

Analiza związku pomiędzy wykorzystaniem nowych technologii komunikacyjnych przed zaśnięciem a jakości snu studentów I roku AGH

Jesteśmy studentami pierwszego roku Informatyki Społecznej na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. W ramach przedmiotu "Metody Badań Ilościowych" przeprowadzamy badanie ilościowe na temat związku pomiędzy wykorzystaniem nowych technologii komunikacyjnych przed zaśnięciem a jakości snu studentów I roku AGH.

Ankieta jest całkowicie anonimowa a poszczególne dane zostaną poddane analizie zbiorowej. Rozwiązanie ankiety zajmie nie więcej niż 5 minut więc byłoby nam miło gdybyś mógł/ła poświęcić czas i wziąć udział w naszej ankiecie.

Poniższe pytania odnosić się będą do sposobu i czasu użycia przez Ciebie nowych technologii komunikacyjnych (jak np. Laptop, tablet, smartfon itp.) **w trakcie ostatniego miesiąca**, jak i jakości Twojego snu **w tym samym okresie**. Twoje odpowiedzi powinny być jak najbliższe prawdy dla większości przypadków w ostatnim miesiącu.

Pytania:

1. Czy jesteś studentem I roku AGH?

- ☐ Tak
- ☐ Nie (dziękujemy za udział w badaniu)

2. Czy korzystasz z nowych technologii komunikacyjnych?

- ☐ Tak
- ☐ Nie (dziękujemy za udział w badaniu)

3. Zaznacz swoją płeć

- ☐ Mężczyzna
- ☐ Kobieta

4. Na jakim wydziale AGH studiujesz?

- ☐ Wydział Inżynierii Lądowej i Gospodarki Zasobami
- ☐ Wydział Inżynierii Metali i Informatyki Przemysłowej
- ☐ Wydział Elektrotechniki, Automatyki, Informatyki i Inżynierii Biomedycznej
- ☐ Wydział Informatyki, Elektroniki i Telekomunikacji
- ☐ Wydział Inżynierii Mechanicznej i Robotyki
- ☐ Wydział Geologii, Geofizyki i Ochrony Środowiska
- ☐ Wydział Geodezji Górniczej i Inżynierii Środowiska
- ☐ Wydział Inżynierii Materiałowej i Ceramiki
- ☐ Wydział Odlewnictwa
- ☐ Wydział Metali Nieżelaznych
- ☐ Wydział Wiertnictwa, Nafty i Gazu
- ☐ Wydział Zarządzania
- ☐ Wydział Energetyki i Paliw
- ☐ Wydział Fizyki i Informatyki Stosowanej
- ☐ Wydział Matematyki Stosowanej
- ☐ Wydział Humanistyczny
- ☐ Wydział Informatyki

5. Ile średnio w trakcie dnia korzystałeś/aś w ostatnim miesiącu z technologii komunikacyjnych?

- ☐ 0-30 minut
- ☐ 31-60 minut
- ☐ 1-3 godziny
- ☐ 3-5 godzin
- ☐ 5-8 godzin

☐ >8 godzin

6. Z jakich nowych technologii komunikacyjnych w ostatnim miesiącu korzystałeś? (wielokrotnego)

☐ Telefon/Smartfon

☐ Laptop

☐ Komputer stacjonarny

☐ Tablet

☐ Inne, jakie?: _____

7. Czy w trakcie korzystania z nowych technologii komunikacyjnych przestrzegasz zasad higieny korzystania z tych urządzeń? (Odpowiednia odległość urządzenia od twarzy, odpowiednia postura)

☐ Tak, niektórych

☐ Tak, wszystkich

☐ Nie

8. W jakim celu w ostatnim miesiącu najczęściej korzystałeś z nowych technologii komunikacyjnych?

☐ Nauka

☐ Praca

☐ Media społecznościowe

☐ Filmy/seriale

☐ Granie

☐ Inne, jakie?: : _____

9. Czy stosujesz filtr światła niebieskiego w swoich urządzeniach elektrycznych lub posiadasz aplikację, która robi to za ciebie?

- ☐ Nie
- ☐ Tak, dla niektórych
- ☐ Tak, dla wszystkich

10. Czy dostosowujesz poziom jasności ekranu swoich urządzeń elektronicznych do pory dnia lub posiadasz aplikację, która robi to za Ciebie?

- ☐ Nie
- ☐ Tak, dla niektórych
- ☐ Tak, dla wszystkich

11. O której godzinie zwykle kładłeś się spać z zamiarem zaśnięcia w trakcie ostatniego miesiąca?

- ☐ 20-22
- ☐ 22-23
- ☐ 23-24
- ☐ Później niż 24

12. O której godzinie średnio w trakcie ostatniego miesiąca zasypiałeś/aś?

- ☐ 20-22
- ☐ 22-23
- ☐ 23-24
- ☐ Później niż 24

13. Zalecana długość snu dla dorosłych to 7 godzin lub więcej. W ciągu ostatniego miesiąca, jak często zdarzało Ci się spać mniej niż 7 godzin?

- ☐ Nigdy
- ☐ Bardzo rzadko (1-3 razy)

- ☐ Rzadko (4-7 razy)
- ☐ Czasami (8-10 razy)
- ☐ Często (11-15 razy)
- ☐ Bardzo często (15+ razy)
- ☐ Codziennie

14. Czy w ciągu ostatniego miesiąca zdarzyło Ci się zaniedbywać sen na rzecz innych obowiązków?

- ☐ Nigdy
- ☐ Bardzo rzadko (1-3 razy)
- ☐ Rzadko (4-7 razy)
- ☐ Czasami (8-10 razy)
- ☐ Często (11-15 razy)
- ☐ Bardzo często (15+ razy)
- ☐ Codziennie

15. Czy w ostatnim miesiącu miewałeś/aś problemy z zaśnięciem?

- ☐ Nigdy
- ☐ Bardzo rzadko (1-3 razy)
- ☐ Rzadko (4-7 razy)
- ☐ Czasami (8-10 razy)
- ☐ Często (11-15 razy)
- ☐ Bardzo często (15+ razy)
- ☐ Codziennie

16. Ile czasu zwykle zajmuje ci zaśnięcie od momentu położenia się do snu?

- ☐ 0-30 minut
- ☐ 31-45 minut
- ☐ >45 minut

17. Ile razy w ostatnim miesiącu budziłeś/aś się w trakcie nocy na więcej niż pięć minut?

- ☐ 0-1 razy
- ☐ 2-3 razy
- ☐ >4 razy

18. Ile czasu średnio w ostatnim miesiącu potrzebowałeś/aś do ponownego zaśnięcia po przebudzeniu?

- ☐ 0-20 minut
- ☐ 21-40 minut
- ☐ >40 minut

19. Ile razy w ciągu ostatniego miesiąca wykonałeś/aś aktywność fizyczną przez co najmniej 30 minut?

- ☐ Nigdy
- ☐ 1-3 razy w miesiącu
- ☐ Raz na tydzień
- ☐ Kilka razy w tygodniu
- ☐ Codziennie

20. Jak często w ostatnim miesiącu spożywałeś alkohol po godzinie 16:00?

- ☐ Nigdy
- ☐ 1-3 razy w miesiącu
- ☐ Raz na tydzień

- ☐ Kilka razy w tygodniu
- ☐ Codziennie

21. Jak często w ostatnim miesiącu spożywałeś kawę lub inne napoje kofeinowe po godzinie 16:00?

- ☐ Nigdy
- ☐ 1-3 razy w miesiącu
- ☐ Raz na tydzień
- ☐ Kilka razy w tygodniu
- ☐ Codziennie

22. Czy masz współlokatora?

- ☐ Nie mam
- ☐ Mam ale w innym pokoju
- ☐ Mam w tym samym pokoju ale w innym łóżku
- ☐ Mam w tym samym pokoju i tym samym łóżku

23. Czy w ostatnim miesiącu zdarzało Ci się wybudzać w nocy z powodu zachowań czy obecności współlokatora?

- ☐ Nigdy
- ☐ Rzadko
- ☐ Czasami
- ☐ Często
- ☐ Zawsze
- ☐ Nie dotyczy

24. Czy w ostatnim miesiącu musiałeś/aś zmieniać swoje nawyki związane ze snem (np. Godzina kładzenia się do snu), aby dostosowywać się do współlokatora:

- ☐ Tak, znacznie
- ☐ Tak, ale niewiele
- ☐ Nie, nic nie muszę zmieniać
- ☐ Nie dotyczy

25. Czy czujesz się że obecny układ mieszkaniowy pomaga ci w utrzymaniu regularnego rytmu dobowego (zasypianie i budzenia się o stałych porach)

- ☐ Zdecydowanie pomaga
- ☐ Raczej pomaga
- ☐ Nie mam zdania
- ☐ Raczej utrudnia
- ☐ Zdecydowanie utrudnia
- ☐ Nie dotyczy

26. W przeciągu ostatniego miesiąca, jak oceniłbyś/łabyś swoją jakość snu?

- ☐ Bardzo dobrze
- ☐ Dobrze
- ☐ Źle
- ☐ Bardzo źle

27. Jak długo w ostatnim miesiącu korzystałeś/aś zazwyczaj z technologii komunikacyjnych przed położeniem się do łóżka z zamiarem zaśnięcia?

- ☐ Nie korzystałem/am
- ☐ 0-30 minut
- ☐ 31-60 minut

☐ 1-2 godziny

☐ >2 godziny

28. Gdzie zwykle w trakcie snu w przeciągu ostatniego miesiąca znajdowały się twoje urządzenia elektroniczne?

☐ Pod poduszką

☐ Przy łóżku

☐ W odległości większej niż 5 metrów od łóżka, ale w tym samym pokoju

☐ W innym pokoju

29. Jaki był u ciebie zwykle odstęp czasowy pomiędzy zakończeniem korzystania z nowych technologii a położeniem się do łóżka z zamiarem zaśnięcia w ostatnim miesiącu?

☐ 0 do 30 minut

☐ Od 31 minut do 1 godziny

☐ Od 1 godziny do 1,5 godziny

☐ Od. 1,5 godziny do 2 godzin

☐ >2 godziny

30. Jak długo w ostatnim miesiącu po zakończeniu korzystania z nowych technologii komunikacyjnych zasypiałeś/aś:

☐ 0 do 30 minut

☐ Od 31 minut do 1 godziny

☐ Od 1 godziny do 1,5 godziny

☐ Od. 1,5 godziny do 2 godzin

☐ >2 godziny

