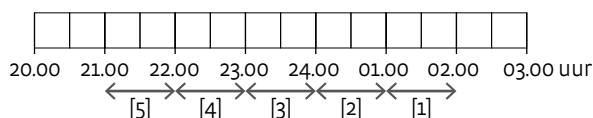
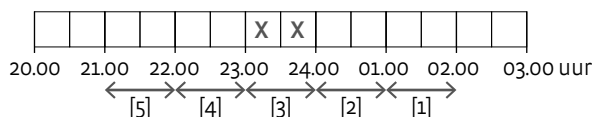


Bijlage 4 Nederlandse vragenlijst voor de selectie van ochtend- en avondmensen (VOA)⁵

Auteur: prof. dr. G.A. Kerkhof

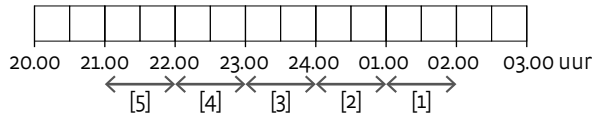
Deze lijst bestaat uit vragen die betrekking hebben op je activiteiten en energieniveau 's morgens en 's avonds. Bij het beantwoorden van de vragen 1 t/m 4 dien je uit te gaan van de situatie waarin je overdag acht uur moet werken op zélf te kiezen tijden. Beantwoord álle vragen. Kruis slechts één antwoordmogelijkheid aan. Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk.

- Als je altijd pas om één uur 's nachts naar bed zou mogen, hoeveel moeite zou je daarmee hebben?
Zeer veel, ik zou tollen van de slaap [4]
Tamelijk veel, ik zou me allang slaperig voelen [3]
Niet zo veel, ik zou me een beetje slaperig voelen [2]
Nauwelijks, geen probleem [1]
- Als je altijd om zes uur 's ochtends zou moeten opstaan, hoeveel moeite zou je daarmee hebben?
Zeer veel, ik zou nog zeer slaperig zijn [1]
Tamelijk veel, ik zou me nog lang slaperig voelen [2]
Niet zo veel, een beetje onplezierig, geen groot probleem [3]
Nauwelijks, geen probleem [4]
- Stel: je hebt besloten iets aan conditietraining te gaan doen. Je vriend(in) stelt voor dit twee keer per week één uur te doen. Voor hem (haar) schikt 's morgens van zeven tot acht het meest. Zou dat ook voor jou zo zijn?
Deze tijd vind ik optimaal [4]
Het zal wel gaan [3]
Het zou me zwaar vallen, liever wat later [2]
Het zou me te zwaar vallen [1]
- Stel: je hebt besloten iets aan conditietraining te gaan doen. Je vriend(in) stelt voor dit twee keer per week één uur te doen. Voor hem (haar) schikt 's avonds van elf tot twaalf het meest. Zou dat ook voor jou zo zijn?
Deze tijd vind ik optimaal [1]
Het zal wel gaan [2]
Het zou me zwaar vallen, liever wat eerder [3]
Het zou me te zwaar vallen [4]
- Kruis aan binnen welke tijdsperiode je gewoonlijk naar bed gaat.
Voorbeeld:



⁵ De Nederlandse vragenlijst voor de selectie van ochtend- en avondmensen (VOA) kun je gratis downloaden van www.boompsychologie.nl/rustigslapen.

6. Kruis aan binnen welke tijdsperiode je gewoonlijk opstaat.



7. Geef aan of je een ochtend- of avond-actief persoon bent.

- Uitgesproken ochtend-actief [5]
- Matig ochtend-actief [4]
- Noch het een, noch het ander [3]
- Matig avond-actief [2]
- Uitgesproken avond-actief [1]

Normering

Tel het aantal punten op dat steeds tussen haakjes genoemd is bij je antwoorden op bovenstaande vragen. In de tabel hieronder kun je zien of je een avond- dan wel een ochtendtype bent (A respectievelijk O).

O/A-typering	Totaal aantal punten
Uitgesproken avondtype	7-10
Matig avondtype	11-14
Geen van beide	15-21
Matig ochtendtype	22-25
Uitgesproken ochtendtype	26-31