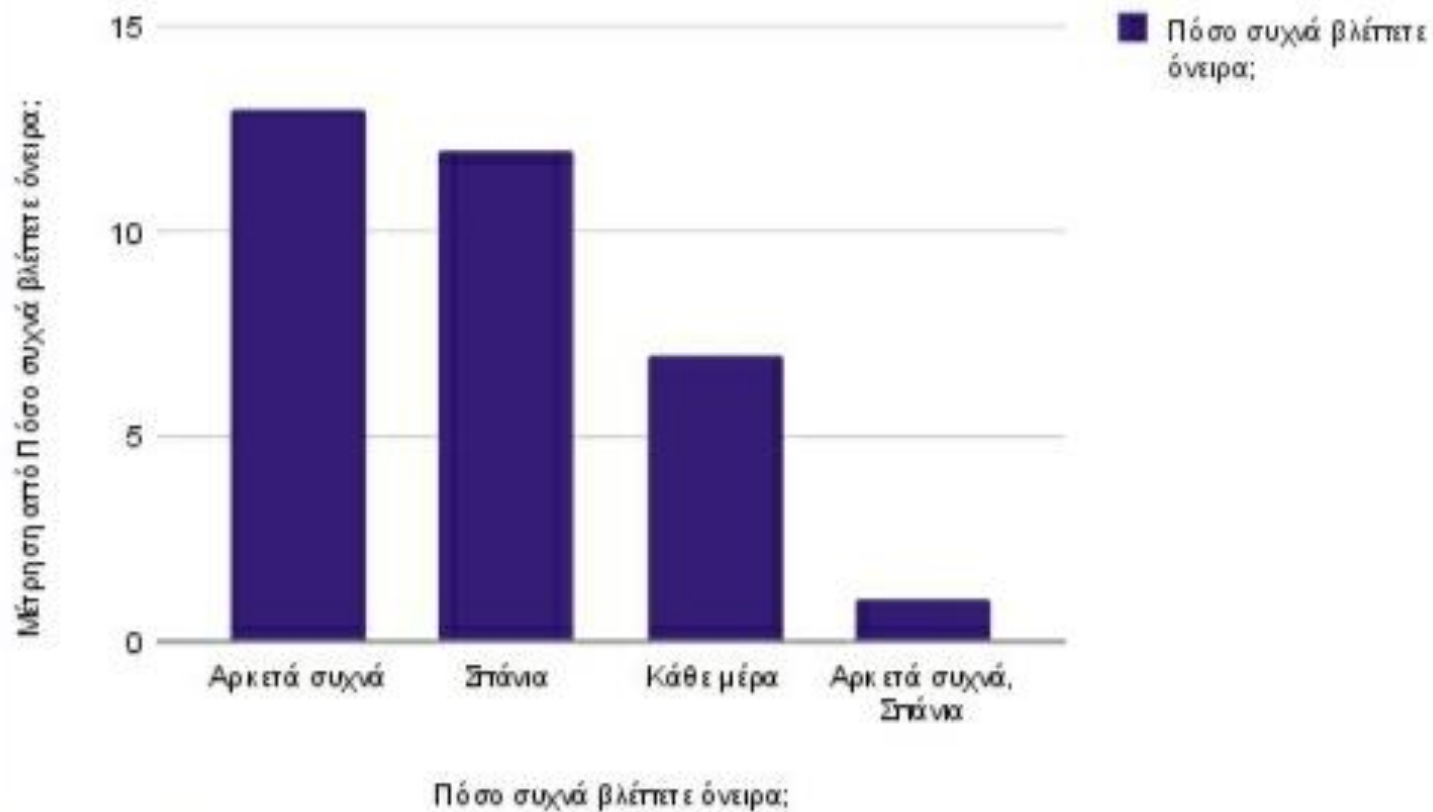
ΝΑΙ	8
ΟΧΙ	25
ΑΛΛΟ.....	1(και ναι και όχι)

Αν ναι πόσο σας επηρέασε;

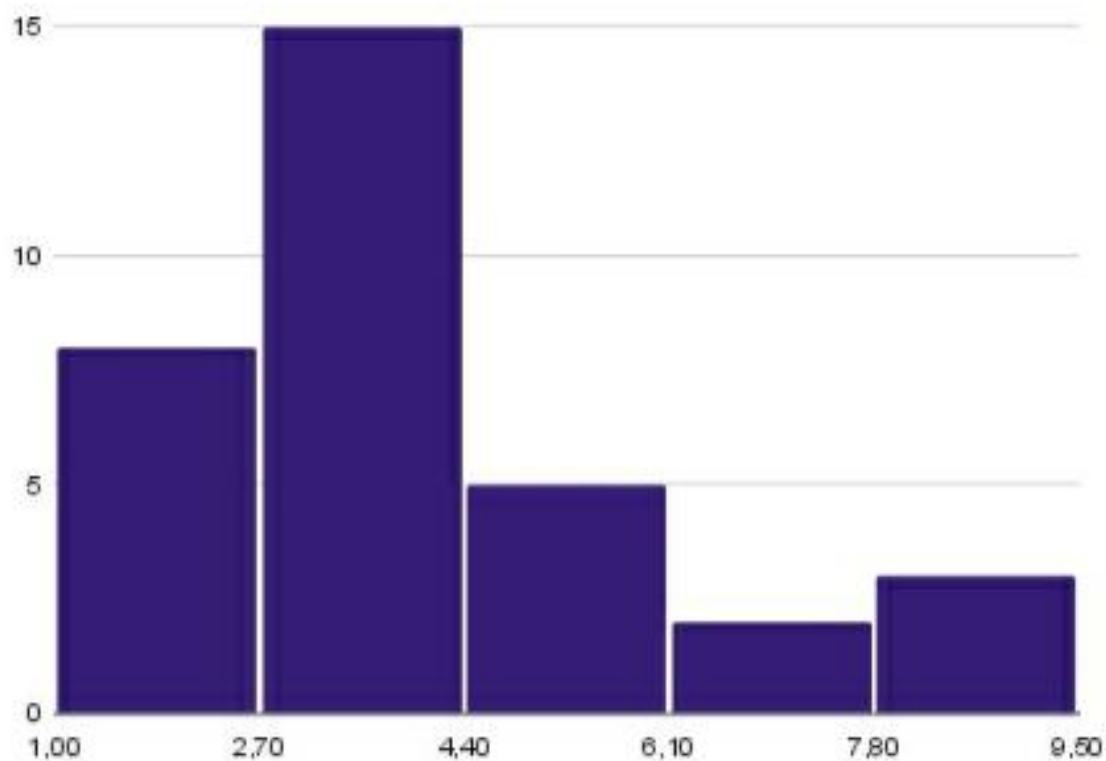
ΑΡΚΕΤΑ	15
ΕΛΑΧΙΣΤΑ	18

9.3 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

Μέτρηση από Πόσο συχνά βλέπτε ονειρα;



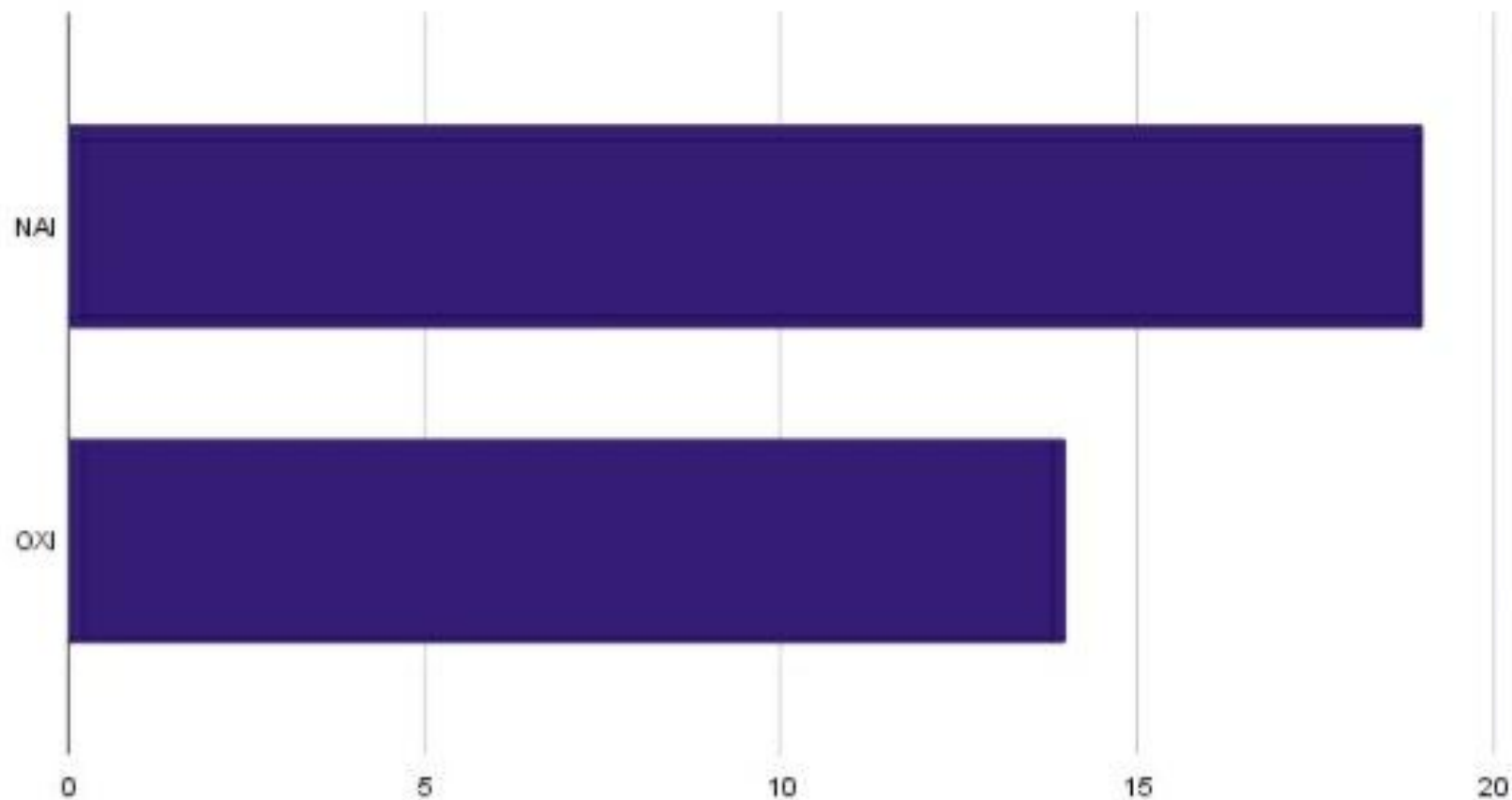
Ιστόγραμμα από Πόσο σας επηρεάζουν στην καθημερινότητά σας;



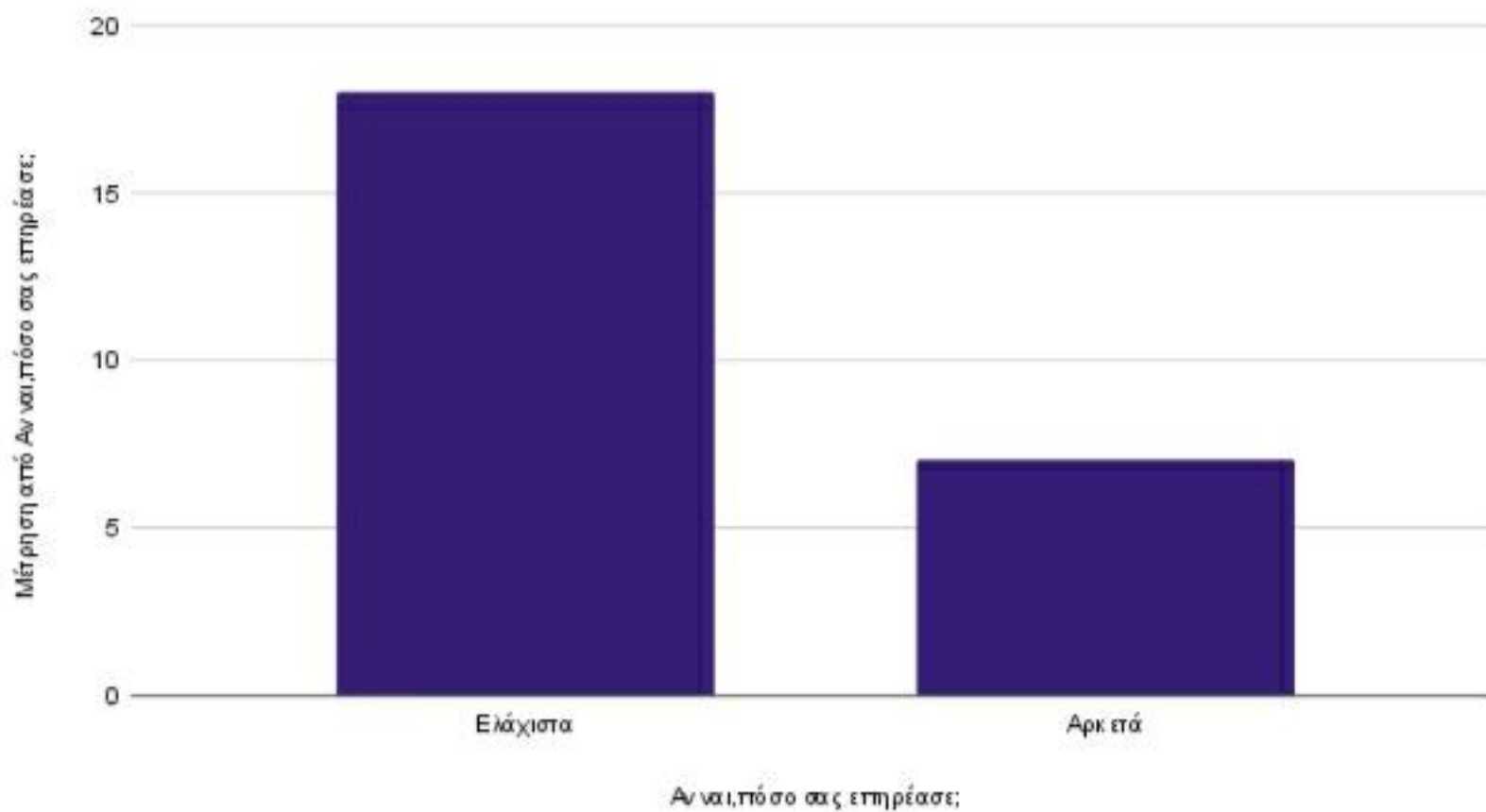
■ Πόσο σας επηρεάζουν στην καθημερινότητά σας; (αριθμός)

Πόσο σας επηρεάζουν στην καθημερινότητά σας;

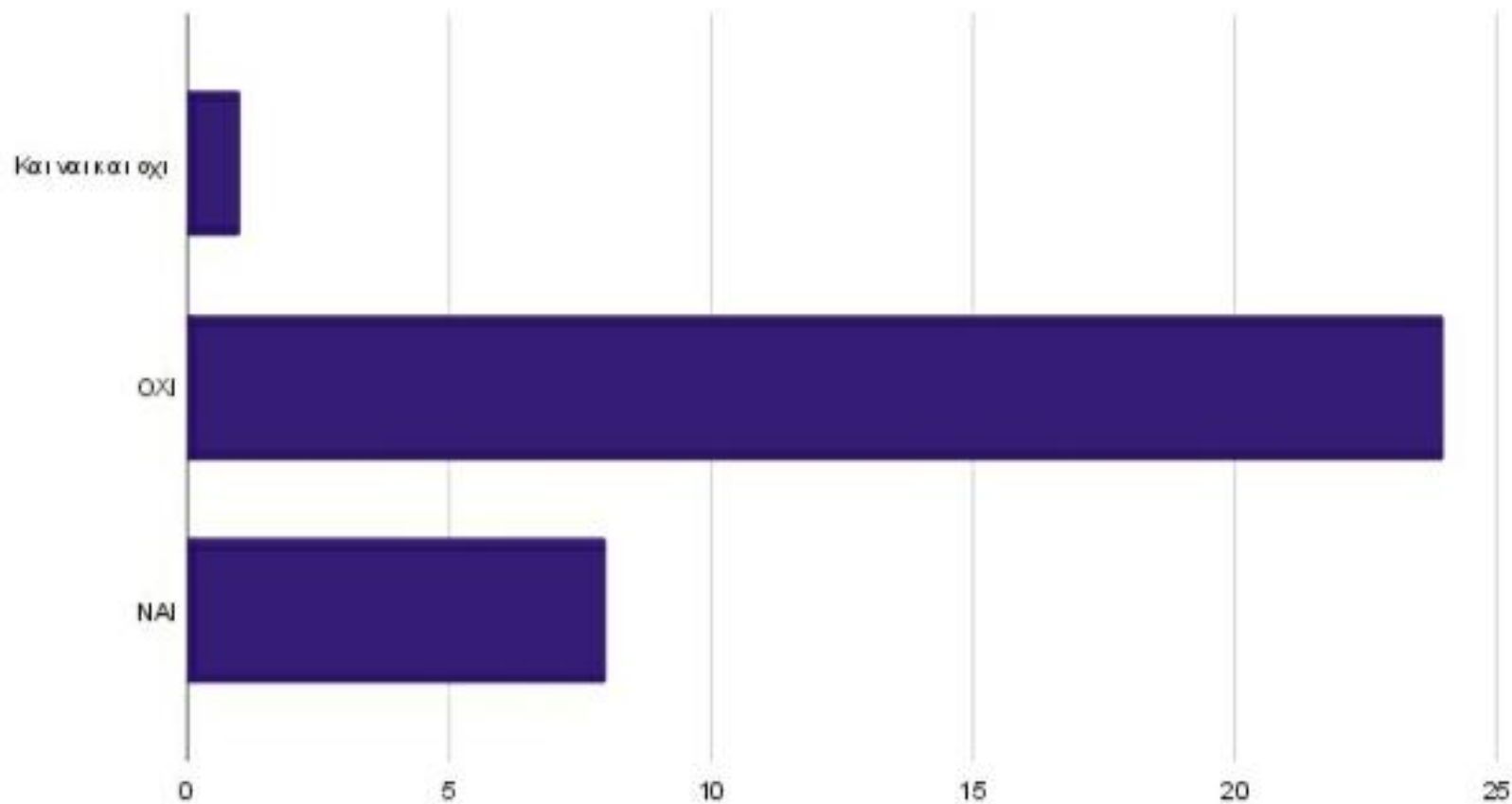
Μέτρηση από Έχετε νιώσει ποτέ συναισθηματική ή ψυχολογική πίεση λόγω των ονείρων σας;



Μέτρηση από Αν ναι,πόσο σας επηρέασε;



Μέτρηση από Έχετε δει αλλαγές στην συμπεριφορά σας;



9.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ
Πόσο συχνά βλέπετε όνειρα;	Το μεγαλύτερο ποσοστό βλέπει όνειρα αρκετά συχνά.
Πόσο σας επηρεάζουν στην καθημερινότητα σας;	Το μεγαλύτερο ποσοστό επηρεάζεται 2-3 στα 10.
Έχετε νιώσει ποτέ συναισθηματική ή ψυχολογική πίεση λόγω των ονείρων σας;	Το μεγαλύτερο ποσοστό έχει επηρεαστεί συναισθηματικά ή ψυχολογικά.
Αν ναι πόσο σας επηρέασε;	Το μεγαλύτερο ποσοστό επηρεάστηκε ελάχιστα.
Έχετε δει αλλαγές στην συμπεριφορά σας;	Παρατηρούμε ότι αρκετά άτομα δεν έχουν δει αλλαγές στην συμπεριφορά τους.

Τελικά καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι βλέπουν συχνά όνειρα, ότι μπορεί να τους επηρεάσουν στην ζωή τους αλλά ελάχιστα και ότι δεν επηρεάζονται τόσο συναισθηματικά-ψυχολογικά.

10.ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

- Η διαφορά ανάμεσα στα όνειρα και στους εφιάλτες.
- Ίδια έρευνα απλά σε συγκεκριμένο φύλο.
- Όνειρα και Άνθρωποι.
- Πόσο πέρνουν στα σοβαρά οι άνθρωποι τα όνειρα.

11.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://neyrologos.gr/ponokefalos-aities-pou-ofeiletai-antimetopisi/>

Wikipedia