

ДЕЛЬФИН или МЕДВЕДЬ?

определите свой хронотип



Хронотип (от др.-греч. χρόνος «время») — индивидуальные, выработанные эволюцией и обусловленные генетикой особенности суточных (циркадных) ритмов организма человека.

Психолог Майкл Бреус, специализирующийся в области сомнологии и хронобиологии, делит людей на 4 группы: дельфины, львы, медведи и волки.

Ответьте на вопросы теста и определите свой хронотип.



Тест состоит из двух частей.

Первая часть – 10 вопросов, предполагающих ответ «да» или «нет».

Вторая – 20 вопросов с несколькими вариантами ответов.

Здесь нет правильных или неправильных. Старайтесь отвечать как можно более честно и объективно.



1. Я не могу заснуть или просыпаюсь от малейшего звука или света.

2. Еда – не самая большая моя страсть.

3. Обычно я просыпаюсь до будильника.

4. Я не могу спать в самолете, даже в берушах и маске для сна.

5. В состоянии усталости я больше раздражаюсь.

ДА/НЕТ



6. Я слишком беспокоюсь по мелочам.

7. У меня бессонница.

8. В школе я переживал из-за оценок.

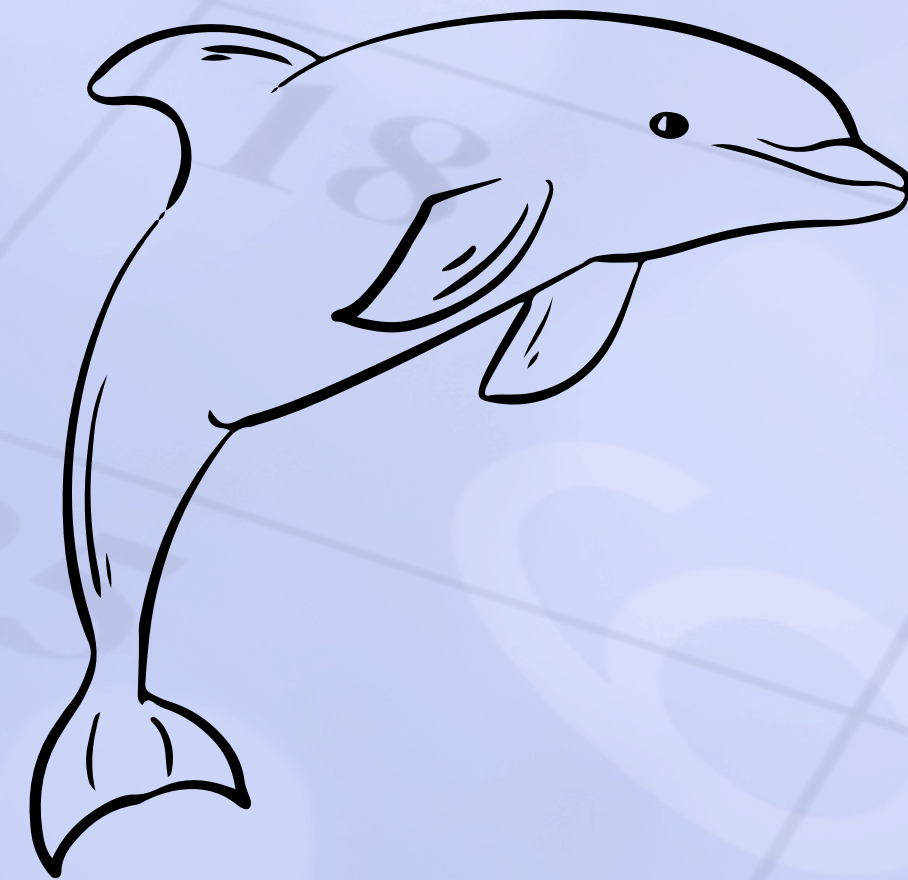
9. Перед сном я перебираю
случившееся в прошлом и возможные
события будущего.

10. Я перфекционист.

ДА/НЕТ



Если вы выбрали «да» в семи или более утверждениях, то вы – Дельфин



Вопрос 1

BeWriter 

На следующий день у вас нет запланированных занятий и вы можете позволить себе спать столько, сколько захочется. Когда вы проснетесь?

- а) до 06:30 (1 балл)
- б) 06:30–08:45 (2 балла)
- в) после 08:45–10:45 (3 балла)



Вопрос 2

BeWriter 

Требуется ли вам будильник,
чтобы встать в определенное время?

- а) В этом нет необходимости.
Вы сами проснетесь в нужное время. (1 балл)
- б) Да, используете, с одним повтором или без (2 балла)
- в) Да, используете и ставите еще один запасной
и много повторов (3 балла)



Вопрос 3

BeWriter 

Во сколько вы просыпаетесь
в выходной день?

- а) В то же время, что и в рабочий (1 балл)
- б) На 45–90 минут позже, чем в рабочий день (2 балла)
- в) На 90 или более минут позже, чем в рабочий день (3 балла)



Вопрос 4

BeWriter 

Как вы переносите смену часовых поясов?

- а) Тяжело, независимо от обстоятельств (1 балл)
- б) Адаптируетесь в течение 48 часов (2 балла)
- в) Адаптируетесь очень быстро,
особенно перемещаясь на запад (3 балла)



Вопрос 5

BeWriter 

Ваш любимый прием пищи?
(Имеет значение время, а не меню.)

- а) Завтрак (1 балл)
- б) Обед (2 балла)
- в) Ужин (3 балла)



Вопрос 6

BeWriter 

Если бы вам снова предстояло сдавать экзамен, каким было бы предпочтительное время начала, чтобы сдать его с максимальными вниманием и концентрацией (а не просто как-нибудь) ?

- | | |
|-------------------------|-----------|
| а) рано утром | (1 балл) |
| б) вскоре после полудня | (2 балла) |
| в) в середине дня | (3 балла) |



Вопрос 7

BeWriter 

Какое вы выбрали бы время для интенсивной физической нагрузки?

- | | |
|-----------------|-----------|
| а) до 8:00 | (1 балл) |
| б) 8:00 – 16:00 | (2 балла) |
| в) после 16:00 | (3 балла) |



Вопрос 8

BeWriter 

Когда вы наиболее активны?

- а) Через час-два после пробуждения (1 балл)
- б) Через два-четыре часа после пробуждения (2 балла)
- в) Через четыре-шесть часов после пробуждения (3 балла)



Вопрос 9

BeWriter 

Если бы вы сами могли выбирать режим пятичасового рабочего дня, какой период времени вы бы предпочли?

а) 04:00 – 09:00

(1 балл)

б) 09:00 – 14:00

(2 балла)

в) 16:00 – 21:00

(3 балла)



Вопрос 10

BeWriter 

Вы считаете свой тип мышления...

- а) Левополушарным – у вас аналитическое и стратегическое мышление (1 балл)
- б) У вас сбалансированное мышление (2 балла)
- в) Правополушарным – творческой личностью, склонной к озарениям (3 балла)



Вопрос 11

Вы спите днём?

- а) Никогда (1 балл)
- б) Иногда в выходные (2 балла)
- в) Если вы вздремнете,
то потом не уснете всю ночь (3 балла)



Вопрос 12

BeWriter 

Если бы вам предстояло два часа заниматься тяжелым физическим трудом, например переставлять мебель или рубить дрова, в какой период времени вы были бы максимально эффективны, а занятие – безопасно (а не просто чтобы побыстрее покончить с ним)?

- | | |
|------------------|-----------|
| а) 08:00 – 10:00 | (1 балл) |
| б) 11:00 – 13:00 | (2 балла) |
| в) 18:00 – 20:00 | (3 балла) |



Вопрос 13

С каким утверждением вы согласитесь?

- а) «Я придерживаюсь здорового образа жизни всегда» (1 балл)
- б) «Я принимаю подобные решения иногда» (2 балла)
- в) «Здоровый образ жизни дается мне с трудом» (3 балла)



Вопрос 14

Какой уровень риска для вас приемлем?

- а) Низкий (1 балл)
- б) Средний (2 балла)
- в) Высокий (3 балла)



Вопрос 15

Вы считаете, что....

- а) Настроены на будущее, у вас большие планы и четкие цели (1 балл)
- б) Вы набрались опыта, с надеждой смотрите в будущее,
но предпочитаете жить здесь и сейчас (2 балла)
- в) Вы ориентированы на настоящее.
Имеет значение только то, что хорошо сейчас (3 балла)



Вопрос 16

Как бы вы охарактеризовали себя как студента?

- | | | |
|----|-----------|-----------|
| а) | Блестящий | (1 балл) |
| б) | Усидчивый | (2 балла) |
| в) | Нерадивый | (3 балла) |



Вопрос 17

Утром вы просыпаетесь...

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| а) Трезвомыслящим | (1 балл) |
| б) В тумане, но соображаете | (2 балла) |
| в) Усталым, веки будто свинцовые | (3 балла) |



Вопрос 18

Какой у вас аппетит в течение получаса после пробуждения?

- а) Сильный голод (1 балл)
- б) Голод (2 балла)
- в) Полное отсутствие голода (3 балла)



Вопрос 19

Как часто вы испытываете симптомы бессонницы?

- а) Редко, только при адаптации в другом часовом поясе
(1 балл)
- б) Во время жизненных трудностей или стресса
(2 балла)
- в) Хронически. Бывает периодами
(3 балла)



Вопрос 20

Насколько вы удовлетворены жизнью?

а) Совершенно удовлетворён

(0 баллов)

б) Вполне удовлетворён

(2 балла)

в) Не удовлетворён

(4 балла)



Ответили на все вопросы?

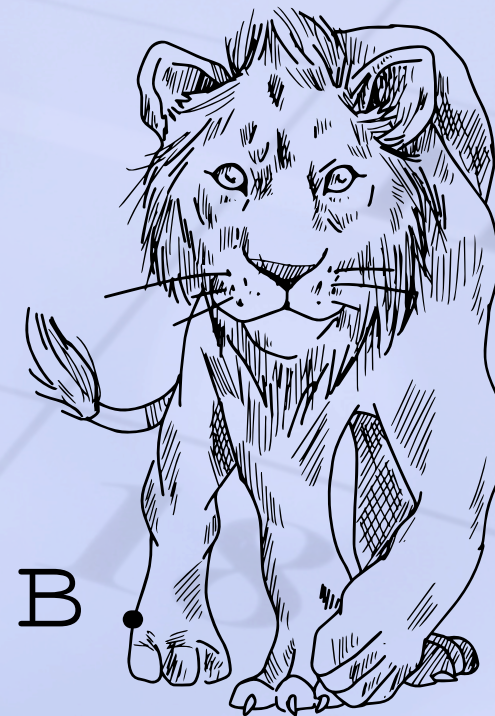
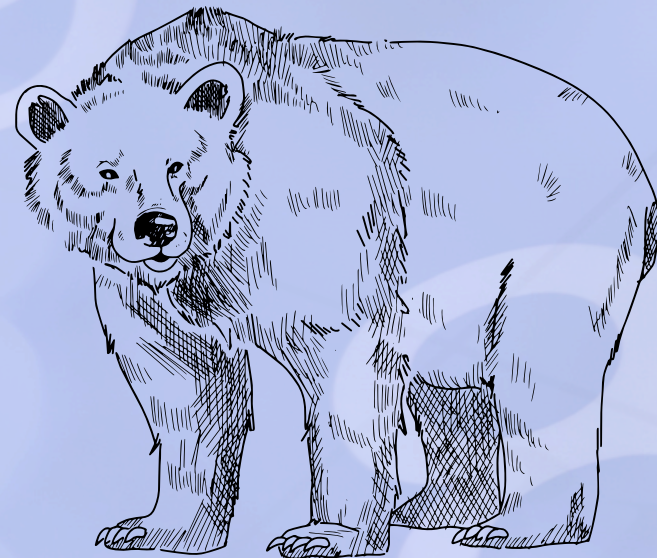
Вот ваш хронотип –

Общее количество баллов

От 19 до 32 – Лев

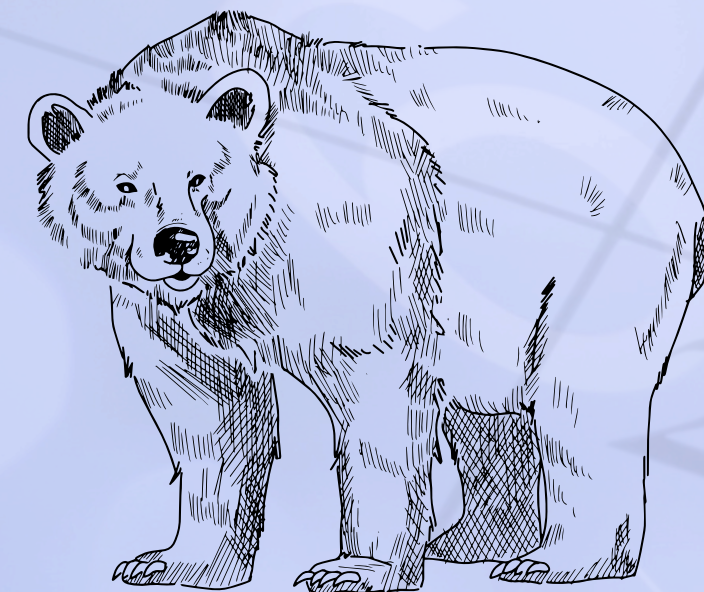
От 33 до 47 – Медведь

От 48 до 61 – Волк.



Некоторые люди проходят тест, читают описание и не могут определить, к какой категории себя отнести. Внутри каждого типа (Лев, Медведь или Волк) есть вариации.

Если вы колеблетесь между Львом и Медведем или Волком и Медведем, то, скорее всего, вы Медведь, как и большинство людей.



“Хронотип определяется генетикой. Он заложен в вашей ДНК. Изменить его невозможно, так же как цвет глаз и рост. Но в ваших силах передвинуть привычные занятия на один-два часа в пределах своего биологического времени. Львы не смогут ложиться так же поздно, как Волки. Регулируя время питания, физических упражнений, употребления кофеина, прогулок под солнцем и работы в офисе, каждый в состоянии значительно улучшить здоровье и повысить продуктивность. Медведи взбодрятся, сбросят вес и станут спать столько, сколько им требуется. Львы смогут дольше бодрствовать и наслаждаться общением; Волки – просыпаться раньше и быть продуктивнее утром и днем. Дельфины улучшат качество сна, снизят уровень тревожности и почувствуют себя энергичнее в первой половине дня.”

Майкл Бреус

