

Kompozitní škála ranních a večerních typů

Instrukce:

Prosím zakroužkujte u VŠECH otázek vždy jen JEDNU odpověď, která se na vás nejvíce hodí.

Pohlaví: A. muž B. žena Věk: ____let Měsíc narození: ____ (1.-12.)

- S ohledem jen na to, abyste se cítil(a) co nejlépe, v kolik hodin byste vstával(a), kdybyste si naprosto svobodně mohl(a) naplánovat svůj den?
A. 5:00-6:30 [5] C. 7:45-9:45 [3] E. 11:00-12:00 [1]
B. 6:30-7:45 [4] D. 9:45-11:00 [2]
- S ohledem jen na to, abyste se cítil(a) co nejlépe, v kolik hodin byste šel (šla) spát, kdybyste si naprosto svobodně mohl(a) naplánovat svůj večer?
A. 20:00-21:00 [5] C. 22:15-23:30 [3] E. 1:45-3:00 [1]
B. 21:00-22:15 [4] D. 23:30-1:45 [2]
- Jak snadno se vám ráno vstává za normálních okolností?
A. Velmi obtížně [1] C. Celkem snadno [3]
B. Trochu obtížně [2] D. Velmi snadno [4]
- Jak čilí se cítíte ráno během první půlhodiny po probuzení?
A. Ani trochu čilý/(á) [1] C. Poměrně čilý/(á) [3]
B. Trochu čilý/(á) [2] D. Velmi čilý/(á) [4]
- Jak unavení se cítíte ráno během první půlhodiny po probuzení?
A. Velmi unavený/(á) [1] C. Poměrně osvěžen(a) [3]
B. Trochu unavený/(á) [2] D. Velmi osvěžen(a) [4]
- Rozhodl(a) jste se, že budete pravidelně cvičit. Přítel vám navrhne, abyste cvičili 1 hodinu 2x týdně. Nejlepší doba pro něho je mezi 7. a 8. hodinou ráno. Nemáte-li na mysli nic jiného, než cítit se co nejlépe, jak myslíte, že by vám to šlo?
A. Byl(a) bych v dobré formě [4] C. Bylo by to obtížné [2]
B. Byl(a) bych v přijatelné formě [3] D. Bylo by to velmi obtížné [1]

- V kolik hodin večer se cítíte natolik unaven(a), že potřebujete jít spát?
A. 20:00-21:00 [5] C. 22:15-00:45 [3] E. 2:00-3:00 [1]
B. 21:00-22:15 [4] D. 00:45-2:00 [2]
- Přejete si být na vrcholu své výkonnosti během zkoušky, o které víte, že bude duševně vyčerpávající a bude trvat dvě hodiny. S ohledem jen na to, abyste se cítil(a) co nejlépe, který čas byste si vybral(a)?
A. 8:00-10:00 [4] C. 15:00-17:00 [2]
B. 11:00-13:00 [3] D. 19:00-21:00 [1]
- Jsou „ranní“ a „večerní“ typy lidí. Za jaký typ se vy sám (sama) považujete?
A. Jednoznačně „ranní“ typ. [4]
B. Poněkud více „ranní“ než „večerní“ typ. [3]
C. Poněkud více „večerní“ než „ranní“ typ. [2]
D. Jednoznačně „večerní“ typ. [1]
- Kdy byste nejraději vstával(a) (za předpokladu, že máte osmihodinový pracovní den), kdybyste si naprosto svobodně mohl(a) uspořádat svůj čas?
A. Před 6.30 [4] C. mezi 7.30-8.30 [2]
B. mezi 6.30-7.30 [3] D. v 8.30 nebo později [1]
- Kdybyste museli vždy vstávat v 6.00, jaké by to pro vás bylo?
A. Velmi obtížné a nepříjemné [1]
B. Spíše obtížné a nepříjemné [2]
C. Trochu nepříjemné, ale žádný velký problém [3]
D. Snadné a nebylo by to nepříjemné [4]
- Jak dlouho vám ráno po probuzení z nočního spánku trvá, než se úplně proberete?
A. 0-10 minut [4] C. 21-40 minut [2]
B. 11-20 minut [3] D. Více než 40 minut [1]
- Prosím označte, do jaké míry jste osoba *aktivní* spíše ráno, nebo večer.
A. Aktivní převážně ráno (ráno čilý/čilá, večer unavený/unavená) [4]
B. Do určité míry aktivní ráno [3]
C. Do určité míry aktivní večer [2]

D. Aktivní převážně večer (ráno unavený/unavená, večer čilý/čilá) [1]