

Basic Language Morningness Scale

Instruksjon: Svar på spørsmålene som om du ikke arbeidet, ikke trengte å passe noen barn, andre mennesker, dyr eller noen ting, og at du selv kunne bestemme fritt over din egen tid - som å være på en avslappende ferie. For hvert spørsmål, selv om det kan være vanskelig, skal du bare sette kryss for **det ene svaret** som passer best for deg

- 1. Hvis du bare tenker på de tidspunkt hvor du føler deg best, når ville du stått opp hvis du stod helt fritt til å planlegge dagen din?**
 - 0500-0630 (5)
 - 0630-0745 (4)
 - 0745-0945 (3)
 - 0945-1100 (2)
 - 1100-1200 (1)
- 2. Hvis du bare tenker på de tidspunkt hvor du føler deg best, når ville du lagt deg hvis du stod helt fritt til å planlegge kvelden?**
 - 2000-2100 (5)
 - 2100-2215 (4)
 - 2215-0030 (3)
 - 0030-0145 (2)
 - 0145-0300 (1)
- 3. Når det ikke er noen tidskrav, hvor lett synes du det er å stå opp om morgenen?**
 - Ikke lett i det hele tatt (1)
 - I liten grad lett (2)
 - Ganske lett (3)
 - Veldig lett (4)
- 4. Hvis du legger deg om kvelden til vanlig tid, hvor lysvåken føler du deg i løpet av den første halvtimen etter at du har stått opp om morgenen?**
 - Ikke lysvåken i det hele tatt (1)
 - Litt lysvåken (2)
 - Ganske lysvåken (3)
 - Veldig lysvåken (4)
- 5. Hvis du legger deg om kvelden til vanlig tid, hvor trøtt eller uthvilt føler du deg i løpet av den første halvtimen etter at du har stått opp om morgenen?**
 - Veldig trøtt (1)
 - Ganske trøtt (2)
 - Ganske uthvilt (3)
 - Veldig uthvilt (4)
- 6. Du har bestemt deg for å trene på fritiden din. En venn sier at dere kan gjøre dette en time to ganger i uken og at det beste tidspunktet er mellom 0700 og 0800. Hvis du bare tenker på de tidspunkt du føler deg best, hvordan tror du at du vil gjøre det?**
 - Ville vært i veldig god form (4)
 - Ville vært i ganske god form (3)
 - Ville funnet det vanskelig (2)
 - Ville funnet det veldig vanskelig (1)

7. Hvis du bare har fri, på hvilket tidspunkt om kvelden føler du deg trøtt og trenger å sove?
- | | | |
|-----------|--------------------------|-----|
| 2000-2100 | <input type="checkbox"/> | (5) |
| 2100-2215 | <input type="checkbox"/> | (4) |
| 2215-0030 | <input type="checkbox"/> | (3) |
| 0030-0145 | <input type="checkbox"/> | (2) |
| 0145-0300 | <input type="checkbox"/> | (1) |
8. Du ønsker å være i toppform for en test (for eksempel knyttet til forfremmelse på jobb), og som du vet vil vare i to timer og som kommer til å være fullstendig mentalt utmattende. Du er helt fri til å planlegge dagen. Dersom du bare tar hensyn til de tidspunkt du føler deg best, HVILKET av de fire testtidspunktene ville du valgt?
- | | | |
|-----------|--------------------------|-----|
| 0800-1000 | <input type="checkbox"/> | (4) |
| 1100-1300 | <input type="checkbox"/> | (3) |
| 1500-1700 | <input type="checkbox"/> | (2) |
| 1900-2100 | <input type="checkbox"/> | (1) |
9. A-mennesker våkner tidlig og blir fort lysvåken, men føler seg trøtt om kveldene og vil gjerne legge seg før det blir for sent. B-mennesker trenger litt tid før de kommer i gang om morgenerne, men liker å være oppe sent om kveldene. HVILKEN av disse typene mener du at du er?
- | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-----|
| Helt klart A-menneske | <input type="checkbox"/> | (4) |
| Heller et A- enn et B-menneske | <input type="checkbox"/> | (3) |
| Heller et B- enn et A-menneske | <input type="checkbox"/> | (2) |
| Helt klart et B-menneske | <input type="checkbox"/> | (1) |
10. Når ville du likt å stå opp (om du for eksempel hadde en full dags jobb - 8 timer - foran deg), hvis du helt fritt kunne bestemme arbeidstiden selv?
- | | | |
|-------------------|--------------------------|-----|
| før 0630 | <input type="checkbox"/> | (4) |
| 0630-0730 | <input type="checkbox"/> | (3) |
| 0730-0830 | <input type="checkbox"/> | (2) |
| 0830 eller senere | <input type="checkbox"/> | (1) |
11. Se for deg at du ikke arbeidet, men likevel alltid måtte stå opp kl 0600 om morgenen. Hvordan ville dette vært for deg?
- | | | |
|--|--------------------------|-----|
| Meget vanskelig og ubehagelig | <input type="checkbox"/> | (1) |
| Ganske vanskelig og ubehagelig | <input type="checkbox"/> | (2) |
| Litt ubehagelig, men ikke et stort problem | <input type="checkbox"/> | (3) |
| Lett og ikke ubehagelig | <input type="checkbox"/> | (4) |
12. Hvis du kunne legge deg til et fast tidspunkt hver kveld, hvor lang tid ville det tatt deg å "bli helt klar i toppen" om morgenen etter å ha stått opp fra en natts søvn?
- | | | |
|---------------------|--------------------------|-----|
| 0-10 minutter | <input type="checkbox"/> | (4) |
| 11-20 minutter | <input type="checkbox"/> | (3) |
| 21-40 minutter | <input type="checkbox"/> | (2) |
| Mer enn 40 minutter | <input type="checkbox"/> | (1) |
13. Hvis du selv kunne bestemme ditt tidsskjema, marker i hvor stor grad du ville vært en morgenaktiv eller en kveldsaktiv person?
- | | | |
|---|--------------------------|-----|
| Veldig morgenaktiv (lysvåken om morgenen og trett om kvelden) | <input type="checkbox"/> | (4) |
| Til en viss grad morgenaktiv | <input type="checkbox"/> | (3) |
| Til en viss grad kveldsaktiv | <input type="checkbox"/> | (2) |
| Veldig kveldsaktiv (morgentrett og lysvåken om kveldene) | <input type="checkbox"/> | (1) |

Skåre		
13-16	Ekstrem	Kveldstyper
17-19	Sterk	
20-26	Moderat	
27-29	Mild	
30-38	Ingen type	Gjennomsnittlig døgntype
39-41	Mild	Morgentyper
42-48	Moderat	
49-51	Sterk	
52-55	Ekstrem	