

Sleeping quality during lockdown / Etude sur la qualité du sommeil pendant le confinement

[French below]

The main goal of this project is to evaluate the impact of the current lockdown on students' Sleeping Quality. We aim to define how Sleeping Quality has been affected and give insights on how to improve it in similar future situations.

By answering this survey you are anonymously participating in the data collection of our project. Here you will find general questions related to your sleeping habits and daily routine during this lockdown period.

Answering this first survey should take you about 5 minutes. We will then send you a 1 weekly (shorter) survey for the coming next 3 weeks.

IMPORTANT: To be able to analyze data, we need you to answer ALL the surveys.

Thank you very much in advance for participating! :)

—

L'objectif principal de ce projet est d'évaluer l'impact du confinement actuel sur la qualité du sommeil des étudiants. Nous cherchons à définir comment la qualité du sommeil a été affectée, et à trouver des pistes pour l'améliorer dans le cas où des situations similaires se reproduiraient.

En répondant à cette enquête, vous participez anonymement à la collecte de données pour notre projet. Nous vous poserons des questions générales en lien avec vos habitudes de sommeil et de vie pendant cette période de confinement.

Répondre à ce premier questionnaire devrait vous prendre un peu moins de 5 minutes. Nous vous enverrons ensuite un questionnaire hebdomadaire (plus court encore !) pendant les 3 prochaines semaines.

IMPORTANT: Pour pouvoir analyser ces données, nous avons besoin que vous complétiez TOUS ces questionnaires.

Merci d'avance pour votre participation ! :)

--> Want to know more about? Check the project's updates here: <https://projects.cri-paris.net/projects/R17h09UF/summary>

--

ENDLESS Team
endlessteam.cri@gmail.com
Open Science course
Master AIRE - CRI & UP
***Obligatoire**

1. Adresse e-mail *

2. Are you following courses in France? / Suivez-vous vos cours en France ? *

If you moved to spend the lockdown somewhere else or in the middle of the lockdown period, please specify in "other" / Si vous avez déménagé pour ou pendant la période de confinement, merci de sélectionner "other"

Une seule réponse possible.

☐ Yes / Oui

☐ No / Non

☐ Autre : _____

3. Your current student status / Votre niveau d'étude actuel *

Une seule réponse possible.

☐ Bachelor / Licence

☐ Master

☐ PhD / Doctorat

☐ Autre : _____

4. Are you a CRI student? / Etes-vous étudiant au CRI ? *

Une seule réponse possible.

☐ Yes

☐ No

5. Your age / Votre âge *

Une seule réponse possible.

☐ <18

☐ 18 - 22

☐ 23 - 27

☐ 28 - 30

☐ >30

6. To which gender do you identify? / A quel genre vous identifiez-vous ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Female / Femme
- ☐ Male / Homme
- ☐ Prefer not to say / Préfère ne pas se prononcer
- ☐ Autre : _____

Your current situation DURING lockdown /
Votre situation actuelle PENDANT le
confinement

This section will address some general questions regarding
your current situation as student DURING lockdown.
Dans cette section nous cherchons à connaître votre
situation actuelle en tant qu'étudiant pendant le
confinement.

7. Are you living alone? / Vivez-vous seul ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Yes / Oui
- ☐ No / Non
- ☐ Autre : _____

8. Do you have a pet living with you? / Vivez-vous avec un animal de compagnie ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Yes and it requires to go out (e.g. dog) / Oui, un animal qui nécessite de sortir (comme un chien)
- ☐ Yes and it doesn't require to go out / Oui, un animal qui ne nécessite pas de sortir
- ☐ No / Non

9. How many hours do you spend outside daily? (average) / Combien de temps passez-vous à l'extérieur par jour (en moyenne) ? *

10. How many times per week you get to meet some friends/family/colleagues not currently living with you? (average) / Combien de fois par semaine voyez-vous des amis, de la famille ou des collègues qui n'habitent pas actuellement avec vous ? *

Your sleeping routine DURING the lockdown / Votre routine de sommeil PENDANT le confinement

In the following section we will address some general questions about your sleeping habits

Dans cette section, nous cherchons à en savoir plus sur vos habitudes de sommeil.

11. How many hours do you spend daily in front of a screen (TV, PC, phone...) (average)? / Combien d'heures passez-vous chaque jour devant un écran (télévision, ordinateur, téléphone... (en moyenne) ? *

If you don't have an approximate idea of your screen time usage, here some tips that will help you: - Apple (iPhone, mac, iPad...): in settings look for the TIME USE, top of the window select LAST WEEK - Android: in settings look for DIGITAL WELLBEING and then SCREEN TIME - Windows: go to TASK MANAGER, then PERFORMANCES _____. Si vous ne savez pas estimer (approximativement) cette durée, voici comment retrouver ces informations: - Apple (iPhone, mac, iPad...): "TEMPS D'ECRAN" dans les paramètres - Android: "BIEN ETRE NUMERIQUE" dans les paramètres - Windows: "GESTIONNAIRE DES TÂCHES" puis "PERFORMANCES"

12. On average, when do you go to bed? / En moyenne, à quelle heure vous couchez-vous ? *

Exemple : 8 h 30

13. On average, when do you wake up? / En moyenne, à quelle heure vous réveillez-vous ? *

Exemple : 8 h 30

14. On average and during the last week, how often have you felt stressed out? / En moyenne, combien de fois vous êtes-vous sentis stressés cette semaine ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Never / Jamais
- ☐ A few times (once or twice) / Quelques fois (une fois ou deux)
- ☐ Often (three or four times) / Souvent (trois ou quatre fois)
- ☐ Everyday / Tous les jours

15. On average, how many times do you wake up while sleeping every night? / En moyenne, à quelle fréquence vous réveillez-vous la nuit ? *

Une seule réponse possible.

0 1 2 3 4

I sleep through the night / Je dors toute la nuit ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 4 times and more / 4 fois et plus

16. On average, how long does it take to fall asleep? / En général, combien de temps mettez-vous à vous endormir ? *

Une seule réponse possible.

- ☐ Instantly - less than 15 min / Instantanément - moins de 15 minutes
- ☐ 15 to 30 min / De 15 à 30 minutes
- ☐ 30 min to 1h / De 30 minutes à 1h
- ☐ More than 1h / Plus d'1h

You've finished, but
before you leave... /
C'est fini pour le
moment, mais avant
de vous quitter...

[French below!]

To go further with this project we would like to collect more data about the upcoming weeks, therefore we would be delighted if you could help us out with it!

If you agree, during the month of December we will send you a similar survey like this one - this is 3 weeks = 3 surveys - that will give us VERY HELPFUL data for our project.

The data collected in this survey will only be used for learning and scientific proposes and we will keep your anonymity.

—

Pour poursuivre ce projet, nous souhaitons collecter plus de données dans les semaines à venir, et vous pouvez nous aider ! Si vous acceptez, nous vous enverrons une version hebdomadaire allégée de ce questionnaire pour les trois prochaines semaines, vos réponses seront EXTREMEMENT UTILES pour ce projet.

Les données collectées seront uniquement utilisées dans un but scientifique et d'apprentissage, et votre anonymat sera conservé.

17. Agreement for data collection and further participation / Accord pour la collecte de donnée et participation à l'enquête *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ I agree to share these data / J'accepte de partager ces données
- ☐ I agree to receive and participate to the upcoming weekly surveys (3) during December / J'accepte de recevoir et de participer aux trois enquêtes à venir pendant le mois de décembre

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms