

# qualità del sonno durante la sessione universitaria

Abbiamo creato questo sondaggio rivolto a tutti gli studenti universitari per verificare se e come la sessione d'esame influenzi il nostro sonno. Per compilarlo ci vorrà solo qualche minuto, grazie per la collaborazione.

Ai sensi dell'articolo 13 del D.lgs. 30 giugno 2003 n. 196 e s.m.i. si informa che i dati forniti saranno utilizzati con finalità di ricerca e non per scopo di lucro. Si ricorda che il questionario è totalmente anonimo, in nessun modo sarà possibile risalire all'identità del compilatore.

Sesso	<input type="radio"/> Maschio <input type="radio"/> Femmina
età	<input type="text"/>
Anno accademico	<input type="text"/>
Fumatore	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Fuori sede	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Ore di sonno medie normalmente	<input type="radio"/> 4-5 <input type="radio"/> 5-6 <input type="radio"/> 6-7 <input type="radio"/> 7-8 <input type="radio"/> 8-9 <input type="radio"/> +10
A che ora consumi l'ultimo pasto della giornata normalmente	<input type="text"/>
a che ora vai a dormire normalmente	<input type="radio"/> 21.30-22.30 <input type="radio"/> 22.30-23.30 <input type="radio"/> dopo le 23.30
perché	<input type="radio"/> leggi <input type="radio"/> guardi la tv <input type="radio"/> esci con gli amici <input type="radio"/> lavori <input type="radio"/> fai qualche sport <input type="radio"/> altro
fai fatica ad addormentarti normalmente	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
perché	<input type="text"/>
prendi qualcosa per facilitare il sonno di solito	<input type="text"/>

---

a che ora ti svegli normalmente

- ☐ prima delle 6.00  
☐ 6.00-7.00  
☐ 7.00-8.00  
☐ dopo le 8.00

---

fai fatica a svegliarti di solito?

- ☐ Yes  
☐ No

---

bevi tè o caffè di solito?

- ☐ Yes  
☐ No

---

quante tazze al giorno

---

---

come definiresti la qualità del tuo sonno NON in sessione

- ☐ pessima  
☐ appena sufficiente  
☐ sufficiente  
☐ discreta  
☐ buona  
☐ ottima

---

in quale momento della giornata preferisci studiare

- ☐ mattina  
☐ pomeriggio  
☐ sera

---

ore di sonno medie durante la sessione

- ☐ 4-5  
☐ 5-6  
☐ 6-7  
☐ 7-8  
☐ 8-9  
☐ +10

---

a che ora consumi l'ultimo pasto della giornata durante la sessione

---

---

a che ora vai a dormire durante la sessione

- ☐ 21.30-22.30  
☐ 22.30-23.30  
☐ dopo le 23.30

---

perché

- ☐ Leggi  
☐ Guardi la tv  
☐ Esci con gli amici  
☐ lavori  
☐ Fai qualche sport  
☐ Studi  
☐ altro

---

fai fatica a prendere sonno durante la sessione

- ☐ Yes  
☐ No

---

perché

---

---

prendi qualche farmaco per facilitare il sonno durante la sessione

---

---

a che ora ti svegli durante la sessione

- ☐ 6.00-7.00  
☐ 7.00-8.00  
☐ dopo le 8.00

---

Fai fatica a svegliarti durante la sessione

- ☐ Yes  
☐ No

---

bevi tè o caffè durante la sessione

- ☐ Yes  
☐ No

---

quante tazze al giorno

---

---

come definiresti la qualità del tuo sonno durante la sessione

- ☐ pessima  
☐ appena sufficiente  
☐ sufficiente  
☐ discreta  
☐ buona  
☐ ottima