

CMQ

Vennligst sett et kryss for hvert spørsmål i den ruten som beskriver deg best.

- a) Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, på hvilket tidspunkt ville du stått opp dersom du selv var helt fri til å planlegge dagen din?
- 0500-0630
 0630-0745
 0745-0945
 0945-1100
 1100-1200
- b) Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, på hvilket tidspunkt ville du gått til sengs dersom du var helt fri til å planlegge kvelden din?
- 2000-2100
 2100-2215
 2215-0030
 0030-0145
 0145-0300
- c) Under normale omstendigheter, hvor lett synes du det er å stå opp om morgenen?
- Ikke lett i det hele tatt
 I liten grad lett
 Ganske lett
 Veldig lett
- d) Hvor våken føler du deg i løpet av den første halve timen etter du har våknet om morgenen?
- Ikke våken i det hele tatt
 I liten grad våken
 Ganske våken
 Veldig våken
- e) Hvor trett føler du deg i løpet av den første halve timen etter at du har våknet om morgenen?
- Veldig trett
 Ganske trett
 Ganske uthvilt
 Veldig uthvilt
- f) Du har bestemt deg for å drive med fysisk aktivitet. En venn foreslår at dere skal gjøre dette en time, to ganger i uken og at den beste tiden for ham er 0700-0800. Dersom du bare tenker på den rytmen som er best for deg hvordan tenker du at du ville prestert?
- Ville vært i god form
 Ville vært i rimelig god form
 Ville funnet det vanskelig
 Ville funnet det meget vanskelig
- g) På hvilket tidspunkt om kvelden føler du deg trett, og som en følge av dette føler behov for søvn?
- 2000-2100
 2100-2215
 2215-0030
 0030-0145
 0145-0300

- h) Du ønsker å være i best form for en test som som kommer til å være mentalt krevende og som vil vare i to timer. Du kan planlegge dagen helt fritt, og med tanke på den rytmen som er best for deg, hvilket av testtidspunktene ville du valgt?
- 0800-1000
 1100-1300
 1500-1700
 1900-2100
- i) En hører om "A-mennesker" (morgenfugler) og "B-mennesker" (mest opplagt om kvelden) Hvilken av disse typene vil du si at du er?
- Helt klart et A-menneske
 Mer A- enn B-menneske
 Mer B- enn A-menneske
 Helt klart et B-menneske
- j) Når ville du foretrukket å stå opp (gitt at du hadde full dags arbeid – 8 timer) dersom du var helt fri til å velge tiden selv?
- Før 0630
 0630-0730
 0730-0830
 0830 eller senere
- k) Dersom du alltid måtte stå opp kl 0600 hvordan tenker du dette hadde vært?
- Meget vanskelig og ubehagelig
 Ganske vanskelig og ubehagelig
 Litt vanskelig, men ikke et stort problem
 Lett og ikke ubehagelig
- l) Hvor lang tid tar det vanligvis før du "kommer helt til deg selv" om morgenen etter å ha stått opp fra en natts søvn
- 0-10 minutter
 11-20 minutter
 21-40 minutter
 Mer enn 40 minutter
- m) Vær vennlig å oppgi i hvilken grad du er en morgen- eller kveldsaktiv person?
- Klart morgenaktiv (opplagt om morgenen, kveldstrøtt)
 Til en viss grad morgenaktiv
 Til en viss grad kveldsaktiv
 Klart kveldsaktiv (morgentrøtt og opplagt om kvelden)

Composite Morningness Questionnaire

Smith, C. S., Reilly, C., & Midkiff, K. (1989). Evaluation of 3 circadian-rhythm questionnaires with suggestions for an improved measure of morningness. *Journal of Applied Psychology*, 74, 728-738.

Skåringsprosedyre:

- 1) Alle leddene gis skårene 1 (øverste svaralternativ) til 4 eller 5 (siste svaralternativ).
- 2) Følgende ledd skal snues: a, b, f, g, h, i, j, l, m.

Fortolkning:

Skåre 22 eller lavere: Kveldstype

Skåre 23-43: Intermediær type

Skåre 44 eller mer: Morgentype

SPSS-syntax:

* Composite Morningness Questionnaire *

```
COMPUTE SUMCMQ = (6 - cmqa) + (6-cmqb) + cmqc + cmqd + cmqe + (5 - cmqf) + (6 -  
cmqg) + (5 - cmqh) + (5 - cmqi) + (5 - cmqj) + cmqk + (5 - cmql) + (5-cmqm) .  
EXECUTE .
```