

Questionario per l'individuazione del cronotipo

Morningness-Eveningness Questionnaire MEQ-SA è un questionario di autovalutazione costituito da 19 domande a risposta multipla per la definizione dell'orientamento circadiano soggettivo (cronotipo: serotino, mattiniero, intermedio).

Periodo valutato

Il questionario valuta il cronotipo del soggetto, riferendosi alle settimane più recenti precedenti la valutazione.

Indicazioni

Il questionario è indicato per valutare l'orientamento circadiano del soggetto, valuta il cronotipo distinguendo tra **Serotino**, **Mattiniero**, **Intermedio**.

Struttura

Il questionario originale è costituito da 19 domande a risposta multipla (4 o 5 alternative) a cui corrisponde un punteggio. La somma dei punteggi di ogni singola risposta indica il Cronotipo.

Risultato finale

Indicare il valore finale che risulta dal test, così da poter attribuire il giusto cronotipo

Punteggio

Il punteggio del **MEQ-SA** va da un minimo di 16 a un massimo di 86.

I punteggi tra **16 e 30** sono indicativi di un cronotipo soggettivo decisamente "**serotino**",

tra **31 e 41** un cronotipo soggettivo **moderatamente serotino**,

tra **42 e 58** un cronotipo soggettivo **intermedio**

tra **59 e 69** un cronotipo soggettivo **moderatamente mattutino**

tra **70 e 86** un cronotipo soggettivo **decisamente mattutino**.

QUESTIONARIO

Indichi una sola risposta pensando a ciò che meglio la rappresenta considerando le ultime settimane

1. Per sentirsi pienamente in forma a che ora si alzerebbe se fosse completamente libera/o di pianificare la sua giornata?

[5] 5:00-6:30 del mattino

[4] 6:30-7:45 del mattino

[3] 7:45-9:45 del mattino

[2] 9:45-11:00 del mattino

[1] 11:00-12:00 del mattino

2. Per sentirsi pienamente in forma a che ora andrebbe a letto se fosse completamente libero/a di pianificare la sua serata?

[5] 20:00-21:00 della sera

[4] 21:00-22:15 della sera

[3] 22:15-00:30 della sera

[2] 00:30-01:45 della sera

[1] 01:45-3:00 della sera

3. Se al mattino deve alzarsi a un'ora specifica, per svegliarsi in che misura deve dipendere da una sveglia?

[4] per niente

[3] leggermente

[2] abbastanza

[1] molto

4. Al risveglio mattutino, in condizioni ottimali (stanza calda o fresca a seconda della stagione, colazione pronta, ecc, quanto troverebbe difficile alzarsi dal letto una volta sveglio?

[1] molto difficile

[2] non molto facile

[3] abbastanza facile

[4] molto facile

5. In che misura si sente sveglio durante la prima mezz'ora dopo essersi svegliato?

[1] niente affatto sveglio

[2] leggermente sveglio

[3] abbastanza sveglio

[4] molto sveglio

6. Com'è il suo appetito durante la prima mezz'ora dopo essersi svegliato?

[1] molto scarso

[2] abbastanza scarso

[3] abbastanza forte

[4] molto forte

7. Quanto si sente stanco durante la prima mezz'ora dopo essersi svegliato?

[1] molto stanco

[2] abbastanza stanco

[3] abbastanza riposato

[4] molto riposato

8. Quando non ha impegni per il giorno dopo a che ora va a letto rispetto alla sua ora abituale?

- [1] quasi sempre alla stessa ora
- [2] meno di un'ora più tardi
- [3] 1 o 2 ore più tardi
- [4] più di 2 ore più tardi

9. Ha deciso di impegnarsi a fare dell'esercizio fisico. Un amico le propone di farlo per un'ora due volte a settimana e che l'ora migliore per lui è tra le 7:00 e le 8:00 del mattino. Considerando il ritmo del suo sentirsi in forma se la caverebbe a quell'ora?

- [4] sarei in ottima forma
- [3] sarei in buona forma
- [2] lo troverei difficile
- [1] lo troverei molto difficile.

10. A che ora della sera sente di essere stanco e di aver bisogno di andare a dormire?

- [5] 20:00-21:00 della sera
- [4] 21:00-22:15 della sera
- [3] 22:15-00:45 della sera
- [2] 00:45-02:00 della sera
- [1] 02:00-3:00 della sera

11. Desidera rendere al meglio in un test che la stancherà mentalmente perché dura 2 ore. È completamente libero di pianificare la sua giornata. Considerando solo il ritmo del suo sentirsi in forma, in quale dei 4 periodi sottoelencati sceglierebbe di svolgere il test?

- [6] 8-10 del mattino
- [4] 11-13 del mattino
- [2] 15-17 del pomeriggio
- [0] 19-21 della sera

12. Se la sera andasse a letto alle 23, a che livello di stanchezza sarebbe?

- [0] niente affatto stanco
- [2] un poco stanco
- [3] abbastanza stanco
- [5] molto stanco

13. Se per qualche ragione fosse andato a letto parecchie ore più tardi del solito, ma non avesse bisogno di alzarsi a un'ora particolare la mattina dopo, quale dei seguenti casi sperimenterebbe?

- [4] si sveglierebbe alla solita ora e non si riaddormenterebbe
- [3] si sveglierebbe alla solita ora e poi sonnecchierebbe
- [2] si sveglierebbe alla solita ora, ma poi si riaddormenterebbe.
- [1] si sveglierebbe più tardi della solita ora

14. Una notte deve rimanere sveglio tra le 4 e le 6 del mattino per un turno di lavoro. Non ha impegni per il giorno dopo. Quale delle seguenti alternative sceglierebbe?

- [1] andrebbe a letto solo quando è finito il turno
- [2] farebbe un sonnellino prima e dormirebbe dopo la fine del turno
- [3] farebbe un buon sonno prima e un sonnellino dopo il turno
- [4] dormirebbe solo prima del turno

15. Deve fare due ore di duro lavoro fisico. È libera/o di pianificare la sua giornata. Considerando sentirsi in forma, quale dei seguenti orari sceglierebbe?

- [4] 8-10 del mattino
- [3] 11-13 del mattino
- [2] 15-17 del mattino
- [1] 19-21 del mattino

16. Ha deciso di impegnarsi in un duro esercizio fisico. Un amico le suggerisce che dovrete farlo per un'ora due volte a settimana e che l'ora migliore per lui è la sera tra le 22 e le 23. Considerando solo il ritmo del suo sentirsi forma, come pensa che se la caverebbe a quell'ora?

- [1] sarebbe in ottima forma
- [2] sarebbe in buona forma
- [3] lo troverebbe difficile
- [4] lo troverebbe molto difficile

17. Immagini di poter scegliere le sue ore di lavoro. Avendo un lavoro molto interessante (pienamente rispondente sue aspirazioni) che dura cinque ore consecutive al giorno (intervalli compresi). Sapendo che per ottenere buoni risultati deve essere in ottima forma, a che ora inizierebbe?

- [5] 5 ore a iniziare tra le 4:00 e le 8:00 del mattino
- [4] 5 ore a iniziare tra le 8:00 e le 9:00 del mattino
- [3] 5 ore a iniziare tra le 9:00 e le 14:00
- [2] 5 ore a iniziare tra le 14:00 le 17:00 del pomeriggio
- [1] 5 ore a iniziare tra le 17:00 alle 4:00

18. A che ora della giornata pensa di raggiungere la massima forma? Segni una sola risposta.

- [5] 5:00-8:00 del mattino
- [4] 8:00-10:00 del mattino
- [3] 10:00-17:00
- [2] 17:00-22:00 della sera
- [1] 22:00-5:00 della sera

19. Si sente parlare di due tipi di persone: uno che è più attivo al mattino e l'altro che è più attivo la sera. Quale di questi due tipi ritiene di essere?

[6] un tipo decisamente più attivo al mattino

[4] un tipo un po' più attivo al mattino rispetto alla sera

[2] un tipo un po' più attivo la sera rispetto al mattino

[1] un tipo decisamente più attivo alla sera

Risultato finale: