

GOIZEKOTASUNAREN ESKALA KONPOSATUA

JARRAIBIDEAK: Mesedez, irakurri arretaz galdera bakoitza erantzun baino lehen. Erantzun galdera guztiak eman zaizkizun ordenan eta aurreko erantzunak begiratu gabe. Ematen diguzun informazioa sekretua izango da; beraz, saia zaitetz ahalik eta zintzoena izaten erantzuterakoan. Galderekin erantzuteko hainbat aukera emango zaizkizu, aukeratu bakarrik ondoen egokitzen zaizuna. Eskerrik asko zure laguntzagatik.

1. «Sasoitsu sentitzearen» zure erritmo pertsonala bakarrik kontuan hartuta, zer ordutan esnatuko zinateke zure eguna antolatzeko erabateko askatasuna bazenu?
 - 5:00 – 6:30 AM
 - 6:30 - 7:45 AM
 - 7:45 - 9:45 AM
 - 9:45 - 11:00 AM
 - 11:00 - 12:00 (eguerdia)
2. «Sasoitsu sentitzearen» zure erritmo pertsonala bakarrik kontuan hartuta, zer ordutan joango zinateke ohera zure eguna antolatzeko erabateko askatasuna bazenu?
 - 20:00 - 21:00 PM
 - 21:00 - 22:15 PM
 - 22:15 - 00:30 AM
 - 00:30 - 1:45 AM
 - 1:45 - 3:00 AM
3. Egoera normaletan, zer neurritan egiten zaizu erraza goizean jaikitzea?
 - batere erraza ez
 - ez oso erraza
 - nahikoa erraza
 - oso erraza
4. Zer neurritan zaude esna jaiki ondorengo lehen ordu erdian?
 - Batere esna ez
 - Pixka bat esna
 - Nahikoa esna
 - Oso esna

5. Jaiki ondorengo lehen ordu erdian, nola sentitzen zara?
 - oso nekatua
 - nahikoa nekatua
 - nahikoa deskantsatua
 - oso deskantsatua
6. Ariketa fisikoa egitea erabaki duzu. Lagun batek esan dizu hobe zenukeela astean bitan ordubetez egitea, eta ordurik onena goizeko 7:00etatik 8:00etara dela. «Sasoitsu sentitzearen» zure erritmoa bakarrik kontuan hartuta, nola sentituko zinateke ordu horretan?
 - forma ezin hobean egongo nintzateke
 - forma onean egongo nintzateke
 - zaila suertatuko litzaidake
 - oso zaila suertatuko litzaidake
7. Gauean, zer ordutan sentitzen zara nekatua eta ohera joateko beharrarekin?
 - 20:00 - 21:00 PM
 - 21:00 - 22:15 PM
 - 22:15 - 00:30 AM
 - 00:30 - 1:45 AM
 - 1:45 - 3:00 AM
8. Proba bat egingo dizute. Mentalki nekeza izango da, bi orduko iraupena du eta zuk egoera ezin hobean egon behar duzu. Zure eguna antolatzeke guztiz libre bazina, ordu-tarte hauetako zein aukeratuko zenuke?
 - 8:00 - 10:00 AM
 - 11:00 AM - 13:00 PM
 - 15:00 - 17:00 PM
 - 19:00 - 21:00 PM
9. Pertsoez hitz egiterakoan, batzuk «goizekoak» direla esan ohi da, eta beste batzuk «arratsaldekoak». Bi talde horietako zeinetan zaude zu?
 - «Goizekoa», argi eta garbi
 - «Goizekoa», «arratsaldekoa» baino gehiago
 - «Arratsaldekoa», «goizekoa» baino gehiago
 - «Arratsaldekoa», argi eta garbi

10. Egunean 8 orduz lan egin behar bazenu eta zure denbora antolatzeko guztiz libre bazina, zer ordutan esnatu nahiko zenuke?
- 6:00 AM baino lehen
 - 6:00 - 7:30 AM
 - 7:30 - 8:30 AM
 - 8:30 AM eta gero
11. Beti goizeko 6:00etan esnatu beharko bazenu, nola baloratuko zenuke hori?
- oso zaila eta desatsegina
 - nahikoa zaila eta desatsegina
 - pixka bat desatsegina, baina ez litzateke arazo bat izango
 - erraza eta batere desatsegina ez dena
12. Zenbat denbora behar duzu goizean «guztiz esnatzeko», gaueko loalditik jaiki eta gero?
- 0-10 minutu
 - 11-20 minutu
 - 21-40 minutu
 - 40 minutu baino gehiago
13. Esaldi hauetako zeinek deskribatzen du ondoen zure jarduera-eredua?
- Aktiboa goizean, nabarmen (esna goizean eta nekatua arratsaldean)
 - Nahikoa aktiboa goizean
 - Nahikoa aktiboa arratsaldean
 - Aktiboa arratsaldean, nabarmen (nekatua goizean eta esna arratsaldean).