Qüestionari sobre l'ús de dispositius mòbils (Projecte GOLIAT) - INMA

IDNUM		Fecha cuestionario *Formato DDMMAAAA*			202

Aquest qüestionari conté preguntes sobre l'ús que fas dels dispositius de comunicació mòbil (p. ex. telèfon mòbil i sense fil, Tablet, ordinador portàtil), el temps que passes usant-los, les funcions que utilitzes, la posició dels dispositius quan els fas servir en relació amb el teu cos. Si us plau, pensa que volem saber l'ús total que fas dels dispositius, a casa, a l'escola o institut, o quan et desplaces d'un lloc a un altre.

Cada grup de preguntes va acompanyat d'una explicació de com s'ha de respondre. És molt important que contestis a totes les preguntes. Escull sincerament la resposta que més s'ajusta a la teva situació. No hi ha respostes correctes ni incorrectes. Les teves respostes seran processades de forma confidencial i només s'analitzaran de forma anònima.

Moltes gràcies per participar!

A. Ús de dispositius mòbils

1. Quin dels següents dispositius fas servir habitualment? (Per habitualment ens referim almenys una vegada a la setmana durant els darrers 3 mesos)

Pots escollir més d'una opció de la llista següent:

- ☐ Telèfon mòbil (Smartphone)
- ☐ *Tablet*
- ☐ Ordinador portàtil
- ☐ Telèfon sense fil [Els telèfons sense fil són els telèfons portàtils que utilitzeu a casa (és a dir, un telèfon fix)]
- ☐ Rellotges intel·ligents/Registradors d'activitat (p. ex., Fitbit, Apple Watch, Samsung Galaxy Watch)
- ☐ Altres dispositius mòbils (p. ex., ulleres virtuals, consoles de jocs portàtils, realitat augmentada)
- ☐ Cap

A1. Ús del telèfon mòbil (Smartphone)

Aquest grup de preguntes només s'ha de respondre si s'ha seleccionat "Telèfon mòbil (Smartphone)" al grup A.

1. Tens el teu propi telèfon mòbil (Smartphone)?

☐No, utilitzo el telèfon mòbil (Smartphone) d'algú altre

☐Sí, tinc el meu propi telèfon mòbil (Smartphone)

Funded by the European Union

Les preguntes següents fan referència a l'ús del teu telèfon mòbil (Smartphone)

2. **Quines de les següents activitats realitzes habitualment amb un telèfon mòbil (Smartphone)?** (Per habitualment ens referim almenys una vegada a la setmana durant els darrers 3 mesos).

   Pots escollir més d'una opció de la llista següent:

   - ☐ Trucades de veu (amb o sense una app – p. ex., WhatsApp, Hangouts, Skype, etc.)
   - ☐ Videotrucades per Internet (p. ex., WhatsApp, FaceTime, Skype, Zoom)
   - ☐ Enviar missatges de text o fotografies (via SMS o via una app com ara WhatsApp, Hangouts, iMessage, Viber, Telegram, etc.), enviar correus electrònic i/o navegar per Internet (incloent compres *online*)
   - ☐ Missatges de veu (p. ex., notes de veu enviades via una app)
   - ☐ Ús de les xarxes socials – veure vídeos (p. ex., Instagram, TikTok), navegar per les xarxes socials, xatejar (Facebook/Instagram, comentar publicacions) i publicar imatges/vídeos (p. ex., a Instagram o a Facebook)
   - ☐ Reproducció de música o podcasts *online/streaming*
   - ☐ Reproducció de vídeos *online/streaming* (p. ex., Netflix, HBO, Disney+, YouTube)
   - ☐ Jocs *online/streaming* (és a dir, jocs/apps que necessiten connexió a Internet)
   - ☐ Com a punt d'accés (p. ex., compartir la connexió a Internet)

3. Trucades de veu (amb o sense una app – p. ex., WhatsApp, Hangouts, Skype, etc.)

(Mostrar només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

3.1 De mitjana, quant de temps al dia passes parlat per telèfon mòbil (trucades entrants i sortints)?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
5 minuts o menys al dia		
6-15 minuts al dia		
16-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

3.2 On situes el telèfon mòbil (Smartphone) quan estàs parlant?

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
Al costat de l'orella					
Davant dels ulls, en mode d'altaveu.					
En un altre lloc					

Funded by the European Union

3.3 Ara, agafa el teu telèfon mòbil (Smartphone) i fingeix fer una trucada agafant el telèfon contra l'orella, com fas normalment. A quina orella te l'has apropat el telèfon?

- ☐ Orella esquerra
- ☐ Orella dreta

4. Videotrucades per Internet

(Mostrar només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

4.1 De mitjana, quant de temps al dia passes fent videotrucades amb una aplicació (p. ex. WhatsApp, Skype, FaceTime, etc.)?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
5 minuts o menys al dia		
6-15 minuts al dia		
16-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
Més de 2 hores al dia		

4.2 On situes el telèfon mòbil (Smartphone) quan fas videotrucades?

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
Davant dels ulls					
En un altre lloc					

5. Missatges de veu

(Mostrar només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

5.1 De mitjana, quants missatges de veu envies al dia?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
Menys d'un missatge al dia		
1-5 missatges al dia		
6-10 missatges al dia		
11-20 missatges al dia		
Més de 20 missatges al dia		

Funded by the European Union

6. Enviar missatges de text, enviar fotografies, enviar correus electrònics i/o navegar per Internet

(Mostra només el grup de preguntes si alguna d'aquestes opcions s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

6.1 De mitjana, quant de temps al dia passes enviant missatges de text o fotografies (SMS i/o WhatsApp, Hangouts, iMessage, Viber, Telegram, etc.), navegant per Internet (p. ex., llocs web o aplicacions de notícies, compres *online*, Google, Viquipèdia) o enviant correus electrònics amb el telèfon mòbil (Smartphone)?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

7. Ús de xarxes socials

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

NOTA: Per xarxes socials, entenem llocs web i aplicacions que permeten als usuaris crear i compartir contingut o participar en xarxes socials (Facebook, TikTok, Instagram, Pinterest, Snapchat, Twitter, LinkedIn).

NO considerem YouTube, ja que s'inclou com a funció de reproduccions de vídeo *online/streaming*; **NO** considerem aplicacions de missatgeria com WhatsApp, Hangouts, iMessage, Viber o Telegram, ja que s'inclouen als missatges de veu/vídeo i a les funcions de missatges de text.

7.1 De mitjana, quant de temps al dia passes a les xarxes socials utilitzant un telèfon mòbil (Smartphone)? Això inclou veure vídeos (p. ex., Instagram, TikTok), xatejar (p. ex., xats *online* de Facebook/Instagram, comentar publicacions), navegar per les xarxes socials i/o penjar imatges/vídeos a les xarxes socials.

Suggeriment: pots consultar el teu telèfon mòbil (Smartphone). Algunes aplicacions, com Instagram, ofereix la consulta del temps d'ús mitjà diari.

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

7.2 Quan utilitzes les xarxes socials, amb quina freqüència realitzes les següents activitats?

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
Navegar per les xarxes socials (p. ex., Instagram/Facebook/Pinterest)					

Mirar vídeos/Reels (p. ex., TikTok, Instagram)					
Enviar missatges de text (p. ex. xats *online*, comentar publicacions, etc.)					
Publicar vídeos/imatges					

8. Reproducció de vídeos *online/streaming*

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

Suggeriment: La reproducció de vídeos *online/streaming* és una transmissió contínua d'arxius de vídeo des d'un servidor a un client (Exemples: Netflix, HBO, AppleTV, Disney+, YouTube, etc.)

8.1 De mitjana, quant de temps al dia passes veient vídeos *online/streaming* amb un telèfon mòbil (Smartphone)?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

8.2 On situes el telèfon mòbil (Smartphone) durant la reproducció de vídeos *online/streaming*?

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
Davant dels ulls					
Algun altre lloc					

9. Reproducció de música o podcasts *online/streaming*

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

9.1 De mitjana, quant de temps al dia passes escoltant música o podcasts *online/streaming* amb un telèfon mòbil (Smartphone)?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

Funded by the European Union

9.2 On situes el telèfon mòbil (Smartphone) quan reprodueixes música o podcasts *online/streaming*?

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
Davant dels ulls					
Algun altre lloc					

10. Jocs *online/streaming* al teu telèfon mòbil (Smartphone)

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

Suggeriment: per joc *online/streaming* ens referim a qualsevol lloc web o aplicació de telèfon mòbil (Smartphone) que requereixi connexió a Internet.

10.1 De mitjana, quant de temps al dia passes jugant a jocs *online/streaming* al teu telèfon mòbil (Smartphone)?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

10.1 Anomena els 3 jocs principals als quals jugues actualment amb teu telèfon mòbil (Smartphone)?

1._____
2._____
3._____

11 Punt d'accés (p. ex., compartir connexió a Internet)

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A1 de la Q2)

11.1 De mitjana, quant de temps està el teu telèfon mòbil (Smartphone) compartint connexió a Internet amb altres dispositius (és a dir, serveix com a punt d'accés)? Selecciona la mitjana setmanal que correspongui.

- ☐ 10 minuts o menys a la setmana
- ☐ 11-30 minuts a la setmana
- ☐ 30-60 minuts a la setmana
- ☐ 1-2 hores a la setmana
- ☐ 2-4 hores a la setmana

Funded by the European Union

12. Connexió a Wi-Fi (vs. Dades mòbils)

12.1 Amb quina freqüència us connecteu normalment a Internet mitjançant Wi-Fi (en comparació amb les dades del telèfon mòbil) quan esteu a…

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
A casa					
Quan et desplaces d'un lloc a un altre					
A l'escola/feina					

13. Les preguntes següents fan referència a l'ús d'AURICULARS connectats per Bluetooth mentre utilitzes el teu telèfon mòbil (Smartphone)

13.1 Quan utilitzes el teu telèfon mòbil (Smartphone) per trucar, reproduir vídeos, escoltar música/podcasts o jugar a jocs *online/streaming*, amb quina freqüència utilitzes auriculars o AirPods connectats per Bluetooth?

- ☐ Mai o rarament
- ☐ Menys de la meitat del temps
- ☐ Aproximadament la meitat del temps
- ☐ Més de la meitat del temps
- ☐ Sempre o gairebé sempre

13.2 A quina orella utilitzes principalment els teus auriculars/AirPods connectats per Bluetooth?

- ☐ Orella dreta
- ☐ Orella esquerra
- ☐ Ambdues orelles simultàniament

14. Tipus de telèfon mòbil (Smartphone) i altres usos

14.1 Pel que fa al telèfon mòbil que utilitzes més:

a. El telèfon és compatible amb 5G?

☐ No
☐ Sí
☐ No ho sé

b. Quina és l'operadora de telefonia mòbil? _____

c. Tens serveis de xarxa 5G inclosos al teu contracte?

☐ No
☐ Sí
☐ No ho sé

Funded by the European Union

Les següents preguntes fan referència a com maneges el teu telèfon mòbil (Smartphone) quan NO l'utilitzes durant el dia.

14.2 On acostumes a portar/guardar el telèfon mòbil (Smartphone) quan no l'utilitzes?

	Transport públic	Cotxe	Caminant	En altres llocs a l'aire lliure (p. ex., fent esport)
A la mà				
Butxaca de la camisa/jaqueta				
Butxaca dels pantalons				
En una bossa de coll per a telèfons				
Suport de telèfon pel braç				
En un altre lloc, no en contacte amb el meu cos				

14.3 Quan no utilitzes el teu telèfon mòbil (Smartphone), normalment...

Es pot seleccionar més d'una opció:

- ☐ Tens el Wi-Fi activat
- ☐ Tens les dades del telèfon mòbil activades
- ☐ Tens el Bluetooth activat
- ☐ Tens el Wi-Fi, dades mòbils i Bluetooth desactivats
- ☐ Apagues el teu telèfon o el poses en mode avió

A2. Ordinador portàtil i *Tablet*

Aquest grup de preguntes només s'ha de respondre si s'ha seleccionat "Portàtil o *Tablet*" al grup A.

1. **Quines de les activitats següents realitzes de manera habitual quan utilitzes un ordinador portàtil/*Tablet*?** (Per habitual, ens referim almenys una vegada a la setmana durant els darrers 3 mesos).

   - ☐ Videotrucades per Internet (p. ex., Skype, Zoom, Google Meets)
   - ☐ Enviar correus electrònics/navegar per internet (incloent compres *online)*
   - ☐ Ús de les xarxes socials –Mirar vídeos (p. ex., Instagram, TikTok), xatejar (p. ex., Instagram o Facebook, comentar publicacions), navegar per xarxes socials, publicar imatges/vídeos
   - ☐ Reproducció de vídeos *online/streaming* (p. ex., Netflix, HBO, Disney+, YouTube)
   - ☐ Reproducció de música *o* podcasts *online/streaming*
   - ☐ Jugar *online/streaming* (és a dir., jocs/apps que necessiten connexió a Internet)

Funded by the European Union

2. Videotrucades per Internet

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A2 de la Q1)

2.1 De mitjana, quant de temps al dia passes fent videotrucades amb un ordinador portàtil/*Tablet*?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
5 minuts o menys al dia		
6-15 minuts al dia		
16-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
Més de 2 hores al dia		

3. Enviar correus electrònics o navegar per Internet (incloent compres *online)*

(Mostra només el grup de preguntes si alguna d'aquestes opcions s'ha seleccionat al grup A2 de la Q1)

3.1 De mitjana, quant de temps al dia passes enviant correus electrònics i/o navegant per Internet amb un ordinador portàtil/*Tablet*??

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
30-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
Més de 2 hores al dia		

4. Ús de les xarxes socials

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A2 de la Q1)

4.1 De mitjana, quant de temps al dia passes navegant per les xarxes socials en un ordinador portàtil/*Tablet*?

Això inclou veure vídeos (p. ex., Instagram, TikTok), xatejar (p. ex., xat de Facebook/Instagram, comentar publicacions), navegar per les xarxes socials i/o penjar imatges/vídeos a les xarxes socials.

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

Funded by the European Union

4.2 Quan utilitzes les xarxes socials en un ordinador portàtil/*Tablet*, amb quina freqüència realitzes les següents activitats?

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
Navegar per les xarxes socials (p. ex., Instagram/Facebook/Pinterest)					
Mirar vídeos/reels (p. ex., TikTok, Instagram)					
Xatejar (p. ex., xats *online*, comentar publicacions…)					
Publicar vídeos/imatges					

5. Reproducció de vídeos *online/streaming*

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A2 de la Q1)

5.1 De mitjana, quant de temps al dia passes veient vídeos *online/streaming* (p. ex., Netflix, HBO, Disney+) amb un ordinador portàtil/*Tablet*?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

6. Reproducció de música o podcasts *online/streaming*

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A2 de la Q1)

6.1 De mitjana, quant de temps al dia passes escoltant música o podcasts *online/streaming* amb un ordinador portàtil/*Tablet*?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

Funded by the European Union

7. Jugar *online/streaming*

(Mostra només el grup de preguntes si aquesta opció s'ha seleccionat al grup A2 de la Q1)

7.1 De mitjana, quant de temps al dia passes jugant a jocs *online/streaming* amb un ordinador portàtil/*Tablet*?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
10 minuts o menys al dia		
11-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
2-4 hores al dia		
Més de 4 hores al dia		

7.2 Anomena els 3 jocs principals als quals jugues actualment amb teu ordinador portàtil/*Tablet*

1._____
2._____
3._____

8. Les preguntes següents fan referència a l'ús d'auriculars connectats per Bluetooth MENTRE s'utilitza l'ordinador portàtil o la *Tablet*

8.1 Quan utilitzes el teu ordinador portàtil/*Tablet* per fer videotrucades, reproduir vídeos, escoltar música/podcasts o jugar a jocs *online/streaming*, amb quina freqüència utilitzes auriculars o AirPods connectats mitjançant Bluetooth??

- ☐ Mai o rarament
- ☐ Menys de la meitat del temps
- ☐ Aproximadament la meitat del temps
- ☐ Més de la meitat del temps
- ☐ Sempre o gairebé sempre

8.2 A quina orella utilitzes principalment els auriculars/AirPods connectats per Bluetooth??

- ☐ Orella dreta
- ☐ Orella esquerra
- ☐ Ambdues orelles simultàniament

9. Connexió a Wi-Fi

9.1 Amb quina freqüència et connectes al Wi-Fi quan fas servir <u>l'ordinador portàtil</u>?

- ☐ No utilitzo ordinador portàtil
- ☐ Mai o rarament – normalment utilitzo un cable Ethernet per accedir a Internet
- ☐ Menys de la meitat del temps
- ☐ Aproximadament la meitat del temps
- ☐ Més de la meitat del temps
- ☐ Sempre o gairebé sempre

Funded by the European Union

A3. Telèfon sense fil

Aquest grup de preguntes només s'ha de respondre si s'ha seleccionat "Telèfon sense fil" al grup A.

1. De mitjana, quant de temps truques per telèfon sense fil a la setmana?

	Durant la setmana (dilluns a divendres)	Durant el cap de setmana (dissabte-diumenge)
5 minuts o menys al dia		
6-15 minuts al dia		
16-30 minuts al dia		
31-60 minuts al dia		
1-2 hores al dia		
Més de 2 hores al dia		

2. On situes el telèfon sense fil quan fas les trucades?

	Mai o rarament	Menys de la meitat del temps	Aprox. la meitat del temps	Més de la meitat del temps	Sempre o gairebé sempre
Al costat de l'orella					
Davant dels ulls, en mode altaveu					
En un altre lloc, en mode d'altaveu					

A4. Rellotges intel·ligents/Rastrejadors d'activitat (p.ex. Fitbit, Apple Watch, Samsung Galaxy Watch)

Aquest grup de preguntes només s'ha de respondre si s'ha seleccionat "Rellotge intel·ligent/Rastrejadors d'activitat" al grup A.

1. Amb quina freqüència utilitzes el teu rellotge intel·ligent?

- ☐ Una vegada a la setmana
- ☐ 1-3 dies a la setmana
- ☐ 4-5 dies a la setmana
- ☐ Cada dia

2. Amb quina freqüència connectes el rellotge intel·ligent al teu telèfon mòbil (Smartphone) mitjançant Bluetooth?

- ☐ Mai o rarament
- ☐ Menys de la meitat del temps
- ☐ Aproximadament la meitat del temps
- ☐ Més de la meitat del temps
- ☐ Sempre o gairebé sempre

3. En quin canell fas servir el teu rellotge intel·ligent?

- ☐ Canell dret
- ☐ Canell esquerre

Funded by the European Union

4. Dorms amb el teu rellotge intel·ligent?

- ☐ No
- ☐ Sí

A5. Altres dispositius

Aquest grup de preguntes només s'ha de respondre si s'ha seleccionat "Altres dispositius" al grup A.

1. Utilitzes algun altre dispositiu?

- ☐ No
- ☐ Sí

1.1 En cas afirmatiu, quin? _____

1.2 Durant quant de temps utilitzes aquest dispositiu?

- ☐ 5 minuts o menys a la setmana
- ☐ 6-15 minuts a la setmana
- ☐ 16-30 minuts a la setmana
- ☐ 31-60 minuts a la setmana
- ☐ Més de 60 minuts a la setmana

2. Utilitzes algun altre dispositiu?

- ☐ No
- ☐ Sí

2.1. En cas afirmatiu, quin? _____

2.2. Durant quant de temps utilitzes aquest dispositiu?

- ☐ 5 minuts o menys a la setmana
- ☐ 6-15 minuts a la setmana
- ☐ 16-30 minuts a la setmana
- ☐ 31-60 minuts a la setmana
- ☐ Més de 60 minuts a la setmana

3. Utilitzes algun altre dispositiu?

- ☐ No
- ☐ Sí

3.1 En cas afirmatiu, quin? _____

3.2 Durant quant de temps utilitzes aquest dispositiu?

- ☐ 5 minuts o menys a la setmana
- ☐ 6-15 minuts a la setmana
- ☐ 16-30 minuts a la setmana
- ☐ 31-60 minuts a la setmana
- ☐ Més de 60 minuts a la setmana

Funded by the European Union

B. Ús del dispositiu mòbil durant la nit

1. Amb quina freqüència fas servir el teu telèfon mòbil (Smartphone), *Tablet* o portàtil (p. ex., per navegar a les xarxes socials o enviar missatges de text als teus amics) tres hores abans d'anar a dormir?

- ☐ Cada dia
- ☐ A vegades
- ☐ Només als caps de setmana
- ☐ Mai

2. Tens algun dispositiu al dormitori mentre dorms (per exemple, telèfon mòbil, portàtil, *Tablet*?

- ☐ No
- ☐ Sí, però tots els dispositius estan apagats, en mode avió o en mode "no molestar"
- ☐ Sí, i almenys un dispositiu està en silenci i la resta estan apagats, en mode avió o en mode "no molestar"
- ☐ Sí, i almenys un dispositiu està encès (amb el so activat)

(Les següents preguntes només s'han de respondre si a la pregunta 2 s'ha seleccionat "Sí, i almenys un dispositiu està en silenci i la resta estan apagats, en mode avió o en mode "no molestar"" o bé "Sí, i almenys un dispositiu està encès (amb el so activat)")

2.1 Amb quina freqüència et despertes durant la nit a causa del teu telèfon mòbil (Smartphone), ordinador portàtil o *Tablet*? (p. ex., per una trucada telefònica, un missatge de text o una notificació, sense tenir en compte el despertador)

- ☐ Mai
- ☐ Menys d'una vegada al mes
- ☐ Més d'una vegada al mes, però menys d'una vegada a la setmana
- ☐ Una o dues vegades a la setmana
- ☐ Més de dues vegades a la setmana

2.2 Si el teu telèfon mòbil (Smartphone), ordinador portàtil o *Tablet* et desperta a la nit, què fas?

- ☐ No faig res i em torno a adormir
- ☐ El miro però em torno a adormir
- ☐ El miro i responc a la trucada/missatge/notificació

Funded by the European Union