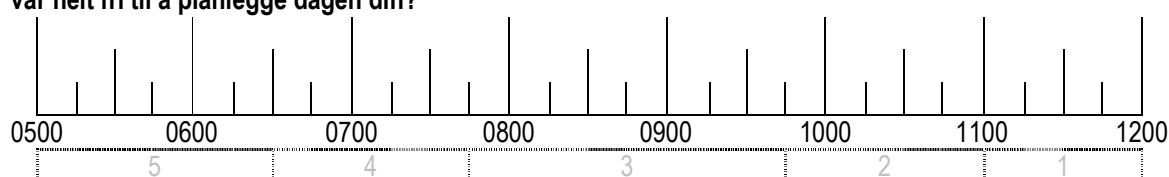


## The Horne-Östberg Morningness-Eveningness Questionnaire – kortversjon

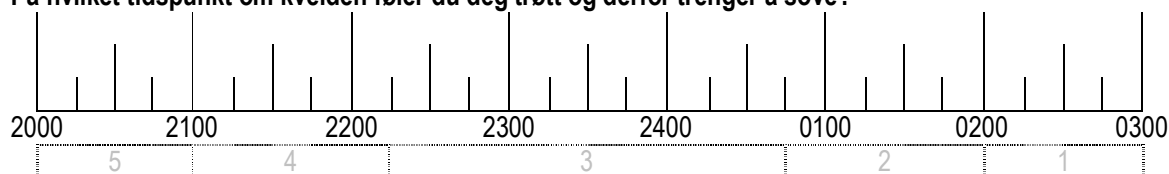
*Instruksjon:* Les hvert spørsmål nøye før du svarer. Svar på alle spørsmålene i den rekkefølgen de står i skjemaet. Hvert spørsmål skal besvares uavhengig av de andre. IKKE gå tilbake for å sjekke hva du har svart. Alle spørsmålene har bestemte svaralternativer. Sett bare ETT svar for hvert spørsmål 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?

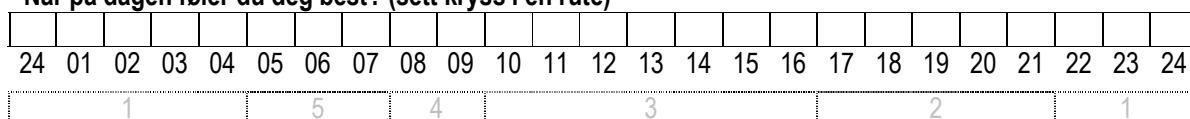


2. Hvor trøtt føler du deg i løpet av den første halvtimen etter at du har våknet om morgenen? Veldig trøtt  1  
Ganske trøtt  2  
Ganske uthvilt  3  
Veldig uthvilt  4

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



4. Når på dagen føler du deg best? (sett kryss i en rute)



5. Man hører om A-mennesker (morgenfugler) og B-mennesker (kveldsmennesker). HVILKEN av disse typene vil du si at du er? Helt klart A-menneske  6  
Heller et A- enn et B-menneske  4  
Heller et B- enn et A-menneske  2  
Helt klart et B-menneske  0