

Monachijski Kwestionariusz Chronotypu (MCTQ)

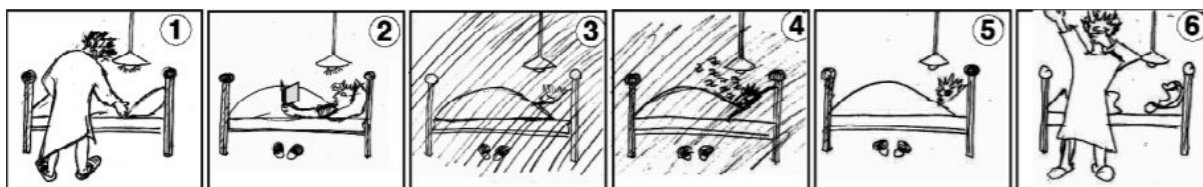
Podczas wypełniania kwestionariusza, miej na uwadze swoje typowe nawyki związane ze snem na przestrzeni ostatnich 4 tygodni. Zwróć uwagę na to, że w kwestionariuszu znajdują się osobne pytania dotyczące zarówno dni roboczych, jak i tych wolnych od pracy. Odpowiedz na nie, mając na uwadze standardowy układ tygodnia, który składa się zarówno z dni roboczych, jak i dni wolnych od pracy.

Mam regularny, cotygodniowy tryb pracy (to uwzględnia również bycie gospodynią domową lub panem domu na pełen etat)

Tak ☐ Pracuję przez 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ dni w tygodniu.

Nie ☐

Jeżeli Twoja odpowiedź brzmi "Tak, 7 dni w tygodniu" lub "Nie" weź, proszę, pod uwagę czy mimo wszystko Twój okres snu pomiędzy standardowymi "dniami roboczymi" a "dniami wolnymi od pracy" różni się. Miej to na uwadze podczas wypełniania kwestionariusza MCTQ.



Dni robocze

Rysunek 1: Kładę się do łóżka o godzinie _____.

Rysunek 2: Pamiętaj o tym, że niektórzy nie śpią, nawet jeśli leżą już wieczorem w łóżku!

Rysunek 3: Tak naprawdę zasypiam o godzinie _____.

Rysunek 4: Potrzebuję około _____ minut, aby zasnąć.

Rysunek 5: Budzę się o godzinie _____.

Rysunek 6: Rano, po około _____ minutach wstaję z łóżka.

Regularnie używam budzika w dni robocze: Tak ☐ Nie ☐

Jeśli "Tak": Regularnie budzę się ZANIM zadzwoni budzik: Tak ☐ Nie ☐

Dni wolne od pracy

Rysunek 1: Kładę się do łóżka o godzinie _____.

Rysunek 2: Pamiętaj o tym, że niektórzy nie śpią, nawet jeśli leżą już w łóżku!

Rysunek 3: Tak naprawdę zasypiam o godzinie _____.

Rysunek 4: Potrzebuję około _____ minut, aby zasnąć.

Rysunek 5: Budzę się o godzinie _____.

Rysunek 6: Po około _____ minutach wstaję z łóżka.

Mój czas wstawania wynika z tego, że używam budzika: Tak ☐ Nie ☐

Istnieją powody, dla których nie mogę dobrowolnie decydować o której godzinie wstaję w dni wolne od pracy: Tak ☐ Nie ☐

Jeśli "Tak": Dzieci/zwierzęta ☐ Hobby ☐ Inne ☐, na przykład: _____

Szczegóły dot. pracy

W trakcie 3 ostatnich miesięcy, pracowałam/pracowałem na zmiany.

Nie ☐ Tak ☐ (kontynuuj proszę od zdania "Moje godziny są...")

Mój standardowy dzień pracy

... zaczyna się o godzinie _____.

... kończy się o godzinie _____.

Moje godziny pracy są...

... bardzo elastyczne ☐

... trochę elastyczne ☐

... raczej nieelastyczne ☐

... bardzo nieelastyczne ☐

Do pracy...

... jeżdżę zadaszonym pojazdem (np. samochodem, autobusem, metrem) ☐

... nie jeżdżę zadaszonym pojazdem (np. na pieszo, rowerem) ☐

... pracuję w domu ☐

Dojazd z domu do pracy zajmuje mi ____ godzin i ____ minut.

Dojazd z pracy do domu zajmuje mi ____ godzin i ____ minut.

Czas spędzany na wolnym powietrzu

Przeciętnie, spędzam na wolnym powietrzu (bez dachu na głowę) następującą ilość czasu:

W dni robocze: ____ godzin ____ minut

W dni wolne: ____ godzin ____ minut

Stymulanty

Podaj, proszę, odpowiednią/przeciętną ilość.

	dziennie	tygodniowo	miesięcznie
Palę ____ papierosów...	☐	☐	☐
Piję ____ puszek/butelek piwa...	☐	☐	☐
Piję ____ kieliszków wina...	☐	☐	☐
Piję ____ kieliszków likieru/whisky itd....	☐	☐	☐
Piję ____ filiżanek kawy...	☐	☐	☐
Piję ____ filiżanek czarnej herbaty...	☐	☐	☐
Piję ____ puszek napoju energetycznego...	☐	☐	☐
Biorę ____ tabletek nasennych...	☐	☐	☐