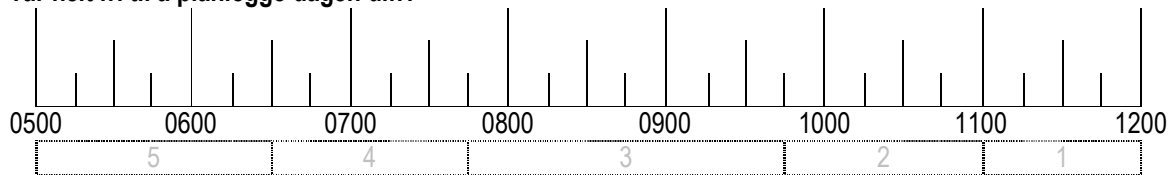


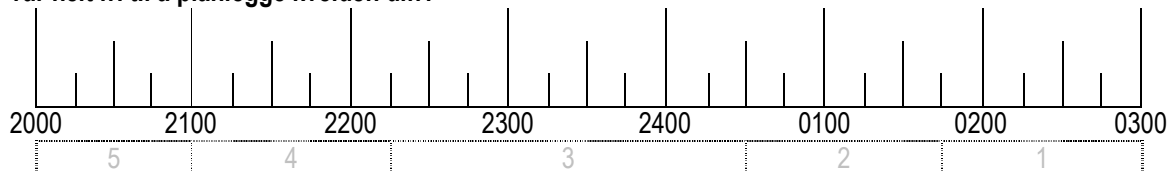
The Horne-Östberg Morningness-Eveningness Questionnaire

Instruksjon: Les hvert spørsmål nøye før du svarer. Svar på alle spørsmålene i den rekkefølgen de står i skjemaet. Hvert spørsmål skal besvares uavhengig av de andre. IKKE gå tilbake for å sjekke hva du har svart. Alle spørsmålene har bestemte svaralternativer. Sett bare ETT svar for hvert spørsmål ved å sette et kryss ved et av alternativene. Noen spørsmål har en skala istedenfor et sett av svaralternativer. På disse svarer du ved å sette et kryss på det passende stedet på skalaen. Svar så ærlig som mulig på hvert spørsmål. Både dine svar og resultater blir behandlet konfidensielt.

1. Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, på hvilket tidspunkt ville du stått opp dersom du var helt fri til å planlegge dagen din?



2. Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, på hvilket tidspunkt ville du lagt deg dersom du var helt fri til å planlegge kvelden din?

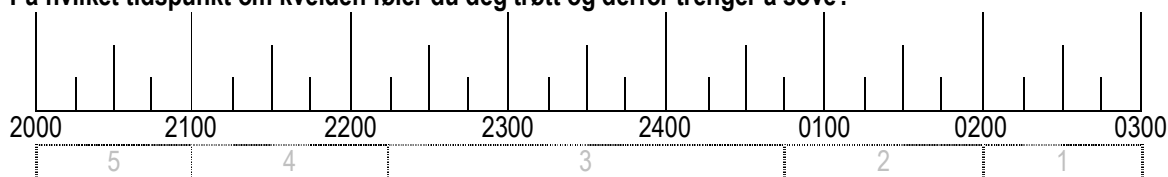


3. I hvilken grad er du avhengig av en vekkerklokke om morgenen hvis du må stå opp til et bestemt tidspunkt?
- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---|
| Ikke avhengig i det hele tatt | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Noe avhengig | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Ganske avhengig | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Veldig avhengig | <input type="checkbox"/> | 1 |
4. Forutsatt at omstendighetene er gode, hvor lett synes du det er å stå opp om morgenen?
- | | | |
|---------------------------|--------------------------|---|
| Ikke lett i det hele tatt | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ikke så veldig lett | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Ganske lett | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Veldig lett | <input type="checkbox"/> | 4 |
5. Hvor våken føler du deg i løpet av den første halvtimen etter at du har våknet om morgenen?
- | | | |
|----------------------------|--------------------------|---|
| Ikke våken i det hele tatt | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Litt våken | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Ganske våken | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Veldig våken | <input type="checkbox"/> | 4 |
6. Hvordan er appetitten din i løpet av den første halvtimen etter at du har våknet om morgenen?
- | | | |
|---------------|--------------------------|---|
| Veldig dårlig | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ganske dårlig | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Ganske god | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Veldig god | <input type="checkbox"/> | 4 |
7. Hvor trøtt føler du deg i løpet av den første halvtimen etter at du har våknet om morgenen?
- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| Veldig trøtt | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Ganske trøtt | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Ganske uthvilt | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Veldig uthvilt | <input type="checkbox"/> | 4 |

8. I forhold til din vanlige leggetid, når legger du deg hvis du ikke har noen forpliktelser neste dag? Sjelden eller aldri senere 4
Mindre enn en time senere 3
1-2 timer senere 2
Mer enn to timer senere 1

9. Du har bestemt deg for å trene. En venn forslår at dere skal trene en time to ganger i uken og det beste tidspunktet for ham er mellom 0700 og 0800. Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, hvordan tror du dine prestasjoner vil bli? Ville vært i god form 4
Ville vært i brukbar form 3
Ville synes det var vanskelig 2
Ville synes det var veldig vanskelig 1

10. På hvilket tidspunkt om kvelden føler du deg trøtt og derfor trenger å sove?



11. Du ønsker å være i toppform for en test som du vet kommer til å være mentalt krevende og som vil vare i to timer. Du er helt fri til å planlegge dagen din. Dersom du bare tar hensyn til den rytmen som er best for deg HVILKET av de følgende tidspunktene ville du valgt? 0800-1000 6
1100-1300 4
1500-1700 2
1900-2100 0

12. Hvis du la deg klokken 2300 hvor trøtt ville du da vært? Ikke trøtt i det hele tatt 0
Litt trøtt 2
Ganske trøtt 3
Veldig trøtt 5

13. Av en eller annen grunn har du lagt deg flere timer senere enn vanlig. Du trenger ikke stå opp til en bestemt tid neste morgen. HVILKEN av de følgende hendelsene vil du med størst sannsynlighet oppleve? Ville våknet til vanlig tid UTEN å sovne igjen 4
Ville våknet til vanlig tid og så halvsove 3
Ville våknet til vanlig tid, men så sovnet igjen 2
Ville våknet senere enn vanlig 1

14. En natt må du være våken mellom 0400 og 0600 for å være nattevakt. Du har ingen avtaler neste dag. HVILKET av de følgende alternativer passer deg best? Ville IKKE sovet før nattevakten var over 1
Ville tatt en blund før og sovet etterpå 2
Ville sovnet mye før og en blund etterpå 3
Ville tatt ALL søvn før nattevakten 4

15. Du må gjøre to timers hardt fysisk arbeid. Du kan planlegge dagen din helt fritt. Med tanke på rytmen som er best for deg HVILKET tidspunkt hadde du valgt? 0800-1000 4
1100-1300 3
1500-1700 2
1900-2100 1

16. Du har bestemt deg for å hardtrene. En venn forslår at dere skal trene en time to ganger i uken og det beste tidspunktet for ham er mellom 2200 og 2300. Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, hvordan tror du dine prestasjoner vil bli?
- | | | |
|--|--------------------------------------|----------------------------|
| | Ville vært i god form | <input type="checkbox"/> 1 |
| | Ville vært i brukbar form | <input type="checkbox"/> 2 |
| | Ville synes det var vanskelig | <input type="checkbox"/> 3 |
| | Ville synes det var veldig vanskelig | <input type="checkbox"/> 4 |
17. Anta at du kan velge din egen arbeidstid, at du jobber 5 timer dagen (inkludert pauser), at jobben var interessant og gav resultater. Hvilke FEM SAMMENHENGENDE TIMER ville du valgt (sett kryss i 5 sammenhengende ruter)
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 24 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| | 1 | | | | 5 | | | 4 | | | 3 | | | 2 | | | | | | 1 | | | | | |
18. Når på dagen føler du deg best? (sett kryss i en rute)
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 24 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| | 1 | | | | 5 | | | 4 | | | 3 | | | | | | 2 | | | | 1 | | | | |
19. Man hører om A-mennesker (morgenfugler) og B-mennesker (kveldsmennesker). HVILKEN av disse typene vil du si at du er?
- | | | |
|--|--------------------------------|----------------------------|
| | Helt klart A-menneske | <input type="checkbox"/> 6 |
| | Heller et A- enn et B-menneske | <input type="checkbox"/> 4 |
| | Heller et B- enn et A-menneske | <input type="checkbox"/> 2 |
| | Helt klart et B-menneske | <input type="checkbox"/> 0 |