

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