

ВИЗНАЧЕННЯ ХРОНОТИПУ ЛЮДИНИ

Для визначення хронотипу у нашій практичній роботі ми застосовуємо опитувальник для визначення хронотипу людини (табл. 1).

Інструкція:

1. Ознайомтесь з текстом опитувальника.
2. Прочитайте кожне запитання і надайте відповідь.
3. Запишіть оцінку відповіді кожного запитання у балах у таблицю 2.
4. Підрахуйте суму балів і відішліть отриманий результат на електрону пошту свого викладача.

Таблиця 1. ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ХРОНОТИПУ

№ з/п	Запитання	Відповідь	Оцінка, бали
1	У який час ви прокинетесь, якщо лягли спати на 4 години пізніше звичайного?	Як зазвичай На 1 годину пізніше На 2 години пізніше На 3 години пізніше На 4 години пізніше	1 2 3 4 5
2	Скільки часу вам потрібно, щоб заснути у 23 годині, якщо останній тиждень ви лягали і вставали коли хотіли?	Не більш 10 хвилин Не більш 15 хвилин Не більш 20-30 хвилин Не більш 55-60 хвилин Більш 1 години	1 2 3 4 5
3	У які часі вам зручніше працювати при стандартному трудовому розкладі – підйом о 7.00, відхід до сну о 23.00?	Вранці Вранці і у день Вранці і у вечорі Днем У другій половині дня і у вечорі	1 2 3 4 5
4	На який час ви назначали би схід сонця, якщо від вас це залежало?	До 5 години До 6 години До 7 години До 8 години До 9 години	1 2 3 4 5
5	Тиждень лягали спати і вставали коли хотіли. Вранці ви повинні прокинутися о 7.00 без будильника. О котрій годині ви відкриєте очі?	До 6.30 До 6.30-6.49 До 6.50-7.00 До 7.01-7.10 Після 7.10	1 2 3 4 5
6	Вам потрібно викроїти у робочому розкладі 3 години для надзвичайно відповідального проекту. У який час це зробите?	О 8.00-10.00 годині О 9.00-12.00 годині О 10.00-13.00 годині Об 11.00-14.00 годині Об 12.00-15.00 годині	1 2 3 4 5

