

## Diurnal Scale

**Instruksjon:** Vennligst svar på hvert spørsmål ved å sette et kryss i den ruten som best passer for deg.

- 
- |    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Når ville du foretrukket å stå opp hvis du hadde en full dags jobb (8 timer) og kunne velge arbeidstiden selv?   | (4) <input type="checkbox"/> før 0630<br>(3) <input type="checkbox"/> 0630-0729<br>(2) <input type="checkbox"/> 0730-0829<br>(1) <input type="checkbox"/> 0830 eller senere  |
| 2. | Når ville du foretrukket å legge deg hvis du hadde en full dags jobb (8 timer) og kunne velge arbeidstiden selv? | (4) <input type="checkbox"/> før 2100<br>(3) <input type="checkbox"/> 2100-2159<br>(2) <input type="checkbox"/> 2200-2259<br>(1) <input type="checkbox"/> 2300 eller senere  |
| 3. | Hvis du alltid måtte legge deg kl 2400, hvordan ville det da være å sovne inn?                                   | (1) <input type="checkbox"/> veldig vanskelig, ville ligget våken lenge<br>(2) <input type="checkbox"/> ganske vanskelig, ville ligget våken en stund<br>(3) <input type="checkbox"/> ganske lett, ville sovnet etter en kort stund<br>(4) <input type="checkbox"/> lett, ville sovnet praktisk talt med en gang   |
| 4. | Hvis du alltid måtte stå opp kl 0600, hvordan ville dette vært?  | (1) <input type="checkbox"/> veldig vanskelig og ubehagelig<br>(2) <input type="checkbox"/> ganske vanskelig og ubehagelig<br>(3) <input type="checkbox"/> litt ubehagelig, men ikke noe stort problem<br>(4) <input type="checkbox"/> lett – ikke et problem i det hele tatt                                      |
| 5. | Når begynner du vanligvis først å merke at du er trøtt og har behov for søvn?                                    | (4) <input type="checkbox"/> før 2100<br>(3) <input type="checkbox"/> 2100-2159<br>(2) <input type="checkbox"/> 2200-2259<br>(1) <input type="checkbox"/> 2300 eller senere  |
| 6. | Etter at du har stått opp om morgenen, hvor lang tid tar det før du fungerer helt bra?                           | (4) <input type="checkbox"/> 0-10 min<br>(3) <input type="checkbox"/> 11-20 min<br>(2) <input type="checkbox"/> 21-40 min<br>(1) <input type="checkbox"/> mer enn 40 min   |
| 7. | I hvilken grad du er en morgen- eller kveldsaktiv person?  | (4) <input type="checkbox"/> veldig morgenaktiv (for eksempel opplagt om morgenen og trøtt om kvelden)<br>(3) <input type="checkbox"/> til en viss grad morgenaktiv<br>(2) <input type="checkbox"/> til en viss grad kveldsaktiv<br>(1) <input type="checkbox"/> veldig kveldsaktiv (morgentrukket og kveldsaktiv) |
-