

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

### Repositorium für Open Access Tests

Kinder-Fremdreport:

#### CSM

#### Composite Scale of Morningness - deutsche Fassung

Randler, C. (2014)

Randler, C. (2014). CSM. Composite Scale of Morningness - deutsche Fassung [Verfahrensdokumentation, Fragebogen für Jugendliche, Erwachsene und Kinder-Fremdreport]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6485>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

**<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006790>**

#### Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei dem/den Autor/en.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

---

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s). By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

Wann würde Ihr Kind aufstehen, wenn es nur nach seinem/ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und er/sie sich den Tag frei einteilen könnte?

- 5 ☐ vor 6:30 Uhr
- 4 ☐ zwischen 6:30 Uhr und 7:45 Uhr
- 3 ☐ zwischen 7:45 Uhr und 9:45 Uhr
- 2 ☐ zwischen 9:45 Uhr und 11 Uhr
- 1 ☐ nach 11 Uhr

Wann würde Ihr Kind zu Bett gehen, wenn es nur nach seinem/ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und er/sie sich den Abend frei einteilen könnte?

- 5 ☐ vor 21 Uhr
- 4 ☐ zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- 3 ☐ zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- 1 ☐ nach 1:45 Uhr

Wie leicht fällt es Ihrem Kind normalerweise morgens aufzustehen?

- 1 ☐ überhaupt nicht leicht
- 2 ☐ nicht so leicht
- 3 ☐ ziemlich leicht
- 4 ☐ sehr leicht

Wie wach fühlt sich Ihr Kind morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- 1 ☐ überhaupt nicht wach
- 2 ☐ etwas wach
- 3 ☐ ziemlich wach
- 4 ☐ sehr wach

Wie müde fühlt sich ihr Kind morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- 1 ☐ sehr müde
- 2 ☐ ziemlich müde
- 3 ☐ ziemlich fit
- 4 ☐ sehr fit

Ihr Kind möchte sich zweimal wöchentlich für eine Stunde mit seinem/seiner Ihrem/ihrer Freund(in) zum Fußball spielen treffen. Sein/seine ihr/ihre Freund(in) schlägt vor sich morgens zwischen 7 und 8 Uhr zu treffen. Wenn Sie vom Wohlbefinden Ihres Kindes ausgehen, wie schätzen Sie seine/ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

- 4 ☐ Sie/Er wäre gut in Form
- 3 ☐ Sie/Er wäre ziemlich gut in Form
- 2 ☐ Es wäre ziemlich schwierig für sie/ihn
- 1 ☐ Es wäre sehr schwierig für Sie/Ihn

Wann wird Ihr Kind abends müde und möchte deshalb schlafen gehen?

- 5 ☐ vor 21 Uhr
- 4 ☐ zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- 3 ☐ zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- 1 ☐ nach 1:45 Uhr

Für einen Intelligenztest, der sehr anstrengend ist und 2 Stunden dauert, möchte Ihr Kind in Bestform sein. Ihr Kind kann sich seinen Tag völlig frei einteilen. Welchen Zeitraum würde ihr Kind auswählen?

- 4 ☐ von 8 bis 10 Uhr
- 3 ☐ von 11 bis 13 Uhr
- 2 ☐ von 15 bis 17 Uhr
- 1 ☐ von 19 bis 21 Uhr

Manche Menschen sind Morgentypen, andere dagegen Abendtypen. Zu welchem Typ würden Sie Ihr Kind zählen?

- 4 ☐ eindeutig „Morgentyp“
- 3 ☐ eher „Morgentyp“ als „Abendtyp“
- 2 ☐ eher „Abendtyp“ als „Morgentyp“
- 1 ☐ eindeutig „Abendtyp“

Wann würde Ihr Kind aufstehen, wenn es einen anstrengenden Tag (z.B. Sportfest, langer Schultag, Wandertag, U-Untersuchung, Test) vor sich hätte (8 Stunden) und er/sie sich die Zeit völlig frei einteilen könnte?

- 4 ☐ vor 6:30 Uhr
- 3 ☐ zwischen 6:30 Uhr und 7:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 7:30 Uhr und 8:30 Uhr
- 1 ☐ nach 8:30 Uhr

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind müsste jeden Morgen um 6:00 Uhr aufstehen. Wie wäre das für Ihr Kind?

- 1 ☐ sehr schwierig und unangenehm
- 2 ☐ ziemlich schwierig und unangenehm
- 3 ☐ etwas unangenehm, aber kein größeres Problem
- 4 ☐ einfach und nicht unangenehm

Wie lange dauert es bei Ihrem Kind morgens nach dem Aufstehen, bis er/sie einen klaren Kopf hat und klar denken kann?

- 4 ☐ 0 bis 10 Minuten
- 3 ☐ 11 bis 20 Minuten
- 2 ☐ 21 bis 40 Minuten
- 1 ☐ mehr als 40 Minuten

Ist Ihr Kind eher morgens oder abends aktiv?

- 4 ☐ ausgesprochen morgens aktiv (morgens wach, abends müde)
- 3 ☐ eher morgens aktiv
- 2 ☐ eher abends aktiv
- 1 ☐ ausgesprochen abends aktiv (morgens müde, abends wach)