

## TEST na chronotyp <sup>1</sup>

### Część pierwsza

Zaznacz P, jeśli dane zdanie jest prawdziwe, lub też F, jeśli dane zdanie jest fałszywe.

1. Najślabszy dźwięk albo światło nie pozwalają mi zasnąć lub mogą mnie obudzić. P/F
2. Jedzenie nie jest moją wielką pasją. P/F
3. Zazwyczaj budzę się, zanim zadzwoni budzik. P/F
4. Nie potrafię zasnąć w samolocie, nawet z przepaską na oczach i zatyczkami w uszach. P/F
5. Często jestem poirytowany ze zmęczenia. P/F
6. Nadmiernie zamartwiam się drobiazgami. P/F
7. Cierpię na bezsenność, którą zdiagnozował u mnie lekarz lub sam u siebie zdiagnozowałem. P/F
8. W szkole martwiłem się ocenami. P/F
9. Nie mogę spać, bo rozmyślam o tym, co wydarzyło się w przeszłości i może "darzyć się w przyszłości. P/F
10. Jestem perfekcjonistą. P/F

Jeśli w siedmiu lub więcej przypadkach zaznaczyłeś P, jesteś delfinem i zakończyłeś test.

Jeśli nie jesteś delfinem, kontynuuj test.

### Część druga

Przy każdej odpowiedzi znajdziesz w nawiasie liczbę punktów. Podlicz je, by uzyskać końcowy wynik.

1. Gdybyś następnego dnia nie miał żadnych zajęć i mógł spać tak długo, jak tylko chcesz, o której byś się obudził?
  - a. Przed 6.30. (1)
  - b. Między 6.30 a 8.45. (2)
  - c. Po 8.45. (3)
2. Jeśli musisz wstać o określonej porze, czy nastawiasz budzik?
  - a. Nie ma takiej potrzeby. Obudzisz się sam o właściwej porze. (1)
  - b. Tak, budzi cię budzik bez drzemki albo z jedną drzemką. (2)
  - c. Tak, budzi cię budzik, ale potrzebujesz też drugiego budzika oraz licznych drzemek. (3)
3. O której wstajesz w weekendy?
  - a. O tej samej porze co w tygodniu. (1)
  - b. Od 45 do 90 minut później niż w tygodniu. (2)
  - c. O 90 minut lub więcej później niż w tygodniu. (3)
4. Jak przeżywasz jet lag?
  - a. Męczy cię on niezależnie od tego, co zrobisz. (1)
  - b. Przystosowujesz się w ciągu 48 godzin. (2)

c. Przystosowujesz się szybko, zwłaszcza gdy podróżujesz na zachód. (3)

5. Który posiłek jadasz najchętniej?

a. Śniadanie. (1)

b. Obiad. (2)

c. Kolacja. (3)

6. Gdybyś miał cofnąć się do czasów liceum i znów zdawać maturę, kiedy wolałbyś rozpocząć egzamin, mając na uwadze porę największego skupienia i koncentracji (a nie żeby szybko mieć go z głowy)?

a. Wczesnym rankiem. (1)

b. Koło południa. (2)

c. Po południu. (3)

7. Gdybyś mógł wybrać dowolną porę dnia na intensywny trening, jaką byś wybrał?

a. Przed 8.00. (1)

b. Pomiędzy 8.00 a 16.00. (2)

c. Po 16.00. (3)

8. Kiedy jesteś najbardziej pobudzony?

a. Godzinę, dwie po przebudzeniu. (1)

b. Od dwóch do czterech godzin po przebudzeniu. (2)

c. Od czterech do sześciu godzin po przebudzeniu. (3)

9. Gdybyś mógł wybrać własny pięciogodzinny dzień pracy, który blok byś wybrał?

a. Od 4.00 do 9.00. (1)

b. Od 9.00 do 14.00. (2)

c. Od 16.00 do 21.00. (3)

10. Uważasz się za:

a. Osobę lewopółkulową, to znaczy myśliciela stratega i analityka. (1)

b. Zrównoważonego myśliciela. (2)

c. Osobę prawopółkulową, to znaczy myśliciela kreatywnego i wnikliwego. (3)

11. Czy masz w zwyczaju drzemać?

a. Nigdy. (1)

b. Czasami w weekendy. (2)

c. Jeśli zdrzemnąłbyś się w ciągu dnia, nie spałbyś całą noc. (3)

12. Gdybyś musiał poświęcić dwie godziny na ciężką pracę fizyczną, na przykład przesuwanie mebli czy rąbanie drewna, jaką porę byś wybrał, mając na uwadze maksymalną efektywność i bezpieczeństwo (a nie tylko, by mieć to z głowy)?

- a. Pomiędzy 8.00 a 10.00. (1)
- b. Pomiędzy 11.00 a 13.00. (2)
- c. Pomiędzy 18.00 a 20.00. (3)

13. W kwestii zdrowia — które z poniższych zdań pasuje do ciebie?

- a. „Dokonuję zdrowych wyborów niemal zawsze”. (1)
- b. „Czasami dokonuję zdrowych wyborów”. (2)
- c. „Z trudem udaje mi się dokonywać zdrowych wyborów”. (3)

14. Jak chętnie podejmujesz ryzyko?

- a. Niechętnie. (1)
- b. Dość chętnie. (2)
- c. Bardzo chętnie. (3)

15. Uważasz, że jesteś:

- a. Skupiony na przyszłości, masz wielkie plany i jasne cele. (1)
- b. Pogodzony z przeszłością, z nadzieją patrzysz w przyszłość i starasz się żyć chwilą obecną. (2)
- c. Skupiony na chwili obecnej. Najważniejsze jest to, żeby teraz czuć się dobrze. (3)

16. Jak scharakteryzowałby siebie jako studenta?

- a. Wybitny. (1)
- b. Solidny. (2)
- c. Obibok. (3)

17. Gdy budzisz się rano, jesteś:

- a. Całkowicie przytomny. (1)
- b. Oszołomiony, ale nie zdezorientowany. (2)
- c. Półprzytomny, powieki ci opadają. (3)

18. Jak określiłbyś swój apetyt pół godziny po przebudzeniu?

- a. Bardzo głodny. (1)
- b. Głodny. (2)
- c. W ogóle nie czuję głodu. (3)

19. Jak często cierpisz z powodu bezsenności?

- a. Rzadko, tylko gdy muszę oswoić się z nową strefą czasową. (1)

b. Czasami, gdy przechodzę trudny okres lub jestem zestresowany. (2)

c. Bezustannie. Przychodzi falami. (3)

20. Jak oceniłbyś swoje ogólne zadowolenie z życia?

a. Wysokie. (0)

b. Dobrze. (2)

c. Niskie. (4)

#### Wyniki:

19—32 pkt: Lew

33—47 pkt: Niedźwiedź

48—61 pkt: Wilk

#### **CZY ISTNIEJĄ HYBRYDY?**

Czasami ludzie rozwiązują psychotest, czytają opisy profili, a mimo to wciąż nie mają pewności, jakim są typem. Każda z tych kategorii może mieć nieco inny zakres. Jednak nawet jeśli niektóre niedźwiedzie wstają wcześniej niż inne, nie czyni to z nich lwów.

Jeśli wahasz się pomiędzy lwem a niedźwiedziem lub wilkiem a niedźwiedziem, prawdopodobnie jesteś niedźwiedziem, jak większość populacji.

Jeżeli chcesz określić swój typ jeszcze dokładniej, rozwiąż krótki, dwupunktowy test stworzony przez brazylijskich badaczy, który jest tak samo dokładny jak każde inne standardowe narzędzie.

1. Oceń swój poziom energii rano w skali od 1 (bardzo niski) do 5 (bardzo wysoki).

2. Oceń swój poziom energii wieczorem według tej samej skali.

Odejmij drugi wynik od pierwszego. Jeśli na przykład rano oceniłeś swój poziom energii jako bardzo wysoki (5), a wieczorem jako bardzo niski (1), twój wynik wynosi 4. Jeśli zaś rano oceniłeś swój poziom energii jako bardzo niski (1), a wieczorem jako bardzo wysoki (5), twój wynik wynosi —4.

#### Wyniki:

4, 3 lub 2: Lew

1, 0, -1: Niedźwiedź

-4, -3, -2: Wilk

Najwięcej kłopotów w określeniu chronotypu sprawiają zazwyczaj **napady bezsenności**. Czy wszystkie osoby cierpiące na bezsenność to delfiny? Niekoniecznie. Do każdego z typów należą ludzie mający problemy ze snem, którzy dzielą pewne cechy osobowościowe z delfinami. Niektóre lwy budzą się o 3.00, nie mogą znów zasnąć, a ich lekarze diagnozują u nich bezsenność poranną. Lwy, tak jak delfiny, są sumienne, nastawione na cel i nie lubią ryzyka. Niektóre wilki wpatrują się w sufit każdej nocy aż do 3.00, a ich lekarze mówią o bezsenności polegającej na niemożności zaśnięcia. Wilki, tak jak delfiny, są introwertyczne, kreatywne i nerwowe. Niektóre niedźwiedzie również bywają poirytowane i często zmęczone. Występują pewne podobieństwa, ale też znaczące różnice.

Jeżeli podejrzewasz, że możesz być delfinem, nawet jeśli w części pierwszej psychotestu zaznaczyłeś tylko sześć lub mniej zdań jako prawdziwe, wypełnij poniższy mini-test. Jeżeli nie, zakończ test.

### **Jesteś lwem czy delfinem?**

Określ, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe (P), czy fałszywe (F).

1. Nie czuję głodu po przebudzeniu. P/F
2. Mój sen jest niespokojny i płytki. P/F
3. Nie interesuje mnie rola szefa. P/F

Jeśli co najmniej dwa spośród trzech powyższych zdań uznałeś za prawdziwe, jesteś delfinem.

### **Jesteś niedźwiedziem czy delfinem?**

Określ, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe (P), czy fałszywe (F).

1. Mało mnie obchodzi. P/F
2. Byłbym zachwycony, gdybym przesypiał co noc sześć godzin. P/F
3. Nie jestem graczem zespołowym. P/ F

Jeśli co najmniej dwa spośród trzech powyższych zdań uznałeś za prawdziwe, jesteś delfinem.

### **Jesteś wilkiem czy delfinem?**

Określ, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe (P), czy fałszywe (F).

1. Zazwyczaj opuszczam imprezę jako ostatni. P/F
2. Jestem spontaniczny i podejmuję nagłe decyzje w sprawie dużych zakupów i planów wakacyjnych. P/F
3. Każdego ranka co najmniej dwa razy naciskam przycisk drzemki. P/F

Jeśli co najmniej dwa spośród trzech powyższych zdań uznałeś za fałszywe, jesteś delfinem.