

Jste skřivan, nebo sova?

Zakroužkujte u všech otázek vždy jen jednu odpověď, která se na vás nejvíce hodí.

1. S ohledem jen na to, abyste se cítil/a co nejlépe, v kolik hodin byste vstával/a, kdybyste si naprosto svobodně mohl/a naplánovat svůj den?

- A. 5:00–6:30 [5] C. 7:45–9:45 [3] E. 11:00–12:00 [1]
B. 6:30–7:45 [4] D. 9:45–11:00 [2]

2. S ohledem jen na to, abyste se cítil/a co nejlépe, v kolik hodin byste šel/šla spát, kdybyste si naprosto svobodně mohl/a naplánovat svůj večer?

- A. 20:00–21:00 [5] C. 22:15–23:30 [3] E. 1:45–3:00 [1]
B. 21:00–22:15 [4] D. 23:30–1:45 [2]

3. Jak snadno se vám ráno vstává za normálních okolností?

- A. Velmi obtížně [1] C. Celkem snadno [3]
B. Trochu obtížně [2] D. Velmi snadno [4]

4. Jak čilý se cítíte ráno během první půlhodiny po probuzení?

- A. Ani trochu čilý/á [1] C. Poměrně čilý/á [3]
B. Trochu čilý/á [2] D. Velmi čilý/á [4]

5. Jak unavení se cítíte ráno během první půlhodiny po probuzení?

- A. Velmi unavený/á [1] C. Poměrně osvěžen/a [3]
B. Trochu unavený/á [2] D. Velmi osvěžen/a [4]

6. Rozhodl/a jste se, že budete pravidelně cvičit. Přítel vám navrhne, abyste cvičili 1 hodinu 2× týdně. Nejlepší doba pro něho je mezi 7. a 8. hodinou ráno. Nemáte-li na mysli nic jiného, než cítit se co nejlépe, jak myslíte, že by vám to šlo?

- A. Byl/a bych v dobré formě [4] C. Bylo by to obtížné [2]
B. Byl/a bych v přijatelné formě [3] D. Bylo by to velmi obtížné [1]

7. V kolik hodin večer se cítíte natolik unaven/á, že potřebujete jít spát?

- A. 20:00–21:00 [5] C. 22:15–00:45 [3] E. 2:00–3:00 [1]
B. 21:00–22:15 [4] D. 00:45–2:00 [2]

8. Přejete si být na vrcholu své výkonnosti během zkoušky, o které víte, že bude duševně vyčerpávající a bude trvat dvě hodiny. S ohledem jen na to, abyste se cítil/a co nejlépe, který čas byste si vybral/a?

- A. 8:00–10:00 [4] C. 15:00–17:00 [2]
B. 11:00–13:00 [3] D. 19:00–21:00 [1]

9. Jsou „ranní“ a „večerní“ typy lidí. Za jaký typ se vy sám/sama považujete?

- A. Jednoznačně „ranní“ typ [4]
B. Poněkud více „ranní“ než „večerní“ typ [3]
C. Poněkud více „večerní“ než „ranní“ typ [2]
D. Jednoznačně „večerní“ typ [1]

10. Kdy byste nejraději vstával/a za předpokladu, že máte osmihodinový pracovní den, kdybyste si naprosto svobodně mohl/a uspořádat svůj čas?

- A. Před 6:30 [4] C. Mezi 7:30–8:30 [2]
B. Mezi 6:30–7:30 [3] D. V 8:30 nebo později [1]

11. Kdybyste museli/a vždy vstávat v 6:00, jaké by to pro vás bylo?

- A. Velmi obtížné a nepříjemné [1]
B. Spíše obtížné a nepříjemné [2]
C. Trochu nepříjemné, ale žádný velký problém [3]
D. Snadné a nebylo by to nepříjemné [4]

12. Jak dlouho vám ráno po probuzení z nočního spánku trvá, než se úplně proberete?

- A. 0–10 minut [4] C. 21–40 minut [2]
B. 11–20 minut [3] D. Více než 40 minut [1]

13. Prosím označte, do jaké míry jste osoba *aktivní* spíše ráno, nebo večer.

- A. Aktivní převážně ráno (ráno čilý/á, večer unavený/á) [4]
B. Do určité míry aktivní ráno [3]
C. Do určité míry aktivní večer [2]
D. Aktivní převážně večer (ráno unavený/á, večer čilý/á) [1]

Výpočet celkového skóre: Za každou odpověď je uvedena číslice v hranaté závorce, přičemž výsledek je součtem těchto číslic. Vyšší hodnoty znamenají vyšší ranní preferenci. Celkové skóre dotazníku se pohybuje v rozmezí 13 až 55 bodů.

Jaký jste chronotyp: <26 bodů = večerní typ (sova); 27–41 bodů = neutrální typ (třetí pták); >42 bodů = ranní typ (skřivan).