



Аналіз хронотипу працездатності у здобувачів 4 та 5 курсів ПДМУ



Личман В.О., Торопов О.А., Личман О.П.

Вступ

Хронотип – це індивідуальна особливість людини, що визначає її схильність до активності в певний час доби. Визначення хронотипу є важливим для організації ефективного режиму дня, підвищення працездатності та збереження здоров'я. Існують три основні хронотипи: ранковий, вечірній та аритмічний.



Методика дослідження

Для визначення хронотипу використовується опитувальник Хорна-Остберга, модифікований С.І. Степановою (1986). Він складається з 23 запитань, що оцінюють переваги у розпорядку дня, активність у різний час доби та інші особливості біологічного ритму людини.

Категорії хронотипів

Чітко виражений ранковий тип (> 92 балів)

Слабо виражений ранковий тип (77-91 балів)

Аритмічний тип (58-76 балів)

Слабо виражений вечірній тип (42-57 балів)

Чітко виражений вечірній тип (< 41 бала)



Результати та їх інтерпретація

Після заповнення опитувальника підраховується загальна сума балів, що дозволяє визначити хронотип людини. Це знання може допомогти у виборі оптимального часу для роботи, навчання та фізичної активності.

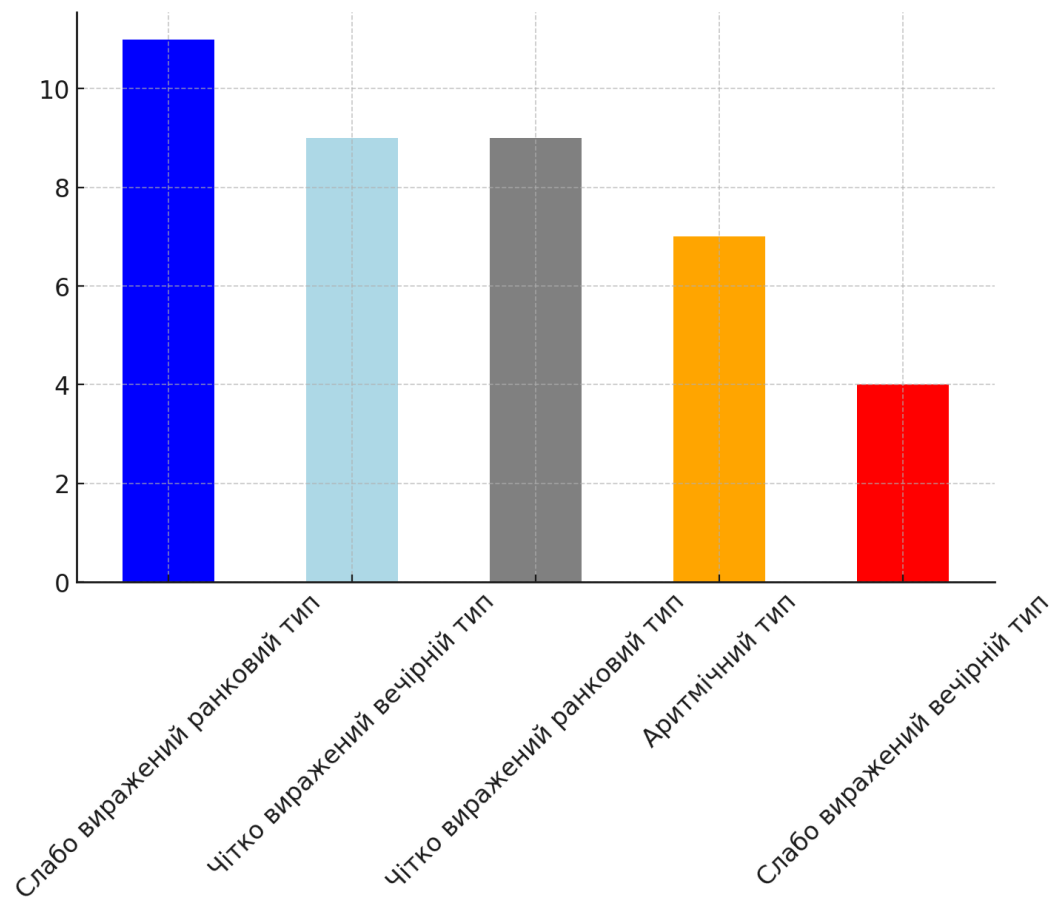
Статистичний аналіз (на основі 40 умовних пацієнтів)

Кількість пацієнтів у кожному хронотипі:

- Чітко виражений ранковий тип: 9
- Слабо виражений ранковий тип: 11
- Аритмічний тип: 7
- Слабо виражений вечірній тип: 4
- Чітко виражений вечірній тип: 9



Результати та їх інтерпретація



Результати та їх інтерпретація

Середній бал: 69,55

Стандартне відхилення: 25,3

Мінімальний бал: 21

Максимальний бал: 108



Практичне значення та кейси

Визначення хронотипу дозволяє:

Організувати оптимальний режим дня.

Підвищити ефективність роботи та навчання.

Мінімізувати негативний вплив змінного графіка та недосипання.

Коригувати навантаження залежно від біологічного ритму людини.

Медичний працівник (хронотип – вечірній): виявлено, що при змінному графіку вечірні зміни є продуктивнішими.

Студент-медик (хронотип – ранковий): показує кращі результати на ранкових парах, але має труднощі із запам'ятовуванням матеріалу ввечері.

Adan A., Archer S. N., Hidalgo M. P., Di Milia L., Natale V., Randler C. (2012). **Circadian Typology: A Comprehensive Review**. Chronobiology International, 29(9), 1153-1175.



Висновки



- Хронотип є важливим фактором, що впливає на продуктивність, когнітивні здібності та загальний рівень здоров'я людини. Різні хронотипи мають свої переваги, а їх врахування може значно покращити ефективність професійної діяльності, навчання та загальне самопочуття.
- Результати проведеного дослідження підтверджують, що більшість студентів не мають вираженого хронотипу, але при цьому є суттєві відмінності у продуктивності залежно від часу доби. Люди з ранковим хронотипом більш ефективні в першій половині дня, у той час як вечірні типи краще виконують завдання у другій половині дня. Аритмічний хронотип, який має змішані характеристики, часто демонструє стабільну продуктивність упродовж дня, проте має менш виражені піки активності.
- Практичне застосування результатів таких досліджень може бути корисним для оптимізації розкладу роботи медичних працівників, освітнього процесу, а також у плануванні особистого часу. Використання методики Хорна-Остберга дозволяє об'єктивно оцінити індивідуальні особливості ритму активності та адаптувати їх до повсякденного життя для підвищення ефективності, працездатності та здоров'я.