

Rettledning døgnrytmemål

Det definitivt mest brukte og i praksis mest anerkjente selvrapporteringsmål på døgnrytmepreferanse er Horne-Ösberg Morningness-Eveningness Questionnaire. Dette var også det første selvrapporteringsmålet som ble konstruert, der første publikasjon kom i 1976. Ulempen med instrumentet er at det er forholdsvis langt (5 ledd), og har en relativt komplisert skåringsprosedyre. I kliniske sammenhenger er nok dette instrumentet å anbefale. I epidemiologiske sammenhenger eller andre sammenhenger hvor det er viktig med korte instrumenter kan kortversjonen av Horne-Ösberg Morningness-Eveningness Questionnaire (5 ledd) eller Diurnal Scale publisert av Torsvall og Åkerstedt i 1980 (7 ledd) være gode alternativer. En ulempe med mange av skalaene på feltet er at de forholder seg til spesifikke prefererte tidspunkt for ulike aktiviteter og følgelig gis respondentene en skåre i forhold til dette. Siden det er flere tiår siden flere av skalaene ble konstruert og siden en vet at det har skjedd endringer i søvnvaner i befolkningen i løpet av samme periode kan den absolutte skåren fra disse instrumentene være beheftet med en del tolkningsproblemer. Et instrument som i så måte unngår kohorteffekter på skårene er Early/Late Preference Scale hvor respondentene vurderer seg selv relativt i forhold til andre. I tilfeller hvor absolutte skårer skal brukes kan således sistnevnte skala ha et visst fortrinn i forhold til andre skalaer.