

Circadian Type Inventory - Revised

Instruksjon: De følgende spørsmål handler om dine daglige vaner og hva du foretrekker. Vær vennlig å svare hva du foretrekker, og ikke hva du kanskje blir tvunget til p.g.a. arbeidsforpliktelser. Arbeid deg gjennom spørsmålene så fort som mulig.

	(1) Nesten aldri	(2) Sjelden	(3) Noen ganger	(4) Vanligvis	(5) Nesten alltid
1. Har du en tendens til å trenge mer søvn enn andre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hvis du måtte gjøre en bestemt jobb midt på natten tror at du kunne gjort den nesten like lett som på et mer normalt tidspunkt på dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Synes du det er vanskelig å våkne opp ordentlig dersom du vekkes opp på et uvanlig tidspunkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Liker du å jobbe på uvanlige tidspunkt av døgnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hvis du går til sengs veldig sent, trenger du da å sove utover morgenen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hvis du har mye å gjøre kan du da være lenge oppe for å bli ferdig uten at du føler deg for trøtt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Føler du søvngig for en kort periode etter at du har stått opp om morgenen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Føler du det like lett å arbeid sent om natten som på tidligere tidspunkt av dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hvis du må stå opp veldig tidlig en morgen, føler du deg da trøtt hele dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ville du vært like glad for å gjøre noe midt på natten som å gjøre det i løpet av dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Må du stole på en vekkerklokke eller en annen person for å våkne om morgenen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skåring:

FR (fleksibel-rigid): Ledd: 2, 4, 6, 8, 10 (Høy skåre indikerer fleksibilitet)

LV (treg/trøtt-vigorøs): Ledd: 1, 3, 5, 7, 9, 11 (Høy skåre indikerer treg/trøtt)