

Kwestionariusz “skowronek-sowa” (chronotypu)
(MORNINGNESS-EVENINGNESS QUESTIONNAIRE)
Wersja samooceny (MEQ-SA)¹

Nazwisko: _____ Data: _____

Przy każdym pytaniu zakreśl kółkiem punkt przy odpowiedzi, która najlepiej oddaje to, jak się czułeś w ciągu ostatnich tygodni.

1. Gdybyś mógł swobodnie zaplanować swój dzień to *mniej więcej* o której godzinie wstałbyś z łóżka?

[5] 05:00–06:30
[4] 06:30–07:45
[3] 07:45–09:45
[2] 09:45–11:00
[1] 11:00–12:00

2. Gdybyś mógł w pełni swobodnie zaplanować swój wieczór to *mniej więcej* o której godzinie poszedłbyś spać ?

[5] 20:00–21:00
[4] 21:00–22:15
[3] 22:15–00:30
[2] 00:30–01:45
[1] 01:45–03:00

3. Jeżeli musisz rano wstać o określonej godzinie, to jak bardzo potrzebujesz budzika?

[4] Wcale
[3] W nieznacznym stopniu
[2] Trochę
[1] Bardzo

¹ Niektóre podstawowe pytania i odpowiedzi zostały przeredagowane stylistycznie ze źródła oryginalnego (Horne i Östberg, 1976) w celu dopasowania ich do języka polskiego. Skale graficzne zostały zastąpione przedziałami godzin. Przygotowane przez Terman M, Rifkin JB, Jacobs J, White TM (2001), New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Unit 50, New York, NY, 10032. Wersja styczeń 2008. Praca finansowana przez grant MH42931 z Narodowego Instytutu Zdrowia USA. Patrz także na: automatyczna wersja angielska (AutoMEQ) - www.cet.org.

Horne JA i Östberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 1976: 4, 97-100.

Tłumaczenie na język polski: prof. W. Ciarkowska, dr A. Lorenc-Duda, dr D. Andrzejczak, dr B. Wrodycka-Żytkowska, prof. J.B. Zawilska, doc. dr hab. Ł. Świącicki.

MORNINGNESS-EVENINGNESS QUESTIONNAIRE

Strona 2

4. Jak łatwo jest Ci wstać rano z łóżka (jeżeli nie jesteś nagle wybudzony)?

- [1] Bardzo trudno
- [2] Trudno
- [3] Łatwo
- [4] Bardzo łatwo

5. Jak się czujesz przez pierwsze pół godziny po przebudzeniu się rano?

- [1] Nadal bardzo śpiący
- [2] Trochę rozbudzony
- [3] Żwawy
- [4] Bardzo żwawy

6. Jak bardzo jesteś głodny przez pierwsze pół godziny po obudzeniu się?

- [1] Wcale nie jestem głodny
- [2] Jestem trochę głodny
- [3] Jestem głodny
- [4] Jestem bardzo głodny

7. Jak się czujesz przez pierwsze pół godziny po obudzeniu się rano?

- [1] Bardzo zmęczony
- [2] Zmęczony
- [3] Wypoczęty
- [4] Bardzo wypoczęty

8. Jeżeli nie masz żadnych obowiązków następnego dnia, to jak późno w porównaniu z czasem codziennego udawania się spać, położysz się do łóżka?

- [4] Rzadko lub nigdy później
- [3] Mniej niż jedną godzinę później
- [2] 1-2 godzin później
- [1] Więcej niż dwie godziny później

9. Zdecydowałeś się wykonywać ćwiczenia fizyczne. Kolega zaproponował, abyście ćwiczyli przez jedną godzinę dwa razy w tygodniu. Dla niego najlepsza pora to pomiędzy 7 a 8 rano. Biorąc pod uwagę tylko swój „wewnętrzny zegar” jak sądzisz jak będzie ci się ćwiczyło?
- [4] Będę w dobrej formie
 - [3] Będę w niezłej formie
 - [2] Będzie to dla mnie trudne
 - [1] Będzie to dla mnie bardzo trudne
10. *Mniej więcej* o której godzinie wieczorem czujesz się tak zmęczony, że musisz położyć się spać?
- [5] 20:00–21:00
 - [4] 21:00–22:15
 - [3] 22:15–00:30
 - [2] 00:30–01:45
 - [1] 01:45–03:00
11. Chcesz być w świetnej formie na teście, o którym wiesz, że będzie wyczerpujący intelektualnie i trwał co najmniej 2 godziny. Masz pełną swobodę w rozplanowaniu swojego dnia. Biorąc pod uwagę swój „wewnętrzny zegar”, które z podanych poniżej godzin byś wybrał?
- [6] 08–10
 - [4] 11–13
 - [2] 15–17
 - [0] 19–21
12. Jak bardzo będziesz zmęczony idąc spać o godz. 23?
- [0] Wcale nie będę zmęczony
 - [2] Trochę zmęczony
 - [3] Zmęczony
 - [5] Bardzo zmęczony

13. Z jakiegoś powodu poszedłeś spać kilka godzin później niż zwykle, ale nie musisz wstawać o konkretnej porze następnego dnia. Co najprawdopodobniej byś zrobił?

- [4] Obudził się o zwykłej porze, ale nie zasnął ponownie
- [3] Obudził się o zwykłej porze i następnie podrzemał
- [2] Obudził się o zwykłej porze, ale zasnął ponownie
- [1] Obudził się znacznie później niż zwykle

14. Którejś nocy ze względu na nocną zmianę nie możesz spać pomiędzy godziną 4 a 6 nad ranem (04-06). Następnego dnia nie masz żadnych obowiązkowych zajęć. Która z podanych poniżej opcji będzie dla ciebie najlepsza?

- [1] Nie położę się spać do czasu zakończenia zmiany
- [2] Utnę sobie drzemkę przed pracą i położę się spać po zakończeniu zmiany
- [3] Dobrze się wyśpię przed pracą, a po jej zakończeniu utnę sobie drzemkę
- [4] Będą spał tylko przed zmianą

15. Czeka cię ciężka praca fizyczna przez dwie godziny. Masz pełną swobodę w zaplanowaniu sobie dnia. Biorąc pod uwagę twój „wewnętrzny zegar”, które z podanych poniżej godzin pracy byś wybrał?

- [4] 08–10
- [3] 11–13
- [2] 15–17
- [1] 19–21

16. Zdecydowałeś się wykonywać ćwiczenia fizyczne. Kolega zaproponował, abyś ćwiczył przez jedną godzinę dwa razy w tygodniu, dla niego najlepsza pora to pomiędzy 10 a 11 wieczorem (22:00-23:00). Biorąc pod uwagę tylko swój „wewnętrzny zegar” jak sądzisz jak będzie ci się ćwiczyło?

- [1] Będę w dobrej formie
- [2] Będę w niezłej formie
- [3] Będzie to dla mnie trudne
- [4] Będzie to dla mnie bardzo trudne

17. Przyjmijmy, że wybierasz sobie godziny pracy. Załóżmy, że pracujesz pięć godzin dziennie (włączając w to przerwy), twoja praca jest ciekawa i dostajesz wynagrodzenie w oparciu o wykonane zadania. Jaką *mniej więcej* porę byś wybrał na rozpoczęcie pracy?

- [5] 5 godzin rozpoczynając pomiędzy 4 i 8 rano (04–08)
- [4] 5 godzin rozpoczynając pomiędzy 8 i 9 rano (08–09)
- [3] 5 godzin rozpoczynając pomiędzy 9 rano i 2 po południu (09–14)
- [2] 5 godzin rozpoczynając pomiędzy 2 i 5 po południu (14–17)
- [1] 5 godzin rozpoczynając pomiędzy 5 po południu i 4 rano (17–04)

18. O której *mniej więcej* porze czujesz się najlepiej?

- [5] 5-8 rano (05–08)
- [4] 8–10 rano (08–10)
- [3] 10 rano a 5 wieczorem (10–17)
- [2] 5–10 wieczorem (17–22)
- [1] 10 wieczorem a 5 rano (22–05)

19. Słyszałeś zapewne o osobach typu „skowronka” (aktywne rano) lub „sowy” (aktywne wieczorem). Jak sądzisz, jakim jesteś typem?

- [6] Zdecydowanie “skowronek”
- [4] Bardziej “skowronek” niż “sowa”
- [2] Bardziej “sowa” niż „skowronek”
- [1] Zdecydowanie “sowa”

_____ Łączna liczba punktów z 19 pytań

INTERPRETACJA I WYKORZYSTANIE PUNKTACJI Z KWESTIONARIUSZA CHRONOTYPU

Kwestionariusz chronotypu zawiera 19 pytań. Odpowiadając na każde z nich można otrzymać od 1 do 5 punktów. Po wypełnieniu kwestionariusza należy zsumować uzyskane punkty i wpisać ich sumę w okienko poniżej:

Wypełniając kwestionariusz można uzyskać od 16 do 86 punktów. Uzyskanie poniżej 42 punktów oznacza wieczorny chronotyp (jesteś tzw. „sową”). Z kolei uzyskanie powyżej 58 punktów świadczy o chronotypie porannym (jesteś tzw. „skowronkiem”). Punktacja w zakresie 42-58 punktów świadczy o chronotypie pośrednim.

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
chronotyp zdecydowanie wieczorny	chronotyp umiarkowanie wieczorny	chronotyp pośredni	chronotyp umiarkowanie poranny	chronotyp zdecydowanie poranny

Udzielenie odpowiedzi na niektóre pytania może stanowić problem. Może się tak zdarzyć np. w razie wykonywania pracy zmianowej, niepracowania czy w wypadku bardzo późnego kładzenia się do łóżka. Na udzielane odpowiedzi może mieć wpływ choroba lub przyjmowanie niektórych leków. *Jeśli masz wątpliwości co do udzielanych odpowiedzi prawdopodobnie nie będziesz pewny co do sumy uzyskanych punktów, a tym samym bazujących na tej sumie zaleceniach.*

Jednym ze sposobów na sprawdzenie poprawności wypełnienia kwestionariusza jest porównanie uzyskanej punktacji z podanymi w poniższej tabeli godzinami zaśnięcia oraz budzenia się:

Punktacja	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Godzina, o której zasypiasz	2:00-3:00 rano (02:00-03:00 h)	00:45-2:00 rano (00:45-02:00 h)	10:45 wieczorem- 00:45 rano (22:45-00:45 h)	9:30-10:45 wieczorem (21:30-22:45 h)	9:00-9:30 wieczorem (21:00-21:30 h)
Godzina, o której się budzisz	10:00-11:30 rano (10:00-11:30 h)	8:30-10:00 rano (08:30-10:00 h)	6:30-8:30 rano (06:30-08:30 h)	5:00-6:30 rano (05:00-06:30 h)	4:00-5:00 rano (04:00-05:00 h)

Jeśli zasypiasz zazwyczaj wcześniej niż o 21:00 lub później niż o 3:00 lub też budzisz się wcześniej niż o 4:00 lub później niż o 11:30, zalecana byłaby konsultacja lekarska u specjalisty zajmującego się leczeniem światłem, który ustali skuteczną terapię.

Punktacja kwestionariusza chronotypu jest pomocna w udoskonaleniu działającej przeciwdepresyjnie terapii światłem. W większości przypadków obserwuje się dobrą odpowiedź przeciwdepresyjną na terapię światłem stosując regularne poranne sesje przy użyciu lamp emitujących światło o natężeniu 10 tys. luksów przez 30 min (*patrz www.cet.org*). Jednak zdarza się, że takie sesje nie gwarantują najlepszej możliwej do uzyskania odpowiedzi klinicznej. Jeżeli Twój „wewnętrzny zegar biologiczny” nie jest zsynchronizowany z czynnikami zewnętrznymi (sytuację taką pośrednio obrazuje niska lub wysoka punktacja w kwestionariuszu chronotypu), zachodzi potrzeba precyzyjnego dostosowania pory leczenia światłem.

Tabela znajdująca się na następnej stronie (na górze) pokazuje zalecaną godzinę rozpoczęcia sesji leczenia światłem w zależności od punktacji uzyskanej w kwestionariuszu chronotypu. Jeśli wynik jaki

MORNINGNESS-EVENINGNESS QUESTIONNAIRE

Strona 7

osiągnąłeś nie mieści się w podanym zakresie (jest bardzo niski lub bardzo wysoki) zalecana byłaby konsultacja z lekarzem prowadzącym terapię światłem w celu ustalenia schematu skutecznej terapii.

Punktacja uzyskana w kwestionariuszu chronotypu	Początek terapii światłem
23-26	8:15 rano
27-30	8:00 rano
31-34	7:45 rano
35-38	7:30 rano
39-41	7:15 rano
42-45	7:00 rano
46-49	6:45 rano
50-53	6:30 rano
54-57	6:15 rano
58-61	6:00 rano
62-65	5:45 rano
66-68	5:30 rano
69-72	5:15 rano
73-76	5:00 rano

Jeśli zazwyczaj śpisz w nocy dłużej niż 7 godzin dla osiągnięcia efektu terapeutycznego konieczne będzie wcześniejsze budzenie się i wstawanie. Zastosowanie się do takich zaleceń zapewne poprawi Twoje samopoczucie. Być może zaczniesz wcześniej chodzić spać lub też krótszy sen okaże się być wystarczający dla zapewnienia Ci dobrego samopoczucia. Jeżeli zazwyczaj śpisz mniej niż 7 godzin możesz utrzymać dotychczasową godzinę wstawania. Jeśli okaże się, że budzisz się (bez pomocy budzika) wcześniej niż pół godziny przed rozpoczęciem sesji, powinieneś spróbować przesunąć sesję terapii światłem na później. Unikaj rozpoczynania sesji wcześniej niż wskazują powyższe zalecenia, ale w wypadku zaspania korzystniejsza będzie później odbyta sesja niż jej pominięcie.

Zalecany rozkład sesji terapii światłem dla osób o chronotypie wieczornym, które w teście uzyskały 30 punktów może stanowić problem i uniemożliwić punktualne dotarcie do pracy. Z kolei wcześniejsze sesje mogą nie odnosić skutku. Jeśli obserwuje się poprawę po sesjach odbywanych w zalecanych godzinach, można stopniowo przeprowadzać sesje o 15 min wcześniej, co pozwoli na synchronizację „wewnętrznego zegara” z pożądanym cyklem sen-czuwanie i harmonogramem dnia.

Proponowane schematy terapii światłem bazują na wynikach dużych badań klinicznych przeprowadzanych w grupie pacjentów z sezonową chorobą afektywną (ang. SAD) w Columbia University Medical Center w Nowym Jorku. U pacjentów, którzy odbywali sesje zbyt późno, zaobserwowano jedynie 50%-ową poprawę w porównaniu z grupą pacjentów stosujących się do przedstawionych tutaj zaleceń. Powyższe wytyczne nie dotyczą jedynie SAD, ale mogą być stosowane u pacjentów z depresją niesezonową, w walce z bezsennością (trudności z zaśnięciem) oraz w celu zmniejszenia nadmiernej senności porannej.

Nasze zalecenia stanowią jedynie *ogólne wytyczne* dla lekarzy rozpoczynających terapię światłem. Należy zaznaczyć, iż istnieje wiele czynników, które mogą wymagać zastosowania innego schematu leczenia lub dawki światła (intensywności, czasu trwania naświetlania). *Każda osoba chorująca na depresję powinna zostać poddana terapii światłem jedynie pod kierunkiem lekarza.*

Bibliografia: Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. *CNS Spectrums*, 2005;10:647-663. (Artykuł można pobrać z www.cet.org)

Prawa autorskie © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org. Wszelkie prawa zastrzeżone. Powyższe materiały mogą być kopiowane bez zezwolenia jedynie do użytku domowego. Użytkowanie lub rozpowszechnianie w celach komercyjnych jest zabronione.