

欢迎来到UCSB睡眠挑战赛！

这个为期7天的挑战是一种快速简便的方法来了解睡眠的重要性。从本季度开始，Health and Wellness 将开始对UCSB睡眠挑战赛进行研究。我们的最终目标是确定在线睡眠教育计划的有效性。学生将可以选择是否愿意参加预调查的研究。**无论是否参加**，所有完成模块后的学生都将进入随机抽取奖品的环节，奖品为**30美元的亚马逊礼品卡**，共计二十份奖品。

如果您选择参与研究，您的“睡眠挑战”数据将是保密且匿名的。您将被要求在调查前提供您的电子邮件，以便我们在“睡眠挑战赛”结束后30天进行跟进。如果您完成此跟进，您将进入另外的随机抽取奖品环节，奖品为**10美元的亚马逊礼品卡**，共计二十份奖品。

如果您选择退出研究，则您的“睡眠挑战”数据将被取消，并且**不会**在我们的研究中使用。我们**只会**使用您的数据来了解并对未来进行改进。

如果您对调查有疑问或疑虑，您可以联系UCSB助理院长兼健康与卫生总监Sharleen O'Brien，或发邮件至 Sharleen.OBrien@sa.ucsb.edu 与 Sharleen.OBrien@sa.ucsb.edu。如果您对自己作为研究参与者的权利有疑问，可以致电（805）893-3807，发送电子邮件至 hsc@research.ucsb.edu，或写信给 University of California Human Subjects Committee, Office of Research, Santa Barbara, CA. 93106-2050。

以下是7天挑战的概况：

1. 参加预调查（星期日至星期一）

- a. 预调查将包括三个部分。首先，您将指出您是否想参加研究。如果您同意，您将被要求阅读并签署同意书，并提供您的电子邮件。如果您拒绝，则只需继续进行预调查的下一部分。接下来，您将通过一系列经过验证的简短量表来衡量您对睡眠的态度。然后将会进行一个有趣的小测试：您的睡眠习惯更接近哪种动物？根据结果我们将为您推荐一些模块。（注意：这些只是建议！请选择您最感兴趣的模块。）完成预调查应该不超过15分钟。

2. 挑战开始了！每天选一个模块（星期一至星期日）

a. 完成预调查后，您应该每天完成一个模块，共完成七天。每个模块均包含简短且易于阅读的有关睡眠科学的学术摘要。最后，您将进行5到10分钟的简短调查，以评估您学到的知识以及该模块是否对您有一定帮助。

b. 以下是学生挑战的示例

星期一：睡眠负债

星期二：心情

星期三：冥想

星期四：小睡

星期五：睡前惯例

星期六：睡眠与健康

星期日：减少白天困倦

3. 参加后期调查（星期日至星期一）

a. 后期调查将包括两个部分。首先，您将再次通过一系列经过验证的简短量表来衡量您对睡眠的态度。接下来，请您提供一下对我们这次挑战的反馈。UCSB健康与生活部门致力于为学生服务，获得您的反馈是我们不断改进的一种方式。最后，无论您是否参加研究，您都有机会参与随机抽取奖品的环节。只有当您获奖后，我们才会使用您的电子邮件与您联系。

如何参加UCSB睡眠挑战赛



UC SANTA BARBARA

Health &
Wellness

星期日 1/24	星期一 1/25	星期二 1/26	星期三 1/27
<p>预调查开始</p> <ul style="list-style-type: none">• 参加预调查	<p>预调查将于午夜结束</p> <ul style="list-style-type: none">• 参加预调查• 完成一个模块	<ul style="list-style-type: none">• 完成一个模块	<ul style="list-style-type: none">• 完成一个模块
星期四 1/28	星期五 1/29	星期六 1/30	星期日 1/31
<ul style="list-style-type: none">• 完成一个模块	<ul style="list-style-type: none">• 完成一个模块	<ul style="list-style-type: none">• 完成一个模块	<p>后期调查开始</p> <ul style="list-style-type: none">• 完成一个模块• 参加后期调查 <p>后期调查将于2月1日午夜结束</p>

*学生需要完成预调查，后期调查以及至少7个模块，才能有资格参与抽奖，无论他们是否参与我们的研究