

Тест на определение хронотипа

Это тест на определение хронотипа, который предлагает в своей книге «Всегда вовремя» Майкл Бреус.

Тест состоит из 2-х этапов.

Этап 1.

Выберите ответ «да / нет» для каждого утверждения.

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. Об. 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.

Если вы выбрали «да» в семи или более утверждениях, то вы — Дельфин. Если у вас менее 7 ответов «да», перейдите ко второму этапу.

Этап 2.

Рядом с каждым вариантом ответа указано количество баллов. Выберите ответ и сложите баллы.

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

- А. До 6.30 (1).
- Б. Между 6.30 и 8.45 (2).
- В. После 8.45 (3).

2. Требуется ли вам будильник, чтобы встать в определенное время?

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

3. Во сколько вы просыпаетесь в выходной день?

- А. В то же время, что и в рабочий (1).
- Б. На 45–90 минут позже, чем в рабочий день (2).
- В. На 90 или более минут позже, чем в рабочий день (3).

4. Как вы переносите смену часовых поясов?

- А. Тяжело, независимо от обстоятельств (1).
- Б. Адаптируетесь в течение 48 часов (2).
- В. Адаптируетесь очень быстро, особенно перемещаясь на запад (3).

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

- А. Завтрак (1).
- Б. Обед (2).
- В. Ужин (3).

6. 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).
- Б. Вскоре после полудня (2).
- В. В середине дня (3).

7. Какое вы выбрали бы время для интенсивной физической нагрузки?

- А. До 8.00 (1).
- Б. Между 8.00 и 16.00 (2).
- В. После 16.00 (3).

8. Когда вы наиболее активны?

- А. Через час-два после пробуждения (1).
- Б. Через два-четыре часа после пробуждения (2).
- В. Через четыре-шесть часов после пробуждения (3).

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

- А. С 4.00 до 9.00 (1).
- Б. С 9.00 до 14.00 (2).
- В. С 16.00 до 21.00 (3).

10. Вы считаете свой тип мышления...

- А. Левополушарным — у вас аналитическое и стратегическое мышление (1).
- Б. У вас сбалансированное мышление (2).
- В. Правополушарным — творческой личностью, склонной к озарениям (3).

11. Вы спите днем?

- А. Никогда (1).
- Б. Иногда в выходные (2).
- В. Если вы вздремнете, то потом не уснете всю ночь (3).

12. 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. С 8.00 до 10.00 (1).
- Б. С 11.00 до 13.00 (2).
- В. С 18.00 до 20.00 (3).

13. С каким утверждением вы согласитесь?

- А. «Я придерживаюсь здорового образа жизни всегда» (1).
- Б. «Я принимаю подобные решения иногда» (2).

В. «Здоровый образ жизни дается мне с трудом» (3).

14. Какой уровень риска для вас приемлем?

- А. Низкий (1).
- Б. Средний (2).
- В. Высокий (3).

15. Вы считаете, что...

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

16. Как бы вы охарактеризовали себя как студента?

- А. Блестящий (1).
- Б. Усидчивый (2).
- В. Нерадивый (3).

17. Утром вы просыпаетесь...

- А. Трезвомыслящим (1).
- Б. В тумане, но соображаете (2).
- В. Усталым, веки будто свинцовые (3)

18. Какой у вас аппетит в течение получаса после пробуждения?

- А. Сильный голод (1).
- Б. Голод (2).
- В. Полное отсутствие голода (3).

19. Как часто вы испытываете симптомы бессонницы?

- А. Редко, только при адаптации в другом часовом поясе (1). Б. Во время жизненных трудностей или стресса (2).
- В. Хронически. Бывает периодами (3).

20. Насколько вы удовлетворены жизнью?

- А. Совершенно удовлетворен (0).
- Б. Вполне удовлетворен (2).
- В. Не удовлетворен (4).

Теперь подсчитайте баллы:

От 19 до 32 — **Лев.**

От 33 до 47 — **Медведь.**

От 48 до 61 — **Волк.**