

Student Morningness-Eveningness Questionnaire

Instruksjon: Dette er et kort spørreskjema som handler om dine daglige vaner. Noen spørsmål skal besvares ved å skrive på den åpne linjen til høyre for spørsmålet. Andre spørsmål skal besvares ved å sette et kryss ved det alternativet som best beskriver din vanlige atferd. Vær vennlig å besvare alle spørsmålene og svar så ærlig du kan på hvert spørsmål.

-
- | | | | |
|----|---|---|---|
| 1. | Når våkner du vanligvis opp om morgenen? | _____ | 0 (0500-0729)
1 (0730-0859)
2 (0900-1400) |
| 2. | Hvordan våkner du vanligvis opp? | <input type="checkbox"/> Nesten alltid av meg selv
<input type="checkbox"/> Vanligvis av meg selv
<input type="checkbox"/> Vanligvis av en vekkerklokke, familiemedlem etc.
<input type="checkbox"/> Nesten alltid av vekkerklokke, familiemedlem etc. | 0
1
2
2 |
| 3. | Har du vansker med å stå opp etter at du har våknet? | <input type="checkbox"/> Aldri. Jeg står lett opp med en gang når jeg har våknet
<input type="checkbox"/> Av og til er det vanskelig, og jeg trenger å ligge litt lenger i sengen
<input type="checkbox"/> Jeg synes det alltid er vanskelig og ligger vanligvis i sengen en stund. | 0
1
2 |
| 4. | Hvor lang tid trenger du på å bli helt våken om morgenen? | <input type="checkbox"/> Bare et øyeblikk
<input type="checkbox"/> Mindre enn 5 minutter
<input type="checkbox"/> 5-10 minutter
<input type="checkbox"/> 10-30 minutter
<input type="checkbox"/> Mer enn 30 minutter | 0
1
1
2
2 |
| 5. | Hvordan er appetitten din om morgenen (i løpet av den første timen etter at du har våknet)? | <input type="checkbox"/> God. Jeg liker å spise frokost.
<input type="checkbox"/> Ganske god. Jeg kan spise litt frokost, men ikke mye.
<input type="checkbox"/> Dårlig. Som regel spiser jeg ikke frokost. | 0
1
2 |
| 6. | Når spiser du vanligvis ditt første måltid for dagen? | _____ | 0 (0700-0859)
1 (0900-1059)
2 (1100-1600) |
| 7. | Når spiser du vanligvis ditt siste måltid for dagen? | _____ | 0 (1400-1929)
1 (1930-2159)
2 (2200-0100) |
| 8. | På hvilket tidspunkt begynner du vanligvis å føle deg trøtt og søvnig? | _____ | 0 (1800-2229)
1 (2230-2359)
2 (2400-0300) |

9. Når legger du deg vanligvis? _____
- 0 (2200-2359)
1 (2400-0059)
2 (0100-0330)
10. Synes du det er vanskelig å holde deg våken etter det tidspunktet du vanligvis legger deg?
- Jeg synes alltid det er vanskelig 0
 Vanligvis synes jeg det er vanskelig 0
 Vanligvis synes jeg ikke det er vanskelig 1
 Jeg synes aldri det er vanskelig 2
11. På hvilket tidspunkt kan du lettest og mest vellykket studere eller utføre arbeid, som krever din fulle konsentrasjon? (sett bare etter kryss)
- Om morgenen (fra _____ til _____) 0
 Om ettermiddagen (fra _____ til _____) 1
 Om kvelden (fra _____ til _____) 2
 På ethvert tidspunkt uansett når på døgnet 1
12. Oppgi en bestemt time i døgnet når du vanligvis føler deg mest våken, effektiv eller mest vellykket. _____
- 0 (0700-1259)
1 (1300-1959)
2 (2000-0100)
-