

ID Respondenta	1. Sen jest przereklamowany - wyśpię się po śmierci.	2. Dobry sen nie jest istotny, liczy się tylko ilość.	3. Zdrowy i długi sen jest najważniejszy.	4. Zdarza mi się zaniedbywać sen na rzecz innych obowiązków.	5. Staram się codziennie spać co najmniej 7 godzin.	6. Rzadko miewam problemy ze snem, takie jak bezsenność.	7. Nie mam problemów z zasypianiem, gdy jestem zmęczony.	8. Zazwyczaj, po przebudzeniu, czuję się wypoczęty.	Suma punktów			
1	5	5	5	4	5	5	5	3	37			Większa suma punktów oznacza bardziej pozytywną postawę wobec zdrowego snu
2	5	5	2	4	5	4	5	2	32			
3	5	2	5	1	3	5	2	2	25			PUNKTACJA - PYTANIA POZYTYWNE
4	4	2	2	1	4	1	4	2	20		1	Zdecydowanie się nie zgadzam
5	5	4	3	2	2	5	5	4	30		2	Nie zgadzam się
6	5	5	4	4	5	2	5	4	34		3	Nie mam zdania
7	5	5	5	3	5	2	5	2	32		4	Zgadzam się
8	2	3	3	1	4	4	2	4	23		5	Zdecydowanie się zgadzam
9	5	5	3	1	2	3	4	2	25			
10	5	5	5	5	4	1	1	4	30			PUNKTACJA - PYTANIA NEGATYWNE
11	5	4	5	2	5	4	5	2	32		1	Zdecydowanie się zgadzam
12	5	5	5	2	5	4	4	4	34		2	Zgadzam się
13	5	5	4	1	3	2	4	2	26		3	Nie mam zdania
14	1	5	1	5	1	1	1	1	16		4	Nie zgadzam się
15	4	4	4	1	2	5	5	2	27		5	Zdecydowanie się nie zgadzam
16	5	5	4	2	5	5	5	2	33			
17	5	5	3	2	4	3	2	1	25			
18	4	2	4	1	4	2	2	2	21			
19	3	2	4	1	1	1	1	1	14			
20	5	5	4	2	5	5	5	5	36			
21	5	5	4	1	2	2	2	1	22			
22	4	4	3	2	4	3	4	1	25			
23	5	4	5	2	4	2	3	3	28			
24	5	5	5	1	2	1	5	2	26			
25	5	5	4	1	4	1	1	1	22			
26	4	5	4	1	2	2	5	3	26			
27	5	5	4	3	4	5	5	4	35			
28	3	2	4	1	1	5	5	3	24			
29	5	3	4	5	5	5	5	3	35			
30	5	5	4	1	3	3	1	2	24			
31	2	5	2	1	1	1	2	1	15			