

При розподілі людей на робочі місця необхідно враховувати індивідуальні особливості ритму працездатності, особливо для роботи в нічні зміни. «Сови» можуть краще працювати в нічні години і відновлювати сили, засинаючи о 3 – 5 годині ранку. «Жайворонкам» звикати до такого режиму набагато важче. У нічні зміни при безперервному виробництві, водіями таксі, лікарями швидкої допомоги мають працювати «сови».

- А ви відноситеся до якої групи?

Тестування «Визначення індивідуального хронобіологічного типу»

1. Чи важко вам прокидатися вранці?

- а) так — 3;
- б) інколи — 2;
- в) рідко — 1;
- г) дуже рідко — 0.

2. О котрій годині ви лягаєте спати?

- а) після 1 години ночі — 3;
- б) з 23.20 до 1 години ночі — 2;
- в) після 22 години — 1;
- г) до 22 години — 0.

3. Якому сніданкові ви віддали б перевагу після пробудження?

- а) ситний — 3;
- б) менш ситний — 2;
- в) бутерброд — 1;
- г) чай або кава — 0.

4. Згадайте ваші останні конфлікти. Коли вони відбуваються?

- а) у першій половині дня — 2;
- б) у другій й половині дня — 0.

5. Від чого в и змогли б легко відмовитися?

- а) від ранкового чаю або кави — 2;
- б) від вечір нього чаю — 0.

6. Чи легко вам змінити свої звички, які пов'язані з їжею?

- а) дуже легко — 0;
- б) достатньо легко — 1;
- в) важко — 2;
- г) не змінюю — 3.

7. Вранці вас чекають важливі справи. За скільки годин раніше ви будете лягати спати (порівняно зі звичайним розпорядком)?

- а) більше, ніж за 2 години — 3;
- б) за 1—2 години — 2;
- в) менш, ніж за 1 годину — 1;
- г) як завжди — 0.