

Early/late Preference Scale

Vær vennlig å svare på hvert spørsmål ut fra hva du foretrekker og ikke ut fra det du blir tvunget til eller må gjøre ut fra din skole- eller arbeidssituasjon. Sett en ring for det alternativet på hvert spørsmål som best passer med det du foretrekker sammenliknet med de fleste andre mennesker. Når du svarer på spørsmålene, svar da ut i fra hovedsøvnperioden din, ikke ut fra hørneblunder eller andre korte søvnperioder.

	Mye senere enn folk flest	Litt senere enn folk flest	Omtrent på samme tid som folk flest	Litt tidligere enn folk flest	Mye tidligere enn folk flest
Sammenliknet med de fleste andre og forutsatt at du stod fritt til å velge:					
1. Når ville du foretrukket å stå opp?	1	2	3	4	5
2. Når ville du foretrukket å legge deg?	1	2	3	4	5
3. Når ville du foretrukket å ta en viktig 3- timers eksamen?	1	2	3	4	5
4. Når ville du foretrukket å stå opp hvis du hadde en full (8 timer) arbeidsdag?	1	2	3	4	5
5. Når ville du foretrukket å stå opp hvis du hadde fri og ingenting å gjøre?	1	2	3	4	5
6. Når ville du foretrukket å gjøre vanskelig mentalt arbeid som krevde full konsentrasjon?	1	2	3	4	5
7. Når ville du foretrukket å møte venner (eller delta i sosiale aktiviteter) på en friday?	1	2	3	4	5
8. Når ville du foretrukket å spise frokost?	1	2	3	4	5
9. Når ville du foretrukket å spise kvelds?	1	2	3	4	5
10. Når ville du foretrukket å begynne på arbeid (eller din jobb) i hverdagen?	1	2	3	4	5
11. Når ville du foretrukket å gjøre hardt fysisk arbeid eller trening?	1	2	3	4	5
12. Når ville du foretrukket å ha et viktig intervju hvor du måtte være på topp?	1	2	3	4	5