

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)
-