

ЖАВРОНОК или СОВА?

определите свой хронотип



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

Традиционно людей разделяют на жаворонков, сов и голубей.

Ответьте на вопросы теста и определите свой хронотип.



Вопрос 1

BeWriter 

Когда бы вы предпочли вставать, если бы были совершенно свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались при этом исключительно личными желаниями?

- а) 05:00–06:45 (5 баллов)
- б) 06:45–08:15 (4 балла)
- в) 08:15–10:45 (3 балла)
- г) 10:45–12:00 (2 балла)
- д) 12:00–13:00 (1 балл)



Вопрос 2

BeWriter 

Когда бы вы предпочли лечь спать, если бы планировали свое вечернее время совершенно свободно и руководствовались бы при этом исключительно личными желаниями?

- а) 20:00 – 20:45 (5 баллов)
- б) 20:45 – 21:30 (4 балла)
- в) 21:30 – 00:15 (3 балла)
- г) 00:15 – 01:30 (2 балла)
- д) 01:30 – 03:00 (1 балл)



Вопрос 3

BeWriter 

Как велика ваша потребность в будильнике, если утром вам необходимо встать в точно определенное время?

- а) Совершенно нет потребности (4 балла)
- б) В отдельных случаях есть потребность (3 балла)
- в) Потребность в будильнике довольно сильная (2 балла)
- г) Будильник мне абсолютно необходим (1 балл)



Вопрос 4

Если бы вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и использовать для занятий ночь (23–2 ч), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?

- а) Абсолютно бесполезной. Я совершенно не мог бы работать (4 балла)
- б) Была бы некоторая польза (3 балла)
- в) Работа была бы достаточно эффективной (2 балла)
- г) Работа была бы высокоэффективной (1 балл)



Вопрос 5

Легко ли вам вставать утром в обычных условиях?

- а) Очень трудно (4 балла)
- б) Довольно трудно (3 балла)
- в) Довольно легко (2 балла)
- г) Очень легко (1 балл)



Вопрос 6

Чувствуете ли вы себя полностью проснувшимся в первые полчаса после подъема?

- а) Очень большая сонливость (4 балла)
- б) Есть небольшая сонливость (3 балла)
- в) Довольно ясная голова (2 балла)
- г) Полная ясность мысли (1 балл)



Вопрос 7

Каков ваш аппетит в первые полчаса после подъема?

- а) Аппетита совершенно нет (4 балла)
- б) Аппетит снижен (3 балла)
- в) Довольно хороший аппетит (2 балла)
- г) Прекрасный аппетит (1 балл)



Вопрос 8

Если бы вам пришлось готовиться к экзаменам в условиях жесткого лимита времени и использовать для подготовки раннее утро (4–7 ч), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?

- а) Абсолютно бесполезной. Я совершенно не мог бы работать (4 балла)
- б) Была бы некоторая польза (3 балла)
- в) Работа была бы достаточно эффективной (2 балла)
- г) Работа была бы высокоэффективной (1 балл)



Вопрос 9

Чувствуете ли вы физическую усталость в первые полчаса после подъема?

- а) Очень большая вялость (вплоть до полной разбитости) (4 балла)
- б) Небольшая вялость (3 балла)
- в) Незначительная бодрость (2 балла)
- г) Полная бодрость (1 балл)



Вопрос 10

Если ваш следующий день свободен от работы,
когда вы ляжете спать?

- а) Не позже чем обычно (4 балла)
- б) Позже на 1 ч и менее (3 балла)
- в) На 1–2 ч позже (2 балла)



Вопрос 11

Легко ли вы засыпаете в обычных условиях?

- а) Очень трудно (1 балл)
- б) Довольно трудно (2 балла)
- в) Довольно легко (3 балла)
- г) Очень легко (4 балла)



Вопрос 12

Вы решили укрепить свое здоровье с помощью физической культуры. Ваш друг предложил заниматься вместе по 1 ч 2 раза в неделю. Для вашего друга лучше всего это делать от 7 до 8 ч утра. Является ли этот период наилучшим и для вас?

- а) В это время я бы находился в хорошей форме (4 балла)
- б) Я был бы в довольно хорошем состоянии (3 балла)
- в) Мне было бы трудно (2 балла)
- г) Мне было бы очень трудно (1 балл)



Вопрос 13

Когда вы вечером чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать?

- а) 20:00–21:00 (5 баллов)
- б) 21:00–22:15 (4 балла)
- в) 22:15–00:45 (3 балла)
- г) 00:45–02:00 (2 балла)
- д) 02:00–03:00 (1 балл)



Вопрос 14

BeWriter 

При выполнении двухчасовой работы, требующей от вас полной мобилизации умственных сил, какой из четырех предлагаемых периодов вы выбрали бы для этой работы, если бы были совершенно свободны в планировании своего распорядка дня и руководствовались только личными желаниями?

- а) 08:00–10:00 (6 баллов)
- б) 11:00–13:00 (4 балла)
- в) 15:00–17:00 (2 балла)
- г) 19:00–21:00 (0 баллов)



Вопрос 15

Как велика ваша усталость к 23 часам?

- а) Я очень устаю (5 баллов)
- б) Я заметно устаю (3 балла)
- в) Я слегка устаю (2 балла)
- г) Я совершенно не устаю (0 баллов)



Вопрос 16

По какой-то причине вам пришлось лечь спать на несколько часов позже, чем обычно. На следующее утро нет необходимости вставать в определенное время. Какой из четырех предлагаемых вариантов вам больше всего подходит?

- а) Я проснулся в обычное время и больше не усну (4 балла)
- б) Я проснулся в обычное время и буду дремать (3 балла)
- в) Я проснулся в обычное время и снова засну (2 балла)
- г) Я проснулся позже, чем обычно (1 балл)



Вопрос 17

Вы должны дежурить ночью с 4 до 6 часов. Следующий день у вас свободен. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет для вас наиболее приемлем?

- а) Спать я буду только после ночного дежурства (1 балл)
- б) Перед дежурством я вздремну, а после дежурства лягу спать (2 балла)
- в) Перед дежурством я хорошо высплюсь, а после дежурства еще подремлю (3 балла)
- г) Я полностью высплюсь перед дежурством (4 балла)



Вопрос 18

BeWriter 

Вы должны в течение 2 часов выполнять тяжелую физическую работу. Какое время вы выберете для этого, если будете полностью свободны в планировании своего распорядка дня и сможете руководствоваться исключительно личными желаниями?

- а) 08:00–10:00 (4 балла)
- б) 11:00–13:00 (3 балла)
- в) 15:00–17:00 (2 балла)
- г) 19:00–21:00 (1 балл)



Вопрос 19

BeWriter 

Вы решили всерьез заняться спортом. Ваш друг предлагает тренироваться вместе 2 раза в неделю по 1 часу, лучшее время для него – 22–23 часа. Насколько благоприятным, судя по самочувствию, было бы это время для вас?

- а) Да, я был бы в хорошей форме (1 балл)
- б) Пожалуй, я был бы в приемлемой форме (2 балла)
- г) Немного поздновато, я был бы в плохой форме (3 балла)
- д) Нет, в это время я бы совсем не мог тренироваться (4 балла)



Вопрос 20

BeWriter 

В котором часу вы предпочитали вставать в детстве во время летних каникул, когда час подъема выбирался исключительно по вашему личному желанию?

- а) 05:00–06:45 (5 баллов)
- б) 06:45–07:45 (4 балла)
- в) 07:45–09:45 (3 балла)
- г) 09:45–10:45 (2 балла)
- д) 10:45–12:00 (1 балл)



Вопрос 21

BeWriter 

Представьте себе, что вы можете свободно выбирать свое рабочее время. Предположим, вы имеете 5-часовой рабочий день (включая перерывы) и ваша работа интересна и удовлетворяет вас. Выберите 5 непрерывных часов, когда эффективность вашей работы была бы наивысшей.

- а) 00:00–05:00 (1 балл)
- б) 05:00–08:00 (5 баллов)
- в) 08:00–10:00 (4 балла)
- г) 10:00–16:00 (3 балла)
- д) 16:00–21:00 (2 балла)
- е) 21:00–24:00 (1 балл)



Вопрос 22

BeWriter 

В какое время суток вы полностью достигаете «вершинь» своей трудовой деятельности?

- а) 00:00–04:00 (1 балл)
- б) 04:00–08:00 (5 баллов)
- в) 08:00–09:00 (4 балла)
- г) 09:00–14:00 (3 балла)
- д) 14:00–17:00 (2 балла)
- е) 17:00–24:00 (1 балл)



Вопрос 22

Иногда приходится слышать о людях утреннего и вечернего типа. К какому из ЭТИХ ТИПОВ вы относите себя?

- а) Четко к утреннему (6 баллов)
- б) Скорее к утреннему, чем к вечернему (4 балла)
- в) Скорее к вечернему, чем к утреннему (2 балла)
- г) Четко к вечернему (0 баллов)



Результат

Суммируйте полученные баллы



- 77 баллов и больше: вы «жаворонок»
- 58-76 баллов: вы «голубь»
- 57 баллов и меньше: вы «сова»



- 77 баллов и больше: вы «жаворонок»
- 58-76 баллов: вы «голубь»
- 57 баллов и меньше: вы «сова»

