

## MESSi-PL

*MESSi składa się z trzech podskal: Morning Affect (MA; wyróżnione na żółto), Eveningness (EV; wyróżnione na niebiesko) i Distinctness (DI, wyróżnione na zielono). Pytania, które mają [R] na początku, muszą być kodowane odwrotnie.*

**Proszę odpowiedz na wszystkie poniższe pytania. W każdym z nich zaznacz tylko jedną odpowiedź. Odpowiadaj bez dłuższego zastanawiania się.**

### **1. Zakładając normalne okoliczności, jak łatwo jest Ci wstawać rano?**

- 1 ☐ Wcale nie jest łatwo
- 2 ☐ Raczej nie jest łatwo
- 3 ☐ Ani łatwo ani trudno
- 4 ☐ Dość łatwo
- 5 ☐ Bardzo łatwo

### **2. Jak bardzo przytomny czujesz się rano przez pierwsze pół godziny po przebudzeniu?**

- 1 ☐ Zupełnie nieprzytomny
- 2 ☐ Trochę nieprzytomny
- 3 ☐ Średnio przytomny
- 4 ☐ Dość przytomny
- 5 ☐ Bardzo przytomny

### **3. Ile czasu zazwyczaj mija, zanim dojdiesz do siebie po przebudzeniu z nocnego snu?**

- 5 ☐ 0 - 10 minut
- 4 ☐ 11 - 20 minut
- 3 ☐ 21 - 40 minut
- 2 ☐ 41 - 60 minut
- 1 ☐ więcej niż 60 minut

### **4. Jaki zazwyczaj jest twój poziom energii rano:**

- 1 ☐ Bardzo niski
- 2 ☐ Niski
- 3 ☐ Średni
- 4 ☐ Wysoki
- 5 ☐ Bardzo wysoki

### **5. Jaki zazwyczaj jest twój poziom energii wieczorem:**

- 1 ☐ Bardzo niski
- 2 ☐ Niski
- 3 ☐ Średni
- 4 ☐ Wysoki
- 5 ☐ Bardzo wysoki

| Oceń, w jakim zakresie poniższe stwierdzenia dotyczą Ciebie.                          | Całkowicie się<br>zgadzam |                          | Ani się zgadzam ani się<br>nie zgadzam |                          | Całkowicie się nie<br>zgadzam |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|
|                                                                                       | 5                         | 4                        | 3                                      | 2                        | 1                             |  |
| 6. [R] Po przebudzeniu czuję się śpiący przez długi czas.                             | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 7. Moim ulubionym czasem na naukę jest wieczór.                                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 8. [R] Mój nastrój pozostaje taki sam przez cały dzień.                               | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 9. [R] Jestem w stanie skupić się o każdej porze dnia.                                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 10. [R] O każdej porze dnia moja motywacja jest taka sama.                            | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 11. W ciągu dnia zdarzają się chwile, kiedy czuję, że nie jestem w stanie nic zrobić. | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 12. W ciągu dnia zdarzają się chwile, w których trudniej mi się myśli.                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 13. Jestem osobą bardziej aktywną wieczorem niż rano.                                 | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 14. Czuję, że wieczorem myśli mi się najlepiej.                                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |
| 15. Zazwyczaj wieczorem jestem w doskonałym nastroju.                                 | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      |  |

Polska adaptacja: Gorgol, J., Waleriańczyk, W., & Randler, C. (2023). Exploring the associations between the Morningness-Eveningness-Stability-Scale improved (MESSi) and the higher-order personality factors. *Chronobiology International*, 40(6), 812-823. <https://doi.org/10.1080/07420528.2023.2212043>