

Zugang zum D-MEQ und dessen Auswertung

Griefahn B, Künemund C, Bröde P, Mehnert P, **2001**: Zur Validität der deutschen Übersetzung des Morningness-Eveningness-Questionnaires von Horne und Östberg. *Somnologie* 5: 71-80

Griefahn B, **2002**: Einsatz eines Fragebogens (D-MEQ) zur Bestimmung des Chronotyps bei der Zuweisung eines Schichtarbeitsplatzes. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft* 54:142-149.

Der D-MEQ kann über die beigefügte Datei ausgedruckt ([fb.pdf](#)) oder online ausgefüllt werden.

http://www.ifado.de/forschung_praxis/projektgruppen/chronobiol/morgenabendtyp/index.php

Die 19 Fragen des D-MEQ lassen sich leicht beantworten und leicht auswerten. Der Zeitbedarf für die Beantwortung liegt bei etwa 10 Minuten. In der Papierversion sind den Antworten jeweils bestimmte Ziffern zugeordnet. Die bei Fragen 3 bis 9 sowie 11 bis 16 und 19 rechts von der angekreuzten Antwort stehenden Ziffern und die bei Fragen 1, 2, 10 und 18 unterhalb der angekreuzten Uhrzeiten, bei Frage 17 unterhalb des 5. (letzten) Kreuzes stehenden Ziffern werden aufaddiert. In der online-Version sind die Bewertungsziffern ausgeblendet, der Fragebogen wird auf Vollständigkeit geprüft und lässt Korrekturen zu. Abschließend wird der kategorisierte Chronotyp gezeigt.

Basierend auf den Summenscores erfolgt eine 5-stufige Kategorisierung

- definitiver Abendtyp (14 – 30)
- moderater Abendtyp (31 – 41)
- Neutraltyp (42 – 58)
- moderater Morgentyp (59 – 69)
- definitiver Morgentyp (70 – 86)

<http://www.ifado.de/>