

Związek pomiędzy wykorzystaniem nowych technologii komunikacyjnych przed zaśnięciem a jakością snu studentów I roku AGH

Projekt badań ilościowych (3 osoby), pełniłam rolę nieformalnej liderki zespołu

Konceptualizacja

1. Definicje pojęć

- a. Wykorzystanie nowych technologii komunikacyjnych – czas (długość) korzystania z urządzeń
 - b. Nowe technologie komunikacyjne - urządzenia z wyświetlaczem, które emitują światło niebieskie LED, czyli np. Laptop, komputer, telewizor, tablet itp.
 - c. Zaśnięcie - moment przejścia z fazy czuwania do snu.
 - d. Jakość snu – odnosi się do tego jak skutecznie organizm regeneruje się i odpoczywa w trakcie nocnego odpoczynku. Jak podaje National Sleep Foundation, na jakość snu składają się cztery czynniki:
 - czas potrzebny do zaśnięcia,
 - liczba przebudzeń w trakcie nocy,
 - czas potrzebny do ponownego zaśnięcia po przebudzeniu,
 - stosunek czasu snu do czasu leżenia w łóżku, może być lepsza bądź gorsza w zależności od tych czynników, określa nasz sen

2. Pytania badawcze (co badamy powiedziane po ludzku)

1. Ile czasu średnio studenci spędzają codziennie przed wyświetlaczami przed zaśnięciem?
2. Jak korzystanie z technologii komunikacyjnych przed snem wpływa na jego jakość?
3. Czy rodzaj technologii (np. aplikacje streamingowe, komunikatory) różnicuje jakość snu?

4. Jakie czynniki moderują wpływ korzystania z technologii na jakość snu (np. korzystanie w ciemności)?
5. Jakie różnice w jakości snu występują pomiędzy osobami, które korzystają z urządzeń przez krótkie (mniej niż 30 minut) i długie (powyżej godziny) okresy czasu przed snem?
6. Czy studenci, którzy spożywają kofeinę lub alkohol po godzinie 16:00, doświadczają większych zakłóceń snu w połączeniu z korzystaniem z technologii przed snem?
7. Jak różnice w poziomie stresu akademickiego moderują wpływ korzystania z technologii na jakość snu?

3. Hipotezy badawcze

1. Dłuższe korzystanie z technologii komunikacyjnych przed snem negatywnie wpływa na jakość snu.
2. Korzystanie z aplikacji streamingowych powoduje większe trudności z zasypianiem niż korzystanie z komunikatorów. (Trochę do wywalenia bo nie robimy już o jakości)
3. Światło niebieskie emitowane przez urządzenia elektroniczne opóźnia produkcję melatoniny, co wpływa na czas zaśnięcia.
4. Osoby korzystające z technologii przez dłuższy czas (powyżej godziny) przed snem mają znacznie gorszą subiektywną ocenę jakości snu niż osoby korzystające przez krótkie okresy.
5. Spożycie kofeiny lub alkoholu po godzinie 16:00 w połączeniu z korzystaniem z technologii przed snem znacząco pogarsza jakość snu.
6. Wysoki poziom stresu akademickiego wzmacnia negatywny wpływ korzystania z technologii na sen, prowadząc do większych zakłóceń w jakości snu.

Teza pomocnicza: Dłuższe korzystanie z technologii komunikacyjnych powoduje opóźnia pójście spać.

4. Metoda Badawcza

W badaniu zostanie zastosowana ankieta CAWI oraz dziennik snu w celu zbadania wpływu korzystania z technologii komunikacyjnych przed snem na jakość snu studentów I roku AGH. Ankieta pozwoli na zebranie ogólnych danych dotyczących nawyków związanych z używaniem technologii, natomiast dziennik snu dostarczy szczegółowych, codziennych informacji, co zwiększy precyzję wyników. Połączenie tych dwóch metod ma zapewnić kompleksowość i wiarygodność analizy. Planowana analiza statystyczna pozwoli zbadać zależności między czasem korzystania z urządzeń a jakością snu oraz różnice wynikające z rodzaju używanej technologii. Oczekuje się, że wyniki badania posłużą do opracowania praktycznych zaleceń wspierających higienę snu studentów.

5. Populacja badana

Dobór respondentów w tym badaniu został zaplanowany w sposób celowy, aby jak najlepiej odpowiadać na pytania badawcze i osiągnąć założone cele. Grupą docelową są studenci I roku AGH w wieku 18–25 lat. Wybór tej grupy jest uzasadniony kilkoma czynnikami:

1. Specyficzna grupa wiekowa: Studenci w wieku 18–25 lat są szczególnie narażeni na nadmierne korzystanie z technologii komunikacyjnych, co może wpływać na ich sen. Dodatkowo, w tym wieku ludzie zazwyczaj przechodzą istotne zmiany w trybie życia (np. samodzielne zarządzanie czasem i nawykami), co czyni ich interesującą grupą do analizy.
2. Pierwszy rok studiów: Studenci I roku często muszą przystosować się do nowych warunków życia akademickiego, co może wpływać na ich sen i nawyki korzystania z technologii. Ta specyficzna sytuacja czyni ich dobrymi kandydatami do badania wpływu technologii na jakość snu.
3. Dostępność technologii: Studenci AGH to grupa o wysokim poziomie technologicznej kompetencji i powszechnym dostępie do urządzeń cyfrowych, co sprawia, że korzystanie z technologii przed snem jest dla nich codziennością.
4. Homogeniczność grupy: Wybór studentów z tej samej uczelni pozwala na ograniczenie wpływu zróżnicowania kontekstów edukacyjnych i społecznych, co ułatwia interpretację wyników.

Operacjonalizacja

- Dobór wskaźników
 - Gotowe wskaźniki łączące się na jakość snu z definicji
 - Wykorzystanie nowych technologii - jak dobrać wskaźnik (długość)

- Sposób pomiaru
 - Jakość snu - porządkowy (cztery czynniki)
 - Wykorzystanie nowych technologii - porządkowy, (np przedziały 0-30 minut, 31-60 minut) ewentualnie ilorazowa bo ma zero absolutne czyli nie korzystamy wcale? (można się dopytać) (długość przebywania przed ekranem emitującym światło niebieskie)
- Narzędzia do badań

ankieta z pytaniami, sleep index (czyli też takie pytania gotowe do samookreślenia, trzeba będzie to jakos ładnie napisać)

program do analizy tych wyników jakichś, ja bym powiedziała że excel bo można tam w tabeli to fajnie zapisać i zrobić z tego jakiś wykres itp.

Ankieta

(Pewnie też płeć i może nawet pytanie o to jaki kierunek studiują, bo myślę że ma to wpływ jeśli mamy jednego gościa z informatyki co robi jakiś długi kod w c++ przed pójściem spać a kogoś z geodezji co robi sobie coś w terenie albo czyta podręczniki)

Pytania do ankiety

1. Jak określiłbyś/łabyś swoją jakość snu? (i tu może jakoś dałoby się dać wzmiankę o tych wskaźnikach jakości snu)

Bardzo źle 1 2 3 4 5 Bardzo dobrze

Takie pytanie jak wyżej to raczej pewka, albo coś podobnego

Może pytanie o to co robią na tych urządzeniach? Szybkie przeglądnięcie materiałów przed zajęciami albo długie oglądanie netflixa (niezdrowy binge watching np)

Pytanie o to ile korzystają zwykle z tych urządzeń i osobne pytanie z nim powiązane. Jaki jest odstęp między korzystaniem z technologii a pójściem spać (ile minut przed snem korzystasz z technologii czy coś podobnego)

Źródła

- <https://www.nature.com/articles/s41598-023-42039-8>
- https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/ijamh-2017-0111/html?fbclid=IwY2xjawGmYRZleHRuA2FlbQIxMAABHZVNQ5VRAVEKQ7vpEvehKXBVB Civ2SUictrKYMNhRr7WzMGI6YgSjb2sHw_aem_YobjY9gVNp8h3KrBmEwpKA
- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882596316300355?casa_token=WzN6GrLmfbcAAAAA%3A9lm4Vp7g93CljwbuPt_KMkNHDm-irO-0-ysXqkkLa5PWlJpDUITMnO74h0pa-GXbAzyKHIVETKI&fbclid=IwY2xjawGmbANleHRuA2FlbQIxMAABHsk05K2RPxYXlJXNTXb4dSMJohRI7pYG0Q8D0BfXHWHqf4grlcXwrXAelQ_aem_UyRf6w-LPZzJywx4psFhxg
- https://www.mdpi.com/2227-9032/9/9/1091?type=check_update&version=1
- <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0547-2>
- <https://www.sleephealthjournal.org/action/showPdf?pii=S2352-7218%2816%2930130-9>
-

INSPIRACJA DO PYTAŃ

Sekcja 1: Dane demograficzne

1. Jaki jest Twój wiek?
 - A) 18-19 lat
 - B) 20-21 lat
 - C) 22-23 lata
 - D) 24-25 lat
2. Jaki jest Twój kierunek studiów?

(To pytanie pozwoli na sprawdzenie, czy kierunek studiów wpływa na nawyki związane z używaniem technologii).

- A) Informatyka

- B) Geodezja
- C) Ekonomia
- D) Inny (proszę podać) _____

3. Płeć:

- A) Mężczyzna
- B) Kobieta
- C) Inna/Preferuję nie podać

Sekcja 2: Korzystanie z nowych technologii komunikacyjnych przed snem

4. Jak długo średnio spędzasz przed urządzeniami (telefon, laptop, tablet, telewizor) przed snem?

- A) Mniej niż 30 minut
- B) 31-60 minut
- C) 1-2 godziny
- D) Ponad 2 godziny

5. Jakie urządzenie najczęściej używasz przed snem? (Można wybrać więcej niż jedną odpowiedź)

- A) Telefon
- B) Laptop
- C) Tablet
- D) Telewizor
- E) Inne (proszę podać) _____

6. Jakie aktywności wykonujesz najczęściej na urządzeniach przed snem?

(Można wybrać więcej niż jedną odpowiedź)

- A) Oglądanie filmów/seriali (np. Netflix, YouTube)
- B) Przeglądanie mediów społecznościowych
- C) Komunikowanie się z innymi (messenger, WhatsApp, itp.)
- D) Gra w gry komputerowe
- E) Praca/nauka (czytanie materiałów, rozwiązywanie zadań)
- F) Inne (proszę podać) _____

7. Ile minut przed snem ostatni raz korzystasz z technologii (np. telefon, komputer)?

- A) Mniej niż 15 minut
- B) 15-30 minut
- C) 31-60 minut
- D) Ponad 1 godzinę

8. Czy w trakcie korzystania z technologii przed snem, zazwyczaj jesteś w ciemności, czy włączone jest dodatkowe oświetlenie?

- A) Zawsze w ciemności
- B) Często w ciemności
- C) Zwykle jest włączone światło
- D) Zawsze włączam światło

Sekcja 3: Jakość snu

9. Jak określiłbyś/łabyś swoją ogólną jakość snu?

- A) Bardzo zła
- B) Zła
- C) Średnia
- D) Dobra
- E) Bardzo dobra

10. Jak długo średnio zajmuje Ci zaśnięcie po położeniu się do łóżka?

- A) Mniej niż 15 minut
- B) 15-30 minut
- C) 31-60 minut
- D) Ponad 1 godzinę

11. Ile razy średnio budzisz się w ciągu nocy?

- A) Nigdy
- B) 1 raz
- C) 2-3 razy
- D) Ponad 3 razy

12. Po przebudzeniu w nocy, jak długo średnio zajmuje Ci ponowne zaśnięcie?
- A) Mniej niż 15 minut
 - B) 15-30 minut
 - C) 31-60 minut
 - D) Ponad 1 godzinę
13. Jak oceniasz stosunek czasu snu do czasu leżenia w łóżku?
- A) Bardzo niski (spędzam dużo czasu w łóżku, ale śpię bardzo mało)
 - B) Niski (często leżę w łóżku, ale nie śpię przez całą noc)
 - C) Średni (dobry stosunek czasu snu do czasu w łóżku)
 - D) Wysoki (przeważnie śpię przez cały czas, który spędzam w łóżku)
14. Czy czujesz, że jakość Twojego snu zmienia się w zależności od tego, jak długo korzystasz z technologii przed snem?
- A) Tak, im dłużej korzystam, tym gorzej śpię
 - B) Tak, ale w mniejszym stopniu
 - C) Nie zauważam żadnej zależności
 - D) Nie wiem

Sekcja 4: Dodatkowe czynniki wpływające na jakość snu

15. Czy spożywasz kofeinę (kawa, napoje energetyczne, herbata) po godzinie 16:00?
- A) Tak, codziennie
 - B) Tak, sporadycznie
 - C) Nie, nigdy
16. Czy spożywasz alkohol po godzinie 16:00?
- A) Tak, codziennie
 - B) Tak, sporadycznie
 - C) Nie, nigdy
17. Czy doświadczasz wysokiego poziomu stresu akademickiego?
- A) Tak, codziennie
 - B) Tak, często

- C) Rzadko
- D) Nigdy

18. Czy zauważasz, że wysoki poziom stresu wpływa na jakość Twojego snu?

- A) Tak, zdecydowanie
- B) Tak, w pewnym stopniu
- C) Nie, nie zauważam
- D) Nie wiem

Sekcja 5: Podsumowanie

19. Czy próbowałeś/-aś kiedykolwiek zmniejszyć czas spędzany przed urządzeniami przed snem, aby poprawić jakość swojego snu?

- A) Tak, regularnie
- B) Tak, sporadycznie
- C) Nie, nigdy

20. Jakie zmiany w swoim stylu życia lub nawykach snu wprowadziłbyś/-łabyś, gdybyś chciał/-a poprawić jakość swojego snu?

- (Odpowiedź otwarta)

Uwagi:

- Wskaźniki dla jakości snu: W oparciu o pytania dotyczące czasu zasypiania, liczby przebudzeń, czasu ponownego zaśnięcia oraz stosunku czasu snu do czasu w łóżku, można obliczyć ogólną subiektywną ocenę jakości snu.

- Wskaźniki dla korzystania z technologii: Można przyjąć różne zakresy czasowe (np. 0-30 minut, 31-60 minut, >60 minut) oraz rodzaj aktywności przed snem, co pomoże zrozumieć wpływ różnych czynników technologicznych.

Powyższe pytania umożliwiają uzyskanie szerokich danych dotyczących wpływu technologii na sen, z uwzględnieniem potencjalnych moderujących czynników, takich jak stres, kofeina, alkohol, czy różne rodzaje aktywności na urządzeniach.