

探討國風國中學生熬夜情形之問卷

親愛的同學您好:

感謝您抽空填寫本問卷，本研究目的是為了解您是否有「熬夜」之情況、過程中執行什麼活動，以及「熬夜」帶來何種影響，也希望藉由此研究使更多人了解這個議題。本問卷的資料僅供本次學術研究使用，您的填答結果與個人資料將絕對保密，請放心填寫。您的回答對此研究意義非凡，請先詳閱此問卷的注意事項，並依自身的實際狀況填答。

祝身體健康 成績進步

國風國中語資班

指導老師：蘇怡臻 蔡嘉宇老師

研究學生：郭雨晴 陳品恩 顏勻真 葉羽捷

* 表示必填問題

1. 電子郵件 *

是否為國風國中的學生

2. 您是否為國風國中的學生？ *

單選。

是(請繼續填寫)

否(您已完成此問卷 感謝您抽空填答)

基本資料

3。 性別? *

單選。

男

女

4。 年齡 *

單選。

七年級

八年級

九年級

5。 您是否有熬夜經驗

*

(註:本研究假設平均起床時間為七點，而研究指出學生睡眠時間至少需8小時，因此定義十一點後就寢即為熬夜。)

單選。

否(您已完成此問卷 感謝您抽空填答)

有(請繼續填寫)

熬夜狀況

6。 我的平均就寢時間為 *

單選。

- 晚上8點以前
- 晚上8-9點
- 晚上9-10點
- 晚上10-11點
- 晚上11點-12點
- 晚上12點以後
- 不固定

7。 我平時的起床時間為 *

單選。

- 早上5點前
- 早上5-6點
- 早上6-7點
- 早上7-8點
- 早上8點之後

8。 學業性熬夜： *

關於學業，我曾因為什麼原因而熬夜?(可複選)

(可複選)

- 班級任務(如壁報、登記成績)
- 準備比賽(校內外比賽)
- 補習班(回家時間晚、作業)
- 完成作業
- 準備考試
- 複習課業
- 無
- 其他： _____

9。 娛樂性熬夜： *

關於娛樂，我曾因為什麼原因而熬夜?(可複選)

(可複選)

- 觀賞影音(看電視或追劇)
- 玩網路遊戲
- 彈奏樂器
- 運動
- 旅遊
- 聽音樂
- 社交(看社交媒體、與朋友聊天)
- 看課外讀物
- 不想睡覺
- 無
- 其他： _____

熬夜影響

10。 我曾在熬夜過後的隔天覺得疲累 *

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

11。 我曾在熬夜過後的隔天感到學習效果變差 *

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

12。 我曾因熬夜而情緒不穩 *

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

13。 我曾因熬夜而受到責備 *

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

熬夜行為頻率與身心狀況

14。 在過去一周內，您熬夜(超過晚上 11點)的頻率為 *

單選。

- 無
- 1-3次
- 4-6次
- 每天

15。 我熬夜後曾出現身心不適的症狀 *

單選。

- 有
- 無 跳到第 17 題。

熬夜後的身心狀況

16。 承上題，我熬夜後曾出現什麼狀況?(可複選) *

(可複選)

- 頭痛
- 專注力下降
- 情緒低落
- 過敏(變嚴重)
- 容易生病
- 神經質、易怒
- 其他： _____

熬夜心境

17。 我在熬夜的時候，曾覺得 *

(可複選)

- 自由
- 放鬆
- 亢奮
- 滿足
- 煩躁不安
- 無目標感
- 疲倦
- 有罪惡感

18。 我在熬夜時因為下列因素而終止熬夜 *

(可複選)

- 罪惡感
- 體力不支
- 不安
- 遭人制止
- 任務已完成
- 精神不濟
- 未曾終止熬夜
- 其他： _____

19。 我曾在熬夜時感到負面情緒(如煩悶、難過、焦慮.....)但繼續熬夜 *

單選。

- 是
- 否

20。 承上題，請說明原因

21。 我曾想過改善熬夜情形 *

單選。

- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

22。 承上題，請說明您曾如何改善

訪談

23。 若您也對熬夜議題感到好奇，且願意接受我們的訪談，歡迎留下您的班級，座號和姓名，若有機會我們將會邀請您參與訪談。

Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單

