

المقياس المركب

مشتق من هورن و أوستربرج (1976) و تورسفال و أكرستد (1980)

الارشادات : من فضلك اختر الاجابة الأفضل وصفا لك.

7- فى أى وقت فى المساء تشعر بالتعب وبالتالي تكون فى حاجة للنوم؟

- 8:00 - 9:00 مساء
----- 9:00 - 10:15 مساء
----- 10:15 مساء - 12:30 صباحا
----- 12:30 - 1:45 صباحا
----- 1:45 - 3:00 صباحا

8- لو أن لك مطلق الحرية فى تنظيم نهارك، ما هو التوقيت الذى تختاره للحصول على أفضل أداء فى اختبار مرهق ذهنيا ويستمر لمدة ساعتين؟ آخذاً فى الاعتبار أفضل نمط يناسبك .

- 8:00 - 10:00 صباحا
----- 10:00 صباحا - 1:00 ظهرا
----- 3:00 - 5:00 مساء
----- 7:00 - 9:00 مساء

9- يدور الحديث حول نوعين من الناس صباحيين ومساءيين، الى أى نوع تنتمى؟

- النوع الصباحى بالتاكيد
----- النوع الصباحى أكثر من المسائى
----- النوع المسائى أكثر من الصباحى
----- النوع المسائى بالتاكيد

10- لو أن لك مطلق الحرية فى تنظيم نهارك، متى تفضل الاستيقاظ (لو أن لديك يوم عمل كامل)؟

- قبل السادسة والنصف صباحا
----- 6:30 - 7:30 صباحا
----- 7:30 - 8:30 صباحا
----- 8:30 صباحا أو ما بعده

11- ترى ماذا سيكون الحال اذا كنت مضطرا للاستيقاظ دائما فى السادسة صباحا؟

- صعب جدا و مزعج
----- صعب الى حدما
----- مزعج قليلا ولكن لا يمثل مشكلة

12- كم من الوقت تحتاج عادة لاستعادة نشاطك فى الصباح بعد نوم ليلة كاملة؟

- 0 - 10 دقائق
----- 11-20 دقيقة
----- 21-40 دقيقة
----- أكثر من 40 دقيقة

13- من فضلك حدد الى أى درجة أنت شخص نشط و هل أنت شخص صباحي أم مسائي؟

- نشط صباحيا بدرجة ملحوظة (يقظ صباحا و متعب مساء)
----- نشط صباحيا الى حد ما
----- نشط مسائيا الى حد ما
----- نشط مسائيا بدرجة ملحوظة (يقظ مساء و متعب صباحا)

1- لو أن لك مطلق الحرية فى تنظيم نهارك، فى أى وقت تفضل الاستيقاظ آخذاً فى الاعتبار أفضل نمط يناسبك؟

- 5:00 - 6:30 صباحا
----- 6:30 - 7:45 صباحا
----- 7:45 - 9:45 صباحا
----- 9:45 - 11:00 صباحا
----- 11:00 صباحا - 12:00 (ظهرا)

2- لو أن لك مطلق الحرية فى تنظيم مساءك، فى أى وقت تذهب للنوم آخذاً فى الاعتبار أفضل نمط يناسبك؟

- 8:00 - 9:00 مساء
----- 9:00 - 10:15 مساء
----- 10:15 مساء - 12:30 صباحا
----- 12:30 - 1:45 صباحا
----- 1:45 - 3:00 صباحا

3- ما مدى سهولة استيقاظك فى الصباح فى الظروف الطبيعية؟ (اختر اجابة واحدة)

- ليس سهلا على الاطلاق
سهل بدرجة قليلة
سهل الى حد ما
سهل جدا

4- ما هى درجة انتباهك خلال النصف ساعة الاولى من استيقاظك صباحا؟ (اختر اجابة واحدة)

- غير منتبه على الاطلاق
منتبه بدرجة قليلة
منتبه الى حد ما
منتبه جدا

5- ما مدى احساسك بالتعب خلال النصف ساعة الاولى من استيقاظك صباحا؟ (اختر اجابة واحدة)

- مجهد جدا
مجهد الى حد ما
منتعش الى حد ما
منتعش جدا

6- لقد قررت أن تشترك فى بعض التمرينات الجسمانية وقد اقترح صديق لك أن تتمرن مرتين أسبوعيا وأن أفضل وقت يناسبه هو من 7:00 - 8:00 صباحا. ترى كيف سيكون أداؤك واضعا فى الاعتبار أفضل نمط يناسبك؟

- سيكون جيدا
----- سيكون معقولا
----- سيكون صعبا
----- سيكون صعبا جدا