

REGGELISÉG-ESTISÉG KÉRDŐÍV

Önkitöltős-változat (MEQ-SA)¹

Név: _____ Életkor: _____

A következő kérdések esetében a megfelelő válasz előtti szám bekarikázásával jelölje azt a válaszlehetőséget, amely leginkább leírja, hogy az elmúlt hetekben hogyan érezte magát!

1. *Megközelítőleg* hány órakor kelne fel, ha teljesen szabadon tervezhetné meg a napját?

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

2. *Megközelítőleg* mikor fekédné le, ha teljesen szabadon tervezhetné meg az estéjét?

- [5] 20:00 - 21:00 h között
- [4] 21:00 - 22:15 h között
- [3] 22:15 - 00.30 h között
- [2] 00:30 - 01:45 h között
- [1] 01:45 - 03:00 h között

3. Amennyiben reggelente általában meghatározott időben kell felkelnie, mennyire van szüksége arra, hogy ébresztőórát használjon?

- [4] Egyáltalán nincs rá szükségem
- [3] Valamennyire szükségem van rá
- [2] Elég nagy szükségem van rá
- [1] Nagy szükségem van rá

¹Some stem questions and item choices have been rephrased from the original instrument (Horne and Östberg, 1976) to conform with spoken American English. Discrete item choices have been substituted for continuous graphic scales. Prepared by Terman M, Rifkin JB, Jacobs J, White TM (2001), New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Unit 50, New York, NY, 10032. January 2008 version. Supported by National Institute of Health Grant MH42931. *See also:* automated English version (AutoMEQ) at www.cet.org. Translation: Adrien Rigó, PhD, Zsolt Demetrovics, PhD (Eötvös Loránd University, Budapest); Márta Novák, PhD (Semmelweis University, Budapest)

4. Mennyire nehéz reggel felkelnie (ha nem váratlanul ébresztik fel)?

- [1] Nagyon nehéz
- [2] Valamennyire nehéz
- [3] Elég könnyű
- [4] Nagyon könnyű

5. Mennyire érzi magát ébernek reggel az ébredés utáni első félórában?

- [1] Egyáltalán nem vagyok éber
- [2] Egy kicsit vagyok éber
- [3] Egészen éber vagyok
- [4] Nagyon éber vagyok

6. Mennyire szokott éhes lenni az ébredés utáni első félórában?

- [1] Egyáltalán nem szoktam éhes lenni
- [2] Alig szoktam éhes lenni
- [3] Meglehetősen éhes szoktam lenni
- [4] Nagyon éhes szoktam lenni

7. Mennyire érzi magát fáradtnak reggel az ébredés utáni első félórában?

- [1] Nagyon fáradt vagyok
- [2] Elég fáradt vagyok
- [3] Egészen friss vagyok
- [4] Nagyon friss vagyok

8. Ha nincsenek kötelezettségei másnapra, mikor fekszik le az egyébként szokásos időhöz képest?

- [4] Sohasem vagy csak ritkán fekszem le később, mint ahogyan szoktam
- [3] Legfeljebb egy órával később, mint szoktam
- [2] 1-2 órával később, mint szoktam
- [1] Több, mint 2 órával később, mint szoktam

9. Úgy döntött, hogy tornázni fog. Egy barátja azt javasolja, hogy hetente kétszer tornázzon, és neki a legalkalmasabb időpont reggel 7 és 8 óra között lenne. Ha semmi mást nem vesz figyelembe, csak a saját belső óráját, mit gondol, hogyan teljesítene Ön ebben az időszakban?

- [4] Jó formában lennék
- [3] Egészen jó formában lennék
- [2] Nehezemre esne teljesíteni
- [1] Nagyon nehezemre esne teljesíteni

10. Megközelítőleg mikor érzi magát este fáradtnak; mikor érzi úgy, hogy ideje lenne lefeküdni aludni?

- [5] 20:00 - 21:00 h között
- [4] 21:00 - 22:15 h között
- [3] 22:15 - 00:45 h között
- [2] 00:45 - 02:00 h között
- [1] 02:00 - 03:00 h között

11. Szeretne a legjobb formájában lenni egy teszt kitöltésekor, amelyről tudja, hogy szellemileg kimerítő lesz, s két óráig fog tartani. Teljesen szabadon tervezheti meg a napját. Ha csak a saját belső óráját venné figyelembe, az alábbi időpontok közül melyiket választaná a teszt megírására?

- [6] 08:00 - 10:00 h között
- [4] 11:00 - 13:00 h között
- [2] 15:00 - 17:00 h között
- [0] 19:00 - 21:00 h között

12. Ha este 11 h-kor fekéüdné le, mennyire érezné magát fáradtnak?

- [0] Egyáltalán nem lennék fáradt
- [2] Egy kicsit fáradt lennék
- [3] Eléggé fáradt lennék
- [5] Nagyon fáradt lennék

13. Valamilyen oknál fogva órákkal később ment aludni, mint általában szokott, de másnap nincs időhöz kötve, hogy mikor keljen fel. Az alábbi lehetőségek közül melyiknek a legnagyobb a valószínűsége?

- [4] A szokásos időben ébredek, és NEM alszom vissza
- [3] A szokásos időben ébredek, és utána lustálkodom
- [2] A szokásos időben ébredek, de utána visszaalszom
- [1] Csak később ébredek fel, mint általában szoktam

14. Egyik éjjel fenn kell maradnia hajnali 4 és 6 óra között, hogy őrt álljon. Másnap nincs semmiféle kötelezettsége. Az alábbi lehetőségek közül melyik lenne a legmegfelelőbb Önnek?

- [1] Nem megyek lefeküdni, amíg a szolgálatnak nincs vége
- [2] Szundikálnék egyet szolgálat előtt, s aludni mennék utána
- [3] Aludnék egy jót szolgálat előtt, és szundikálnék egyet utána
- [4] Jól kialudnám magam a szolgálat előtt

15. Kétórányi nehéz fizikai munkát kell végeznie. Teljesen szabadon tervezheti meg a napját. Ha csak a belső óráját veszi figyelembe, az alábbi időpontok közül melyiket választaná a munka elvégzésére?

- [4] 08:00 – 10:00 h között
- [3] 11:00 – 13:00 h között
- [2] 15:00 – 17:00 h között
- [1] 19:00 – 21:00 h között

16. Úgy döntött, hogy tornázni fog. Egy barátja azt javasolja, hogy hetente kétszer tornázzon, és neki a legalkalmasabb időpont este 10-11 óra (22-23 h) között lenne. Ha semmi mást nem vesz figyelembe, csak a saját belső óráját, mit gondol, hogyan teljesítene Ön ebben az időszakban?

- [1] Jó formában lennék
- [2] Egészen jó formában lennék
- [3] Nehezemre esne teljesíteni
- [4] Nagyon nehezemre esne teljesíteni

17. Tegyük fel, hogy saját maga választhatja meg a munkaidejét. Tegyük fel, hogy napi öt órát dolgozik (a szüneteket is beleértve). A munkája érdekes és teljesítmény alapján fizetik Önt. Megközelítőleg mikor szeretné kezdeni a munkát?

- [5] 04:00 – 08:00 h között kezdeném az 5 órás munkát
- [4] 08:00 – 09:00 h között kezdeném az 5 órás munkát
- [3] 09:00 – 14:00 h között kezdeném az 5 órás munkát
- [2] 14:00 – 17:00 h között kezdeném az 5 órás munkát
- [1] 17:00 – 04:00 h között kezdeném az 5 órás munkát

18. Megközelítőleg a nap melyik időszakában szokta a legjobb formában érezni magát?

- [5] 05:00 – 08:00 h között
- [4] 08:00 – 10:00 h között
- [3] 10:00 – 17:00 h között
- [2] 17:00 – 22:00 h között
- [1] 22:00 – 05:00 h között

19. Hallani lehet arról, hogy vannak “reggeli” és “esti” típusú emberek. Mit gondol, Ön melyik csoportba tartozik?

- [6] Határozottan “reggeli” típus
- [4] Inkább “reggeli”, mint “esti” típus
- [2] Inkább “esti”, mint “reggeli” típus
- [0] Határozottan “esti” típus

_____ A 19 kérdésre adott válasz összértéke

Az Ön Reggeliség-Estiség pontszámának értelmezése és használata

A kérdőívnek 19 kérdése van, melyek mindegyikéhez többféle pontszám tartozik. Először adja össze azokat, amelyeket bekarikázott, s az így kapott estiség-reggeliség összértéket írja ide:

Az összeg 16-86 pont között lehet. A 41, vagy annál alacsonyabb pont azt jelzi, hogy Ön "esti típusú", az 59, vagy annál magasabb azt, hogy Ön "reggeli típusú", a 42-58 közötti pedig azt, hogy Ön "köztes típusú".

16-30 pont	31-41 pont	42-58 pont	59-69 pont	70-86 pont
Határozottan esti	Közepesen esti	Köztes	Közepesen reggeli	Határozottan reggeli

Előfordulhat, hogy a kérdőív kitöltése gondot okoz. Például bizonyos kérdéseket nehéz megválaszolni, ha valaki váltott műszakban dolgozik, vagy nem dolgozik, esetleg szokatlanul későn szokott lefeküdni. Válaszait szintén befolyásolhatja, ha Ön beteg, vagy rendszeresen gyógyszert szed.

Amennyiben válaszaiban nem biztos, a következő tanácsokat úgy értelmezze, hogy mindezt figyelembe veszi.

Az ellenőrzés egyik módja (hogy a kronotípus összpontszám valóban jól jelzi-e az Ön típusát) az, hogy ha a kronotípus összpontszámot és az elalvás/ébredés időpontokat összehasonlítja. Ha a kettő megközelítőleg egyezik, valószínűleg jól mért a kérdőív az Ön esetében.

Pontszám	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Elalvás időpontja	(02:00-03:00 h)	(00:45-02:00 h)	(22:45-00:45 h)	(21:30-22:45 h)	(21:00-21:30 h)
Ébredés időpontja	(10:00-11:30 h)	(08:30-10:00 h)	(06:30-08:30 h)	(05:00-06:30 h)	(04:00-05:00 h)

Amennyiben az Ön elalvási időpontja általában korábbi, mint este 9 óra (21:00 h) vagy későbbi, mint éjjel 3 óra (03:00 h), vagy az ébredési időpontja korábbi, mint hajnal 4 óra (04:00 h) vagy későbbi, mint délelőtt fél 12 (11:30 h), érdemes konzultálnia egy olyan szakemberrel, aki fényterápiával foglalkozik, annak érdekében, hogy hatékony kezelési módot találjanak.

A reggeliség-estiség pontszámot arra használjuk, hogy a fényterápia hangulatjavító hatását hatékonyabbá tegyük. Bár a legtöbb ember azt tapasztalja, hogy a fényterápiának jó hangulatjavító hatása van akkor is, ha a szokásos reggeli időben alkalmazzák 30 percen keresztül 10,000 lux erősségű fehér fényt biztosító készülék segítségével (lásd www.cet.org for recommendations), gyakran nem ez hozza a legjobb javulást. Ha az Ön "belső órája" a külső órához képest eltolódott (ahogyan ezt az Ön estiség-reggeliség pontszáma közvetve méri) a fényterápia időpontját érdemes az Ön típusához igazítani

A következő oldal tetején található táblázat azt mutatja, hogy mikor javasolt a fényterápia alkalmazása az estiség-reggeliség pontszámok különböző tartományában. Ha az Ön reggeliség-estiség összpontszáma a bemutatott tartományon belülre esik (akár nagyon alacsony, akár nagyon magas) érdemes egy fényterápiával foglalkozó klinikus szakemberrel konzultálnia a kezelés hatékonyságának növelése érdekében.

MORNINGNESS-EVENINGNESS QUESTIONNAIRE

Page 7

Reggeliség-Estiség Pontszám	A fényterápia kezdetének időpontjai
23-26	8:15
27-30	8:00
31-34	7:45
35-38	7:30
39-41	7:15
42-45	7:00
46-49	6:45
50-53	6:30
54-57	6:15
58-61	6:00
62-65	5:45
66-68	5:30
69-72	5:15
73-76	5:00

Ha Ön éjszakánként általában többet alszik, mint 7 óra, akkor valamivel korábban kell majd felkelnie, mint normálisan szokott, hogy a terápia elérje a kívánt hatást – s ettől jobban is fogja magát érezni. Néhányan megpróbálják ezt azzal kompenzálni, hogy korábban fekszenek le, mások viszont jól érzik magukat kevesebb alvás mellett is. Ha Ön éjszakánként általában kevesebbet alszik, mint 7 óra, akkor fenn fogja tudni tartani a jelenlegi ébredési időt. Ha Ön automatikusan felébred több, mint 30 perccel a fényterápia kezdete előtt, javasolt későbbre tolni a terápiát. A fényterápiát ne kezdje korábban a javasolt időpontnál, ha viszont nem ébred fel a kívánt időpontban az ébresztőóra, akkor inkább kezdje később a fénykezelést, minthogy kihagyja azt.

Az általunk javasolt fényterápiás órarend az esti típus esetében (reggel 8 óra, ami a 30 összpontszámú reggeliség-estiség esetekre vonatkozik) megnehezítheti a munka megfelelő időben történő elkezdését, ugyanakkor a korábbi fénykezelés lehet, hogy nem bizonyul hatékonynak. Amikor a javasolt időpontban alkalmazott fényterápia hatására elkezdett javulást érezni, akkor elkezdheti napi 15 perccel korábbra tolni a fénykezelés időpontját mindaddig, amíg összhangba hozza a belső óráját a kívánt alvás-ébredési ciklussal és a munkabeosztással.

A fenti személyre szóló javaslatunk Szezonális Affektív Zavarban szenvedő betegek (a new yorki Columbia Egyetem Orvosi Központjának betegei) nagy mintáján nyert tapasztalatok alapján készült. Azok a betegek, akik a fény-kezelést reggel túl későn kapták, csak fele akkora javulást tapasztaltak azokhoz képest, akik megközelítőleg a javasolt időpontban kapták azt. Ezek az irányelvek nemcsak a Szezonális Affektív Zavarban szenvedő személyek számára hasznosak, hanem segíthetnek a nem-szezonális depresszió terápiájában, az alvási nehézség (inszomnia) csökkentésében, illetve a reggeli túlalvás csökkentésében is.

A javaslatunk csak általános irányelvek azoknak, akik újonnan kezdik használni a fényterápiát. Számos olyan egyéni tényező is felmerülhet, amely miatt a fényterápia átlagostól eltérő időzítése, intenzitása vagy időtartama javasolható. Azoknak a személyeknek, akik klinikai szintű depresszióban szenvednek, a fényterápia alkalmazása csak orvosi felügyelet mellett javasolt.

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

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org. Minden jog fenntarva. Ezt az anyagot kizárólag személyes használat céljából lehet másolni. Kereskedelmi célú használata vagy terjesztése tilos. Translation: Adrien Rigó, PhD, Zsolt Demetrovics, PhD (Eötvös Loránd University, Budapest); Márta Novák, PhD (Semmelweis University, Budapest).