

Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

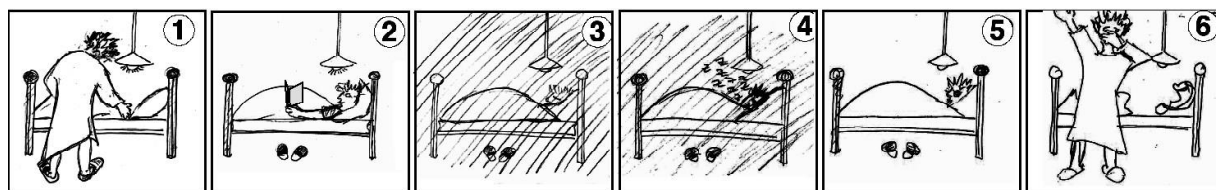
I dette spørreskjemaet skal du fortelle om dine typiske søvnvaner de siste 4 ukene. Vi spør om arbeidsdager (skoledager) og fridager separat. Vennligst svar på spørsmålene i tråd med din oppfatning av en typisk uke som inkluderer dine typiske arbeidsdager (evt. skoledager) og fridager.

Jeg har fast arbeidstid (evt. skoletid) (dette inkluderer å være hjemmeværende):

Ja Jeg arbeider 1 2 3 4 5 6 7 dager per uke.

Nei

Dersom du svarer "Ja, 7 dager i uken" eller "Nei", vennligst vurder om dine søvntider likevel er forskjellig mellom vanlige 'arbeidsdager' og 'helger' og fyll ut MCTQ ut fra dette.



Vennligst bruk en 24-timers skala (f.eks. skriv 2300 istedenfor 1100 om kvelden)

Arbeidsdager

- Tegning 1: Jeg går til sengs klokken. _____.
- Tegning 2: Vær oppmerksom på at noen holder seg våken en viss tid når de er i sengen
- Tegning 3: Jeg går meg faktisk klar til å sove (slukker lyset) klokken _____.
- Tegning 4: Jeg trenger _____ minutter på å sovne
- Tegning 5: Jeg våkner opp klokken _____.
- Tegning 6: Etter _____ minutter står jeg opp.
- Jeg bruker vekkerklokke/alarm på arbeidsdagene Ja Nei
- Hvis "Ja": Jeg våkner vanligvis FØR vekkerklokken/alarmen ringer Ja Nei

Fridager

- Tegning 1: Jeg går til sengs klokken. _____.
- Tegning 2: Vær oppmerksom på at noen holder seg våken en viss tid når de er i sengen
- Tegning 3: Jeg går meg faktisk klar til å sove (slukker lyset) klokken _____.
- Tegning 4: Jeg trenger _____ minutter på å sovne
- Tegning 5: Jeg våkner opp klokken _____.
- Tegning 6: Etter _____ minutter står jeg opp.
- Min oppvåkningstid (tegning 5) er pga bruk av vekkerklokke Ja Nei
- Det er spesielle grunner til at jeg ikke fritt kan velge når jeg sover på fridager Ja Nei
- Ja Hvis "Ja": Barn/husdyr Hobbier Annet , for eksempel: _____
- Nei

Deltaker ID:

Norsk versjon 2019-02 av Ståle Pallesen
©Till Roenneberg & co-workers

Informasjon om skåring finnes her: <https://www.thewep.org/documentations/mctq/item/mctq-variables>