

خُروسِ صُبحی یا جُغدِ شَب؟!

۱- اگر هیچ کاری نداشته باشید و وقتتان آزاد باشد، تقریباً چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید؟

- ساعت ۵:۰۰ تا ۶:۳۰ صبح؟ (۵ امتیاز)
- ساعت ۶:۳۰ تا ۷:۴۵ صبح؟ (۴ امتیاز)
- ساعت ۷:۴۵ تا ۹:۴۵ صبح؟ (۳ امتیاز)
- ساعت ۹:۴۵ تا ۱۱ صبح؟ (۲ امتیاز)
- ساعت ۱۱ تا ۱۲؟ (۱ امتیاز)

۲- اگر دستتان برای برنامه‌ریزی باز باشد و محدودیتی نداشته باشید، چه ساعتی برای خواب به رختخواب می‌روید؟

- ساعت ۸:۰۰ تا ۹:۰۰ شب؟ (۵ امتیاز)
- ساعت ۹:۰۰ تا ۱۰:۱۵ شب؟ (۴ امتیاز)
- ساعت ۱۰:۱۵ تا ۱۲:۳۰ شب؟ (۳ امتیاز)
- ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱:۴۵ بامداد؟ (۲ امتیاز)
- ساعت ۱:۴۵ تا ۳:۰۰ بامداد؟ (۱ امتیاز)

۳- در شرایط عادی که معمولاً سر ساعت مشخصی از خواب بیدار می‌شوید، چقدر به آلارم گذاشتن و زنگ ساعت وابسته‌اید؟

- اصلاً وابسته نیستم (۴ امتیاز)
- خیلی کم وابسته‌ام (۳ امتیاز)
- تا حدی وابسته‌ام (۲ امتیاز)
- خیلی وابسته هستم (۱ امتیاز)

۴- [در شرایطی که به شکل غیرمنتظره‌ای از خواب بیدار نشوید] در حالت عادی صبح بیدار شدن چقدر برایتان سخت است؟

- خیلی سخت است (۱ امتیاز)
- تا حدی سخت است (۲ امتیاز)

نسبتاً ساده است (۳ امتیاز)
خیلی ساده است (۴ امتیاز)

۵- در نیم ساعت اولی که از خواب برمی‌خیزید، چقدر هوشیارید؟

اصلاً هوشیار نیستم (۱ امتیاز)
کمی هوشیارم (۲ امتیاز)
نسبتاً هوشیارم (۳ امتیاز)
کاملاً هوشیارم (۴ امتیاز)

۶- در نیم ساعت اولی که از خواب برمی‌خیزید، چقدر گرسنه‌اید؟

اصلاً گرسنه نیستم (۱ امتیاز)
کمی گرسنه‌ام (۲ امتیاز)
نسبتاً گرسنه‌ام (۳ امتیاز)
بسیار گرسنه‌ام (۴ امتیاز)

۷- در نیم ساعت اولی که از خواب برمی‌خیزید، چقدر احساس خستگی می‌کنید؟

خیلی خسته‌ام (۱ امتیاز)
کمی خسته‌ام (۲ امتیاز)
نسبتاً سرحالم (۳ امتیاز)
کاملاً سرحالم (۴ امتیاز)

۸- اگر فردا هیچ برنامه و قرار و تعهدی نداشته باشید، در مقایسه با روزهای عادی کی به رختخواب می‌روید؟

مثل همیشه؛ به ندرت ساعت خوابم تغییر می‌کند (۴ امتیاز)
حداکثر یک ساعت دیرتر می‌خوابم (۳ امتیاز)
یک تا دو ساعت دیرتر می‌خوابم (۲ امتیاز)
خوابم را بیشتر از دو ساعت عقب می‌اندازم (۱ امتیاز)

۹- فرض کنید تصمیم گرفته‌اید ورزش کنید و تمرین فیزیکی انجام دهید. دوست‌تان پیشنهاد می‌کند که دو بار در هفته و هر بار یک ساعت ورزش کنید و زمان پیشنهادی او هم ۷ تا ۸ صبح است. مستقل از عوامل دیگر و فقط با در نظر گرفتن «ساعت فیزیولوژیک بدن‌تان» فکر می‌کنید عملکردتان چگونه خواهد بود؟

- در وضعیت خوبی خواهم بود؛ راحت‌م (۴ امتیاز)
وضعیت‌م قابل‌قبول خواهد بود (خیلی سخت‌م نیست) (۳ امتیاز)
برایم سخت خواهد بود (۲ امتیاز)
برایم بسیار سخت خواهد بود (۱ امتیاز)

۱۰- شب‌ها تقریباً در چه ساعتی احساس خستگی می‌کنید و حس می‌کنید که به خواب نیاز دارید؟

- ساعت ۸:۰۰ تا ۹:۰۰ شب؟ (۵ امتیاز)
ساعت ۹:۰۰ تا ۱۰:۱۵ شب؟ (۴ امتیاز)
ساعت ۱۰:۱۵ تا ۱۲:۴۵ شب؟ (۳ امتیاز)
ساعت ۱۲:۴۵ تا ۲:۰۰ بامداد؟ (۲ امتیاز)
ساعت ۲:۰۰ تا ۳:۰۰ بامداد؟ (۱ امتیاز)

۱۱- فرض کنید قرار است در یک آزمون دشوار و خسته‌کننده شرکت کنید که حدوداً دو ساعت طول می‌کشد و برایتان بسیار مهم است که بهترین عملکرد را در آن آزمون داشته باشید. برنامه‌ریزی آن روز کاملاً در اختیار خودتان است و فقط می‌خواهید بر اساس «ساعت بدن‌تان» تصمیم‌گیری کنید. کدام ساعت را برای شرکت در آزمون ترجیح می‌دهید؟

- ساعت ۸ تا ۱۰ صبح (۶ امتیاز)
ساعت ۱۱ صبح تا ۱ بعدازظهر (۴ امتیاز)
ساعت ۳ تا ۵ عصر (۲ امتیاز)
ساعت ۷ تا ۹ شب (۰ امتیاز)

۱۲- اگر حدود ساعت ۱۱ شب به رختخواب بروید، چقدر احساس خستگی خواهید داشت؟

- اصلاً خسته نیستم (۵ امتیاز)
- کمی خسته خواهم بود (۲ امتیاز)
- نسبتاً خسته خواهم بود (۳ امتیاز)
- خیلی خسته خواهم بود (۵ امتیاز)

۱۳- کنیم به علتی چند ساعت دیرتر از همیشه به رختخواب رفته‌اید. اما لازم نیست فردا سر ساعت مشخصی بیدار شوید. کدام گزینه وضعیت فردا صبح شما را بهتر توصیف می‌کند؟

- مثل روزهای دیگر از خواب بیدار می‌شوم و دیگر هم نمی‌خوابم (۴ امتیاز)
- مثل روزهای دیگر از خواب بیدار می‌شوم، اما بعدش کمی چرت می‌زنم (۳ امتیاز)
- مثل روزهای دیگر بیدار می‌شوم ولی دوباره می‌خوابم (۲ امتیاز)
- دیرتر از خواب بیدار خواهم شد (۱ امتیاز)

۱۴- فرض کنیم لازم است ۴ تا ۶ صبح بیدار باشید و نگهبانی بدهید. هم‌چنین فرض کنیم که فردای آن روز هیچ برنامه و تعهدی ندارید. کدام گزینه شما را بهتر توصیف می‌کند؟

- اصلاً به رختخواب نمی‌روم تا ساعت ۶-۴ هم بگذرد و تمام شود (۱ امتیاز)
- مثل روزهای دیگر از خواب بیدار می‌شوم، اما بعدش کمی چرت می‌زنم (۳ امتیاز)
- مثل روزهای دیگر بیدار می‌شوم ولی دوباره می‌خوابم (۲ امتیاز)
- دیرتر از خواب بیدار خواهم شد (۱ امتیاز)

۱۵- فرض کنیم مجبور هستید دو ساعت کار فیزیکی سنگین انجام دهید. اگر در برنامه‌ریزی کاملاً آزاد باشید و معیارتان صرفاً ساعت بیولوژیک بدن‌تان باشد، چه ساعتی را برای کار فیزیکی انتخاب خواهید کرد؟

- ساعت ۸ تا ۱۰ صبح (۴ امتیاز)
- ساعت ۱۱ صبح تا ۱ بعدازظهر (۳ امتیاز)
- ساعت ۳ تا ۵ عصر (۲ امتیاز)
- ساعت ۷ تا ۹ غروب (۱ امتیاز)

۱۶- فرض کنید تصمیم گرفته‌اید ورزش کنید و تمرین فیزیکی انجام دهید. دوست‌تان پیشنهاد می‌کند که دو بار در هفته و هر بار یک ساعت ورزش کنید و زمان پیشنهادی او هم ۱۰ تا ۱۱ شب (۲۲ تا ۲۳) است. مستقل از عوامل دیگر و فقط با در نظر گرفتن «ساعت فیزیولوژیک بدن‌تان» فکر می‌کنید عملکردتان چگونه خواهد بود؟

در وضعیت خوبی خواهم بود؛ راحتم (۱ امتیاز)
وضعیتم قابل قبول خواهد بود (خیلی سخت نیست) (۲ امتیاز)
برایم سخت خواهد بود (۳ امتیاز)
برایم بسیار سخت خواهد بود (۴ امتیاز)

۱۷- فرض کنیم شما می‌توانید خودتان ساعت کارتان را انتخاب کنید. قرار است روزانه ۵ ساعت (شامل فرصت‌های استراحت) کار کنید. کارتان برایتان جذاب است و بر اساس عملکردتان هم به شما حقوق پرداخت خواهد شد. کدام گزینه را ترجیح می‌دهید:

پنج ساعت کار که از حدود ۴ تا ۸ بامداد آغاز شود (۵ امتیاز)
پنج ساعت کار که از حدود ۸ تا ۹ صبح آغاز شود (۴ امتیاز)
پنج ساعت کار که شروع آن در محدوده‌ی ۹ صبح تا ۲ بعدازظهر باشد (۳ امتیاز)
پنج ساعت کار که شروع آن در محدوده‌ی ۲ تا ۵ عصر باشد (۲ امتیاز)
ترجیح می‌دهم این شیفت پنج ساعته‌ی کار، از ۵ عصر تا ۴ صبح شروع شود (۱ امتیاز)

۱۸- در کدام بازه‌ی زمانی، بهترین حال را دارید؟

ساعت ۵ تا ۸ صبح (۵ امتیاز)
ساعت ۸ تا ۱۰ صبح (۴ امتیاز)
ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر (۳ امتیاز)
ساعت ۵ بعدازظهر تا ۱۰ شب (۲ امتیاز)
ساعت ۱۰ شب تا ۵ صبح (۱ امتیاز)

۱۹- با شنیدن دو اصطلاح «آدم‌های صبح» و «آدم‌های شب» خودتان را در کدام گروه قرار می‌دهید؟

- قطعا آدم صبح هستم (۶ امتیاز)
بیشتر آدم صبح هستم تا آدم شب (۴ امتیاز)
بیشتر آدم شب هستم تا آدم صبح (۲ امتیاز)
قطعا آدم شب هستم (۱ امتیاز)

تفسیر نتایج پرسشنامه

بر اساس این پرسشنامه می‌توان افراد را به پنج دسته‌ی زیر تقسیم کرد:

- ۷۰ تا ۸۶ امتیاز: قطعا آدم صبح
- ۵۹-۶۹ امتیاز: کمابیش آدم صبح
- ۴۲-۵۸: وضعیت میانه
- ۳۱-۴۱: کمابیش آدم شب
- ۱۶-۳۰: قطعا آدم شب

جواب آزمون

با توجه به آزمون بالا ، من آدم

بنابراین برنامه ریزی فعالیت هایم را بازنویسی کرده و و مطابق الگوی جدید اقدام میکنم و دائماً وضعیت را ارزیابی و مبتنی بر نتیجه نهایی آن آینده را می سازم.

تصمیم من این است:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....