

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Характеристики взаємозв'язку тимчасового хронотипу та  
суб'єктивної якості життя особистості»

ХАІ.704.7–96п1.24О.053.10693571 КР

Виконав: здобувачка 6 курсу групи № 7–96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування  
та психотерапія»  
(найменування)

Марина ПИЛИПЕНКО  
(ім'я та прізвище)

Керівник: Олена ЯКОВЕНКО  
(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА  
(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

**«10» вересня 2023 р.**

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Пилипенко Марина Геннадіївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Характеристики взаємозв'язку тимчасового хронотипу та суб'єктивної якості життя особистості»

керівник кваліфікаційної роботи Яковенко Олена Костянтинівна, кандидат психол. наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043–уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» січня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи визначити взаємозв'язок часового хронотипу особистості та суб'єктивної якості життя.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння поняття «час» у психології, вивчити особливості тимчасового хронотипу особистості, проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття «суб'єктивна якість життя», теоретично дослідити зв'язок між хронотипом особистості та різними аспектами суб'єктивної якості життя, визначити та проаналізувати зв'язок між хронотипом особистості та рівнем суб'єктивної якості життя.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. –3

Табл. – 4

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<i>Яковенко О. К., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	22.09.23	15.10.23
2	<i>Яковенко О. К., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	18.10.23	23.10.23
3	<i>Яковенко О. К., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	14.12.23	20.12.23

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ Світлана Кузьміна «10» січня 2024 р.  
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23–17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23–21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23–15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23–23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23–31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23–13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12.23–20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12.23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23–30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24–06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24–09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедрі.	10.01.24	
14.	Захист.	16–19, 22.01.24	

**Здобувач** \_\_\_\_\_  
(підпис)

Марина ПИЛИПЕНКО  
(ім'я та прізвище)

**Керівник кваліфікаційної роботи**

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Олена ЯКОВЕНКО  
(ім'я та прізвище)

## Реферат

**Кваліфікаційна робота:** 62 с., 4 табл., 3 рис., 2 дод., 28 джерел.

**Ключові слова:** ТИМЧАСОВИЙ ХРОНОТИП, ОСОБИСТІТЬ, СУБ'ЄКТИВНА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ЧАС, БІОРИТМИ.

**Об'єкт** – тимчасовий хронотип особистості. **Предмет** – показники взаємозв'язку тимчасового хронотипу особистості та рівня суб'єктивної якості життя. **Мета** – визначити взаємозв'язок часового хронотипу особистості та суб'єктивної якості життя. **Методи:** теоретичний аналіз дослідження; психодіагностичний; методи математичної статистики. **Висновки:** взаємозв'язок особливостей хронотипу особистості та суб'єктивної якості життя дає підстави для того, щоб звернути увагу на фактори, що сприяють покращенню самопочуття людей, зокрема особливостей способу життя, що відповідають тим природним проявам біоритмів, які демонструють представники ранкового хронотипу.

## Abstract

**Qualification work:** 62 p., 4 tabl., 3 figs., 2 app., 28 sources.

**Keywords:** TEMPORAL CHRONOTYPE, PERSONALITY, SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE, TIME, BIORHYTHMS.

**The object of research is** temporal chronotype of the personality. **The subject of research is** indicators of the relationship between a person's temporal chronotype and the level of subjective quality of life. **The purpose of the work is** determine the relationship between the temporal chronotype of the individual and the subjective quality of life. **Research methods:** theoretical analysis of the research; psychodiagnostic; methods of mathematical statistics. **Conclusions:** the relationship between the features of the personality chronotype and the subjective quality of life gives reason to pay attention to the factors that contribute to the improvement of people's well-being, in particular, the features of the lifestyle that correspond to those natural manifestations of biorhythms demonstrated by representatives of the morning chronotype.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИМЧАСОВОГО ХРОНОТИПУ ОСОБИСТОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	5
1.1 Розвиток уявлень про поняття «час» у психології.....	5
1.2 Особливості тимчасового хронотипу особистості.....	10
1.3 Теоретичні підходи до розуміння поняття «суб'єктивна якість життя».....	15
1.4 Впливу особливостей тимчасового хронотипу особистості на різні аспекти суб'єктивного якості життя.....	23
Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	32
2.1 Характеристика вибірки .....	32
2.2 Методи дослідження .....	32
Розділ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЧАСОВОГО ХРОНОТИПУ ОСОБИСТОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	34
3.1 Аналіз дослідження зв'язку між хронотипом особистості та рівнем суб'єктивної якості життя.....	34
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	55
ДОДАТОК А Анкета дослідження особливостей способу життя.....	58
ДОДАТОК Б Критерії нормального розподілу.....	62

## ВСТУП

Актуальність. Сучасні умови життя призводять до значного рівня тривожності та стресу, а також постійного навантаження пам'яті через постійний потік інформації. Багато людей не в змозі ефективно організувати свою роботу, що призводить до зниження когнітивних процесів, зокрема уваги, пам'яті і мислення. Це впливає на працездатність людини, спричиняючи витрату фізичних та психологічних ресурсів організму. Навантаження та напружений емоційний фон призводять до виснаження, втоми, стресу, депресії та погіршення якості життя.

У теперішні часи, тимчасові особливості стали важливим фактором для збереження здоров'я та психічного благополуччя людини. Час – це важливий, але недооцінюваний ресурс. Циклічні процеси в організмі мають суттєвий вплив на нас, змінюючи фази активності та відновлення сил. Біологічний ритм пов'язаний із зміною дня та ночі, є одним з найважливіших.

Декілька дослідників у галузі психології, біології, хронобіології таких як А. А. Путілов, С. Л. Еванс, Р. Еліз та інші, говорять про взаємозв'язок між хронотипом та різними психічними станами, такими як схильність до стресу, тривожність, імпульсивність та депресія. Існують дослідження, які описують, як зміни у розкладі життя, зосереджені на конкретний час діяльності, можуть покращити благополуччя людини.

Особлива актуальність вивчення впливу тимчасових особливостей на стан людини пояснюється наявністю в сучасному світі стресових ситуацій. Розуміння біологічних ритмів та пристосування режиму життя до індивідуальних біоритмів може позитивно вплинути на емоційний стан, самопочуття, здоров'я та працездатність людини, а отже, на її суб'єктивну якість життя.

Зв'язок між хронотипом та психологічним благополуччям, можна припустити, що невідповідний біологічному ритму режим сну і бодрствування може впливати на психічний стан людини і погіршувати її самопочуття та продуктивність. Інформація про цей зв'язок може допомогти розробити ефективні

інструменти та стратегії планування часу для покращення психічного благополуччя людей.

Об'єкт – тимчасовий хронотип особистості.

Предмет – показники взаємозв'язку тимчасового хронотипу особистості та рівня суб'єктивної якості життя.

Мета – визначити взаємозв'язок часового хронотипу особистості та суб'єктивної якості життя.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння поняття «час» у психології;
2. Вивчити особливості тимчасового хронотипу особистості;
3. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття «суб'єктивна якість життя»;
4. Теоретично дослідити зв'язок між хронотипом особистості та різними аспектами суб'єктивної якості життя;
5. Визначити та проаналізувати зв'язок між хронотипом особистості та рівнем суб'єктивної якості життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури; психодіагностичний (методики: авторська анкета «Дослідження особливостей способу життя», методика «Визначення хронотипу» А. А. Путілов, опитувальник «Тимчасова перспектива» Ф. Зімбардо, опитувальник «Психологічне благополуччя» К. Ріфф) та методи математичної статистики (описові статистики, кореляційний аналіз Спірмена)

У дослідженні взяло участь 32 особи, які мають досвід навчальної та трудової діяльності. З них 24 (75%) жінок і 8 (25%) чоловіків. Вік учасників – від 16 до 58 років. Збір первинних даних проводився онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

## Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИМЧАСОВОГО ХРОНОТИПУ ОСОБИСТОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

### 1.1 Розвиток уявлень про поняття «час» у психології

Проблема розуміння часу є однією з найстаріших у науці. Людей завжди цікавило, що таке час, яка його сутність, чи він існує в реальності або лише в свідомості людини. Погляди на цю проблему відображають уявлення про світ і самовизначення різних культурних і історичних періодів. В сучасний час, різні ідеї та концепції часу зближуються до одного – час має характер змінних явищ. Він існує там, де зміна одного явища наступає після іншого [2].

Найраніше уявлення про час були циклічними. Циклічний час вважався періодичністю повторення деяких структур, ознак і явищ. У давні часи античні мислителі розглядали час як послідовні зміни – появу, розвиток і зникнення – які відбувалися з певною регулярністю. Циклічні процеси, такі як зміна дня і ночі, пори року, фази місяця, мали велике значення для життя людини. У стародавні часи символом часу було колесо, яке постійно оберталося [10].

Поняття часу у філософії пройшло складний шлях розвитку, починаючи від Аристотеля і до сучасних дослідників. Аристотель визначив час як кількість руху та пов'язав його з рухами космосу і фізичними рухами. Він також розглядав міру часу як рух небосхилу та підкреслював можливість розмежування тимчасової безперервності на початок, середину і кінець.

Час для Аристотеля був тісно пов'язаний з пам'яттю і людською свідомістю. Проте, першим, хто звернув увагу на об'єктивність часу і його незалежність від людини, став античний філософ Плотін. У його розумінні час став знаряддям для психологічного розуміння.

У ранньому Середньовіччі поняття часу продовжило свою еволюцію. Християнство дає нову інтерпретацію пам'яті та історії, внаслідок чого час стає формою існування душі і єдністю сприйняття, спогаду та очікування. У В. Великого, Г. Ніського, Августина та інших філософів зустрічаємо вивчення часу у цьому контексті.



Августин розкриває парадоксальність часу, стверджуючи, що воно складається з сьогодні, минулого і майбутнього, і всі три присутні у свідомості. Він надає часу закон внутрішнього психічного життя.

Х. Аквінський уперше виділяє внутрішній час. Він вбачає можливість декількох змін всередині свідомості, що дає можливість говорити про суб'єктивний час. Зовнішній час, з іншого боку, стосується фізичних рухів. Ф. Суарес розвиває ідею внутрішнього часу, відокремлюючи його від загальної течії зовнішнього часу, що не впливає на життя об'єктів, що перебувають у ньому [4].

Один головний аспект появи часу, що розглядається в Середньовіччі, – це його відносність, сприйняття як результат людського підходу. Ця концепція отримує подальший розвиток у Новий час. Але у раціоналізмі XVII століття характер часу еволюціонує, надаючи йому об'єктивну основу, яка не залежить від суб'єкта – тривалість. За Р. Декартом тривалість співпадає з існуванням речі і є його ознакою, і час просто дано у нашому мисленні.

У XVIII сторіччі відбувається зняття розбіжності між тривалістю як ознакою предмету і часом як суб'єктивним способом сприйняття та виміру цього предмету. Традиційна метафізична інтерпретація часу змінюється на психологічну та трансцендентальну.

Аналізуючи походження часу, Цуканов, Б. І. вбачає його джерело в послідовності, яку ми отримуємо зі свого внутрішнього чуттєвого досвіду, спостерігаючи послідовну зміну ідей в свідомості. Ця послідовність стає мірою для всіх інших послідовностей. Для Цуканов, Б. І. час є частиною тривалості; розбіжності між часом і тривалістю тут лише кількісні, і тривалість втрачає свій метафізичний характер. Такі самі психологічне визнання часу дотримує і Д. Юм [23].

Під впливом психологічного емпіризму та бажанням обґрунтувати необхідність і універсальність природничих знань, формується трансцендентальне вчення про час І. Канта. Сам І. Кант трактує час як не поняття речі, а властивість людського розуму. Ф. Енгельс висловлював протилежну думку, стверджуючи, що

час є основною формою існування рухливої матерії, не залежить від свідомості суб'єкта.

Поняття часу, описуюче фізичні закони, було запроваджено І. Ньютоном. Він ділить час на абсолютний і відносний. У рухомому часі, рух якого однаковий в минулому, теперішньому і майбутньому, всі тіла рухаються, але вони не впливають на хід часу. Таким чином, Ньютон описує динамічну концепцію часу: вона тече від минулого до майбутнього.

Розвиток і еволюція стають центральними поняттями у мисленні ХІХ століття. Бажання пояснити всі організми як походять від найпростішої початкової форми здійснюється Чарльзом Дарвіном за допомогою принципу природного відбору. Людська історія стає кульмінацією природно-історичного процесу. Час, розглядуваний як форма розвитку живого, пов'язується з створенням чогось нового, тобто з майбутнім. Майбутнє стає центром розуміння часу і його організуючим принципом у цю епоху [2].

Д. Г. Елькін та В. І. Цуканов розглядають розвиток уявлень про час з двох протилежних напрямків. За одним напрямом, час розглядається як неіснуючий об'єкт, а за іншим – як об'єкт з фізичними властивостями, що змінюється у зовнішньому світі. Вчені В. Джемс, Г. Мюнстерберг, А. Бергсон, П. Жане та Н. Н. Ланге в психології розглядають час як властивість людської свідомості та психіки [13].

Г. Мюнстерберг заперечує існування почуття часу та стверджує, що воно пов'язане з рухами. Жане стверджує, що основою розуміння часу є послідовність подій у пам'яті людини, а кожний проміжок часу має свою початок та кінець. Н. Н. Ланге вважає, що інтуїція часу ґрунтується на тривалості вражень у нервовій системі, а також важливу роль у розумінні часу відводить моторним актам та кінестетичним відчуттям.

Біхевіоризм, за словами Д. Г. Елькіна, займає проміжне місце між цими двома напрямками. Він розглядає поведінку людини та тварин як реакцію на стимули, визнаючи існування об'єктивного часу як одного з таких стимулів. Цей стимул викликає зміни у поведінці та орієнтацію у часі. Ф. Уотсон зазначає, що

багато видів діяльності, які виникають від органічних імпульсів, мають ритмічний характер, наприклад, серцебиття, дихання та голод [7].

Аспекти розгляду часу у роботах І. М. Сеченова, К. Д. Ушинського, І. П. Павлова та В. М. Бехтерева розкривають різні підходи до розуміння та сприйняття цього об'єкта в речах, предметах і процесах світу.

І. М. Сеченов звертає увагу на роль органів чуття, зокрема вуха та кінестетичної чутливості, у сприйнятті тимчасових особливостей об'єктивної дійсності. Вперше він відзначив, що наші прилади сприйняття допомагають нам сприймати час.

К. Д. Ушинський стверджує, що тимчасові поняття виникають з досвіду і не є вродженими. Він обговорює «почуття зусилля», яке супроводжує кожен рух, і яке є основою для розрізнення коротких і довгих, швидких і повільних проміжків часу.

І. П. Павлов встановив поняття умовного рефлексу, показавши, що час так само є об'єктивним подразником, як зорові або слухові стимули. Він стверджує, що циклічні процеси організму, такі як сон або голод, служать матеріальними основами для орієнтації в часі і розрізнення різних моментів.

В. М. Бехтерев пов'язує тимчасові відчуття з досвідом людини. Позначення часу є результатом досвіду і дозволяє нам розрізняти проміжки часу, включаючи циклічні зміни, такі як зміна пір року чи дня та ночі [9].

Описані підходи до розуміння часу відображають внесок цих вчених у розвиток наших знань про цей об'єкт і підкреслюють різноманітність сприйняття часу у людини.

Одна з концепцій часу А. Бергсона є основою сучасних трактувань часу. Він стверджує, що час, або тривалість, є сутністю життя і має ознаки неподільності, безперервності, творчого розвитку та становлення нового. Час поділяється на фізичний та час–переживання. Фізичний час може бути вимірним, його вивчають точні науки, і він є переривчастим і однорідним. У свою чергу, час–переживання не має перерв і постійно змінюється. Воно є основою всіх життєвих процесів.

Ю. Б. Молчанов представляє нову реляційну концепцію часу, за якою людина не існує в часі, а має «тимчасові властивості». Він розглядає загальний та універсальний характер часу і його складну організацію в матеріальному світі [22].

Одним з прихильників концепції реляційного часу є Б. І. Цуканов. У своїх дослідженнях він стверджує, що психіка людини існує в часі, який переживається, і всі психічні процеси включають в себе метричні і топологічні властивості цього часу. Людина особисто відчуває течію часу через власний досвід. Час поділяється на минуле, сьогодення та майбутнє.

Згідно з Б. І. Цукановим, життя людини має свою онтогенетичну розгортку в часі, яка включає критичні точки, поворотні пункти, періоди успіхів і невдач. Структура психіки людини визначається тривалістю, яка фактично переживається, і пов'язана з перебігом власних біологічних годинників індивіда, відповідно до яких формується особисте ставлення до часу.

Дослідження Б. І. Цуканова призвело до висновку про досить складну та єдину тимчасову організацію людини, яка складається із вроджених біологічних циклів та суб'єктивного ставлення до переживаного часу. Кожна людина володіє своїм власним набором унікальних тимчасових властивостей, які відкриваються через об'єктивно переживану тривалість. Час існує для кожної людини як об'єктивна реальність, що безпосередньо переживається, в межах її сьогодення.

Час може бути зовнішнім – об'єктивним, хронологічним, а також внутрішнім – суб'єктивним або психологічним. Психологічний час пов'язаний зі ставленням людини до поняття часу, з її уявленнями про нього, які формуються на основі досвіду послідовної зміни образів, думок, почуттів та відносин зовнішнього і внутрішнього світу. Під впливом соціальних і психічних факторів суб'єктивний час може змінюватися і набувати різних характеристик: прискорювати або уповільнювати свій перебіг, стаати більш насиченим або порожнім.

В понятті психологічного часу входять такі елементи, як послідовність та тривалість часових проміжків, швидкість подій, віддаленість від минулого та

майбутнього, а також їхнє приналежність до сьогодення, перервність чи безперервність, усвідомлення віку, уявлення про історію [20].

А. А. Кронік та Є. І. Головаха роблять висновки про значення причинно–цільових зв'язків між подіями в житті людини при вивченні психологічного часу. Вони вводять поняття психологічного часу як способу сприйняття структури зв'язків між подіями у житті людини. Цей підхід може пояснити не тільки тимчасові переживання, а й причини і значення подій в житті особистості [4].

К. А. Абульханова–Славська, В. І. Ковальов, Л. Ю. Кубліцкене, В. С. Серенков та О. В. Кузьміна також досліджують організацію часу у психології. Вони вводять поняття «особистісного часу», яке означає свідому організацію процесів сприйняття і переживання часу власного життя. В. І. Ковальов також переглядає організацію життя з часової перспективи, а А. К. Болотова вважає, що час є одним з важливих ресурсів людини, а тимчасова компетентність дозволяє адекватно оцінювати та використовувати тимчасові ресурси [2].

Отже, психологічний час є ключовим аспектом життя людини, який впливає на її сприйняття світу, плани, цінності та бажання. Значення часу і його розуміння вивчаються в багатьох галузях науки, і є особливо актуальним в сучасному суспільстві. Дослідження впливу часу на повсякденне життя людини допомагають вирішити проблеми організації діяльності, покращити ефективність роботи і якість життя в цілому. Таким чином, вивчення часу і його впливу є важливим завданням, яке має значення в сучасному світі.

## 1.2 Особливості тимчасового хронотипу особистості

Відомо про існування біологічних ритмів з давніх–давен, які впливають на життя всіх живих організмів на Землі. Ці ритми виявляються у періодичних змінах фізичних, хімічних та біологічних процесів. Вони охоплюють такі явища, як рухи небесних тіл, зміна пір року, зміна часу доби, а також дихання, серцебиття, сон, сплячки у тварин. Причиною цих ритмів є вплив обертання Землі навколо своєї осі та по орбіті, а також її взаємодія з Сонцем, Місяцем та іншими небесними тілами.

Найважливішим серед біологічних ритмів є циркадний або близькодобовий

ритм, пов'язаний зі зміною дня і ночі. Обертання Землі навколо осі призводить до змін у таких факторах довкілля, як температура, вологість, освітлення та атмосферний тиск. Кожен з цих чинників має певний вплив на живі організми. Особливо важливою є чергування світлого і темного часу доби, яке визначає циклічну зміну періодів сну та активності [6].

Французький вчений Жан–Жак де Меран вважається першовідкривачем циркадних ритмів. У 1729 році він спостерігав за рослиною і помітив, що вона піднімає своє листя у світлий час і опускає його у темний. Вчений провів експеримент, помістивши рослину у місце без доступу до світла. Листя всередині змінювало своє положення відповідно до часу доби. Це дозволило Жан–Жаку де Мерану зробити висновок про внутрішній механізм біологічних ритмів [21].

У 1834 році швейцарський ботанік і біогеограф А. Декандоль встановив, що рухи листя рослин відбуваються протягом періода, який коротший за 24 години, і триває приблизно 22–23 години. Подальші дослідження показали, що періоди циркадного ритму можуть змінюватися від 22 до 28 годин. За допомогою зовнішніх процесів, біологічні годинники підлаштовуються під 24–годинну добу. Виявлення навколдобових ритмів в різних організмах свідчить про їх присутність у всіх живих організмах.

Біологічний годинник працює у кожній клітині, утворюючи ієрархічну систему, яка забезпечує узгоджену функціонування всього організму. Головний механізм біологічного годинника знаходиться у головному мозку і регулює роботу біоритмів органів.

Супрахіазматичне ядро в передній частині гіпоталамуса відіграє ключову роль у контролі цих ритмів, отримуючи сигнали про світло від зорових нервів і регулюючи виділення гормонів, зокрема мелатоніну, що впливає на біологічні ритми [21].

Дослідження показали, що спеціальний ген *Per* визначає циркадну періодичність. Мутації цього гена призводять до спадкових змін у біоритмах. Ген кодує періодичний синтез *per*–білку, який здійснюється з періодичним поновленням. Це створює ритм з близьким до 24–годинного періоду, оснований

на універсальному принципі зворотного зв'язку. Пізніше було виявлено ще один ген циркадних ритмів – *Tim*, який регулює внутрішній годинник. Також було відкрито безліч інших генів біологічного годинника, таких як *Bmal*, *Per1–3*, *Cry1–2*.

Годинним генам притаманний поліморфізм, тобто різні варіанти цих генів мають різний вплив на біохімічні та фізіологічні процеси організму, такі як температура тіла, секреція гормонів мелатоніну, кортизолу, тиреотропного гормону та інші. Цей поліморфізм проявляється у різній швидкості протікання біохімічних процесів, що призводить до відмінностей у фазах добових біоритмів. Ці відмінності впливають на переваги фаз сну та неспання у людей [10, 12, 22].

Отже, особливості організації добових ритмів людини, які залежать від переваг фаз сну та неспання, називають «хронотипом». Вчені вперше почали вивчати хронотипи за допомогою опитувальника, запропонованого шведським психологом О. Оквістом у 1970 році. Онлайн ним було виділено три типи хронотипів: ранковий, проміжний і вечірній. Кожен з них має свої характеристики [15].

Ранкові хронотипи відзначаються раннім пробудженням та раннім відходом до сну. Вони є працездатними та мають гарний настрій у першій половині дня, але менш адаптуються до нових умов. Вечірні хронотипи надають перевагу пізньому піднесенню та демонструють більшу активність у другій половині дня. Вони найбільш продуктивні під час нічної роботи. Проміжний хронотип виявляє умірену активність протягом дня та легко адаптується до змін.

Опитувальники О. Оквіста модифікуються різними дослідниками в галузі хронобіології. Наприклад, були розроблені тест Хорна–Остберга та Мюнхенський тест. Останній розширює градацію хронотипів до семи видів та уточнює характеристики сну та способу життя людини.

За дослідженнями, розрахованими на основі опитувальників, приблизний розподіл хронотипів серед населення складає 15% ранніх, 20% вечірніх та 65% проміжних. Хронотип має як успадковані, так і залежні від зовнішніх факторів характеристики, такі як вік, стать, регіон проживання та сезон [15, 19].

Вивчення успадкованості хронотипу у близнюкових дослідженнях показало, що близько 50% змінливості цієї характеристики, що спостерігається в популяції, зумовлено генетичними різноманітностями, а решта 50% – зовнішніми факторами. Наприклад, розподіл хронотипів залежить від рівня урбанізації в конкретному населеному пункті. У сільській місцевості більш поширені ранкові хронотипи, ймовірно, через меншу кількість штучного освітлення та вплив традиційного сільськогосподарського способу життя. У містах же набагато поширеніші вечірні хронотипи, що пов'язують з штучним освітленням та змінами в суспільному способі життя, зумовленими технологічним розвитком.

Крім того, існує нормальна вікова тенденція до зміни хронотипу. Наприклад, діти зазвичай більш схильні до ранкових хронотипів, але з віком схилиються до вечірніх хронотипів. Пік прояву вечірнього хронотипу припадає на приблизно 20 років. З віком хронотип поступово стає раннім через фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі, зокрема, змінами у температурі тіла і виділенням гормону мелатоніну – які підготовляють організм до сну. Час між цими процесами і моментом застигання засипання зі зростанням віку збільшується або скорочується, відповідно. Таким чином, з часом моменти засипання й пробудження зсуваються на пізніший чи раніший час, і людина виявляє схильність до певного хронотипу [15].

Тимчасовий хронотип визначає фізіологічну організацію функцій організму людини і є універсальним критерієм загального стану функціонування. Недавні наукові дослідження довели, що такі фізіологічні параметри, як температура тіла, артеріальний тиск, частота пульсу, відрізняються в залежності від хронотипу людини. Наприклад, дослідження проведене на Центральному медичному університеті Бордо показало різницю в 1,4 години у настанні мінімальної температури тіла, що відображає пік глибини сну, у ранкових та вечірніх хронотипів.

Також було виявлено, що сонливість і схильність до сну відбуваються на 2 години пізніше у вечірніх хронотипів порівняно з ранковими. Крім того, лише ранкові хронотипи демонструють дві піки сонливості – у середині дня та в нічний



час, тоді як вечірні хронотипи мають лише один пік сонливості – вночі. Ці результати свідчать про те, що сонливість зростає повільніше у вечірніх людей порівняно з ранковими [27].

За результатами досліджень, проведених медичним університетом, виявлено, що ранковий хронотип характеризується сильнішим переважанням лівої півкулі мозку, тоді як вечірній хронотип характеризується преваленцією правої півкулі. Також виявлено, що «жайворонки» виявляють більшу схильність до екстравертності та нейротизму, тоді як «сови» мають більш інтровертований характер. Представники ранкового хронотипу проявляють більше конфліктності та імпульсивності, але мають високу особистісну відповідальність.

Також дослідження показали, що представники ранкового хронотипу мають коротшу тривалість сну, близько 7,25 (7–8,5) годин, в то час як найбільш тривалий сон спостерігається у представників вечірнього хронотипу – 9,25 (8–11) годин. Також наведені дослідження показали зв'язок між хронотипом та добовою динамікою температури тіла, виявили відмінності в максимальній температурі тіла в різних хронотипів протягом тривалості 3 годин і більше. Також були помічені різниці в часі настання піку тонуусу симпатичної нервової системи: у «жайворонків» і «голубів» – приблизно о 6:00 ранку, у «сов» – двічі: о 6:00–9:00 та о 21:00–24:00.

Дослідження також розкрили залежність гостроти слуху від часу доби в різних хронотипів. Найкращі показники гостроти слуху спостерігалися у «жайворонків» приблизно о 7:00–13:00, після 16:00 гострота слуху поступово знижувалася і ставала мінімальною після 19:00. «Сови» показували високі результати о 7:00–10:00, потім спостерігалася зниження слуху до 13:00, поступове зростання з 16:00 і максимум о 19:00–1:00 ночі. У представників проміжного хронотипу гострота слуху була найвища о 10:00–13:00, а середні значення спостерігалися вранці та ввечері [19].

Виявлено, що різні хронотипи відрізняються у своєму психоемоційному стані. «Жайворонки» проявляють підвищену стійкість до стресу порівняно з «совами», тоді як «голуби» займають проміжне положення. Водночас,

представники раннього хронотипу мають більший рівень тривожності та емоційної стабільності, у той час як представники пізнього хронотипу проявляють меншу тривожність та більшу емоційну нестійкість.

Ці відмінності у психоемоційному стані є результатом індивідуальних характеристик організації добових біологічних ритмів, які виявляються у тимчасовому хронотипі особистості. Дослідження свідчать, що представники різних хронотипів демонструють відмінності як у фізіологічних, так і у психічних показниках свого стану, залежно від часу доби. Наприклад, якість, тривалість і швидкість функціонування таких процесів, як температура тіла, артеріальний тиск, пульс, вироблення гормонів, когнітивна діяльність, робота нервової системи.

Хронотип може мати генетичну спадковість, але також може змінюватися з часом і залежно від звичок особистості. Це викликає питання про можливий вплив хронотипу на добробут людини. Знання про індивідуальні особливості внутрішніх біоритмів та організація діяльності відповідно до них можуть покращити якість та ефективність діяльності, а також загальне самопочуття людини. Тим самим, хронотип є важливим фактором, який потребує подальшого вивчення, зокрема його впливу на життя людини та загальне суб'єктивне благополуччя.

### 1.3 Теоретичні підходи до розуміння поняття «суб'єктивна якість життя»

В 1960–х роках у західноєвропейських та американських дослідженнях з'явився інтерес до поняття «якості життя». Спочатку цей термін відносився до соціологічних категорій і включав фактори, такі як фізичне та психічне здоров'я людей, демографічні характеристики та соціально–економічні умови життя. Однак, з часом у теоріях та концепціях було включено інші аспекти, такі як рівень життя, спосіб життя, якість та екологічність, рівень стресу [4].

На сьогоднішній день, наряду з об'єктивними показниками, які визначаються умовами життєдіяльності, суб'єктивне почуття задоволеності життям, а також когнітивні та емоційні складові визнаються також важливими аспектами якості життя. Суб'єктивні показники включають ціннісні орієнтації,

потреби та особистісне ставлення до обставин життя.

Перші результати досліджень якості життя були отримані Ю. Ю. Неяскіна, який розумів під якістю життя «задоволеність життям». Він використовував індекс емоційного балансу для оцінки рівня задоволеності життям, який враховував співвідношення позитивних та негативних емоцій. Після Ю. Ю. Неяскіна, дослідження якості життя проводив Є. Є. Задісенець, який просив осіб оцінити рівень задоволеності окремими областями свого життя. [7, 16].

Сьогодні концепція якості життя розглядається як комплексна ідея, що включає в себе різні аспекти людського існування. Основними складовими якості життя є сама людина як біологічне і духовне істота, її життєдіяльність та умови, в яких вона функціонує. Оцінка якості життя відбувається шляхом порівняння зі стандартом, і вона враховує загальні параметри, такі як життєвий потенціал, життєдіяльність та умови існування.

Однак, якість життя також залежить від можливостей людини реалізувати свої життєві процеси та діяльність. Наприклад, життєвий потенціал людини визначається її взаємодією з власними потребами, інтересами, цінностями та цілями. Також важливою роллю є зовнішні можливості, які залежать від умов, в яких людина живе. Ці умови повинні відповідати характеристикам та потребам людини, дозволяти їй здійснювати свою діяльність та досягати поставлених цілей.

Життєвий потенціал відіграє важливу роль у життєдіяльності людини. Він проявляється у відчутті власної сили та енергійності, бажанні бути активним та радіти життю. Життєвий потенціал визначає потреби та цінності як біологічних, так і духовних аспектів людини [5].

Отже, якість життя є комплексним поняттям, що включає в себе різні аспекти людського існування. Вона залежить від функціонування людини як біологічної та духовної істоти, її життєдіяльності та умов, в яких вона проживає. Також враховується взаємодія людини зі своїми потребами, цінностями та цілями, а також можливості, які надаються їй зовнішнім середовищем.

Поняття якості життя охоплює важливі цінності, які відображають творчий потенціал, задоволення потреб і особистісний розвиток людини, задоволеність

життям, соціальні відносини та оточуюче середовище. Якість життя залежить від певних показників і факторів, які забезпечують людині можливість цінувати своє життя та відповідати її основним фізичним, матеріальним, духовним та соціокультурним потребам.

Оцінка якості життя відбувається шляхом порівняння параметрів і характеристик життя людини з встановленими еталонами або ідеалами, а також через ціннісне осмислення отриманих результатів. Визначення параметрів якості життя здійснюється через безпосередні виміри, розрахунки або якісний опис на підставі результатів експертних чи соціологічних досліджень [4].

Людина, на відміну від інших живих істот, має здатність усвідомлювати своє життя як ціле, оцінювати його за вагомими категоріями цінностей та сенсу і вибирати свою позицію щодо свого життя. За словами Д. А. Леонтьєва, що людина – єдина істота, здатна оцінити якість свого життя. Тому суб'єктивна складова якості життя передбачає, що людина самостійно визначає своє ставлення до життя і його умов. Можна сміливо сказати, що суб'єктивна якість життя є результатом психологічних зусиль людини [12].

Якість життя людини може бути суб'єктивною і залежить від сприйняття особою свого оточуючого світу. Це сприйняття впливає на культурні особливості, ціннісні орієнтації, економічні і соціальні чинники та індивідуальні особливості. Так як сприйняття є суб'єктивним, неможливо безпосередньо сприйняти навколишній світ. Тому найбільш важливим фактором, який впливає на якість життя, є суб'єктивна емоційна оцінка людини її життя, відчуття та почуття щодо способу, яким вона живе.

Відчуття, емоції та почуття зводяться до уявлення особи про світ навколо неї, пов'язуються з її життєвими пріоритетами і формують цілісну картину життя людини. З цього розуміння можна зробити висновок, що суб'єктивна якість життя визначається переживаннями людини щодо її буття та її оцінкою своєї особистості. Таким чином, суб'єктивна якість життя показує, наскільки комфортно людина себе відчуває в своєму житті.

В оцінці свого життя люди спираються на індивідуальні критерії, такі як

особиста історія або внутрішній світ. Тому суб'єктивна якість життя може значно відрізнятись у різних людей, які знаходяться в об'єктивно однакових умовах. Це пояснюється очікуваннями, уявленнями про норми та ідеали, особистим потенціалом та індивідуальними стратегіями, які дозволяють людині відкривати та використовувати нові можливості підтримки та поліпшення свого життя [8].

Компоненти суб'єктивної якості життя включають цінності, сенсожиттєві орієнтації, установки, мотиви, образи, поняття, програми діяльності та поведінку, оціночні критерії та особистість загалом. Ці фактори формуються через взаємодію когнітивних психічних процесів та афективного стану [5].

Поняття суб'єктивної якості життя подібне до поняття «задоволеність життям» і може бути описане як особистісний сенс цінностей. Цінності визначають напрямок руху в житті, ієрархію пріоритетів та значимість навколишнього світу. Вони також можуть конкретизувати суб'єктивну якість життя, зосереджуючи увагу на самому значущому. Цінності засвоюються разом з життєвим досвідом та викликають важливі емоції та почуття. Цінності передаються людиною з прийнятого культурного контексту і визначають її поведінку в різних ситуаціях. Вони формують ставлення людини до себе та до світу, включаючи минуле, сьогодення та майбутнє. Система цінностей залежить від різних факторів, таких як вік, гендерні та психічні особливості, соціальний, економічний, професійний та етнічний статус [4, 14].

Українська психологія вважає цінності важливою складовою структури особистості. Цінності, виражені через індивідуальну діяльність, входять в психологічну структуру особистості та мотивують поведінку. Особистісні цінності стають формою ціннісних орієнтирів у свідомості та допомагають регулювати поведінку та взаємовідносини з іншими людьми. Структура цінностей є важливим зв'язком між особистістю, її внутрішнім світом та зовнішнім середовищем. Цінності проявляються у всіх сферах людської діяльності.

В гуманістичній психології також розглядають поняття особистісних орієнтацій, що близьке до ціннісних орієнтацій. За концепцією Е. Фромма, типи особистісних орієнтацій мають історичний характер і пов'язані з соціально–

економічним оточенням людини. Інший гуманістичний психолог А. Маслоу розглядає ціннісні орієнтації з погляду теорії мотивації та самоактуалізації [4].

За визначенням К. Роджерса, самоактуалізація – це прагнення розвивати та реалізувати свої особистісні можливості. Цей процес включає пошук та встановлення власного шляху в житті, відтворення своїх цінностей та сенсу існування.

За А. Маслоу, самоактуалізація виникає з потреб, які людина не може задовольнити, і її пристосування до цих потреб визначає її орієнтації та життєві цінності. Р. М. Шаміонов розглядає взаємозв'язок самоактуалізації зі суб'єктивним задоволенням життям як механізм розвитку особистості з одного боку, і як фактор, що може призвести до стагнації чи кризи особистості з іншого [17].

Крім того, цінності мають важливе значення у процесі прийняття рішень. Вони визначають, що для людини є важливим і що вона готова робити, а чого вона уникає. Цінності стають рушійною силою, яка мотивує індивіда до досягнення поставлених цілей і забезпечує його особистісний розвиток.

Українські психологи вивчають вплив культурних цінностей на формування особистості. Культурні цінності визначають те, що суспільство вважає цінним і важливим, і вони впливають на формування і розвиток системи цінностей людини. Культурні цінності передаються через соціалізацію і впливають на норми, цінності та переконання, які приймає особистість.

Суб'єктивна якість життя може визначатися як ступінь відповідності реальних ціннісних структур різного рівня ідеальним уявленням людини. Один з важливих чинників, що впливає на формування суб'єктивного задоволення життям, – це прагнення особистості до самоактуалізації [4].

Позитивний напрямок у психології приділяє особливу увагу вивченню умов життя та їх взаємозв'язку з виживанням та адаптацією. Позитивна психологія акцентує увагу на дослідженні поняття щастя. Вивчення щастя розпочалося в 1970-х роках, коли Ед. Дінер ввів поняття «суб'єктивне благополуччя», яке в той час тотожне поняттю щастя. Під суб'єктивним благополуччям розумілося оцінювання життя як цілого, яке включає як емоційні, так і раціональні складові.

На сьогоднішній день суб'єктивне благополуччя включає різноманітні аспекти якості життя, такі як щастя, задоволеність життям і сприйняття якості життя [8].

Щастя та задоволення життя є важливими показниками суб'єктивної якості життя. Щастя можна описати як стан емоційного благополуччя, коли людина відчуває радість і задоволення зі свого життя. Задоволеність життям включає у себе загальну удовлетвореність людиною своїм життям, його напрямком і досягненнями.

Якість життя, що сприймається, відображає, наскільки людина сприймає своє життя як цікаве, задовольюче і має відчуття контролю над ним. Цей аспект суб'єктивної якості життя описує, наскільки особисті аспекти, такі як соціальні стосунки, фізичний стан, розвиток та цінності, сприяють відчуттю насолоди і задоволеності в житті.

Разом ці аспекти визначають суб'єктивну якість життя людини і впливають на її загальне самопочуття. Зрозуміння цих аспектів суб'єктивної якості життя дозволяє психологам та дослідникам розробляти методи та підходи до покращення якості життя людей і сприяти їхньому саморозвитку і самозростанню.

Дослідження С. Любомирського та К. Шелдона присвяченні визначенню досягнення щастя. Вони дійшли висновку, що щастя – це стійкий психологічний стан, коли позитивні емоції переважають над негативними, що призводить до високого рівня задоволеності життям.

Згідно з їх дослідженнями, була сформульована інтегрована модель щастя, яку вони назвали «Теорією сорока відсотків». За результатами цих досліджень, можна сказати, що 50% рівня щастя залежить від генетичних факторів, 10% – від життєвих обставин, а 40% – від регулюючих дій і вибору особистості [9].

Людина може підвищувати рівень суб'єктивного благополуччя шляхом свідомих дій, незалежно від життєвих обставин та генетичного рівня щастя.

Крім того, важливу роль у структурі суб'єктивного добробуту відіграє поняття «спосіб життя» і його індивідуальний аспект – «стиль життя». «Спосіб життя» обумовлений соціальними, економічними, культурними і природними умовами, але «стиль життя» вибирає сама людина згідно з її потребами, смислами

і уподобаннями.

Для оцінки якості життя, Д. А. Леонтьєв пропонує враховувати об'єктивну і суб'єктивну сторони, а також суб'єктний рівень, що включає позицію людини щодо її життя. Суб'єктивна сторона дозволяє оцінити рівень задоволеності життям і можливості його поліпшення [12].

Визначення та досягнення щастя вимагає врахування генетичних факторів, життєвих обставин, але також і активного впливу особистості на своє благополуччя через свідомі дії та вибір стилю життя. Крім того, оцінка якості життя має включати не тільки об'єктивні та суб'єктивні аспекти, але й суб'єктний рівень, що враховує особисту позицію людини щодо свого життя.

Психологічне благополуччя є важливим аспектом суб'єктивної якості життя, яке формується через значимість та цінності у світі. Дослідження, присвячені цьому питанню, використовують різні індикатори для вимірювання цієї характеристики, такі як продуктивність та успішність в житті, рівень щастя, психічна зрілість, цілісність особистості та психічне здоров'я. Іншими словами, суб'єктивна якість життя вимірюється за показниками психічного благополуччя.

Концепція психологічного благополуччя, розроблена американським психологом Г. Л. Пучкова, почерпує свої корені з теорій Е. Еріксона про психосоціальний розвиток та процес становлення особистості, А. Маслоу про особистісне зростання та самореалізацію, К. Роджерса про повноцінно функціонуючу особистість та К. Г. Юнга про індивідуацію. Пучкова, Г. Л. збирала та систематизувала інформацію з цих теорій та сформулювала поняття психологічного благополуччя. Вона вважає, що психологічне благополуччя залежить від таких факторів, як самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, автономія, вплив на оточення, мета в житті та особистісне зростання. За думкою Г. Л. Пучкова, ці параметри є універсальними і характеризують поняття психологічного благополуччя незалежно від соціокультурних умов [20].

Основними критеріями суб'єктивної якості життя є параметри психологічного благополуччя. Цей підхід дозволяє більш об'єктивно виміряти та



оцінити рівень задоволеності та добробуту людини, зосереджуючись на її внутрішньому стані та психічних аспектах. Роздуми про суб'єктивну якість життя допомагають більше зрозуміти саму природу людського існування та те, що є справжньою цінністю у житті кожної особи.

Таким чином, можна сказати, що суб'єктивна якість життя залежить від того, що для людини є найбільш важливим і цінним, а також від її ступеня прагнення досягнення чогось. У залежності від різних ціннісних орієнтацій та мотиваційної структури особистості, виділяються різні рівні суб'єктивної якості життя, такі як матеріальний, особистісний, соціальний, професійний, фізичний (соматичний) та психологічний.

Різні рівні суб'єктивної якості життя формуються та розвиваються в залежності від конкретної життєвої ситуації. Розвиток може бути нерівномірним, проте людина завжди прагне досягнення благополуччя у всіх сферах свого життя, що сприяє процесу становлення особистості.

Прагнення до благополучного життя відіграє важливу роль у житті людини, оскільки воно визначає такі механізми та функції суб'єктивної задоволеності життям, як адаптація, бачення майбутнього, розвиток тощо. Однією з таких властивостей є «Тимчасова перспектива особистості», яка описує здатність людини зосереджувати свої думки не лише на поточному моменті, але й на найближчому і віддаленому минулому та майбутньому. Ця тимчасова лінія залежить від реалізації планів та цілей особистості і може змінюватися протягом життя [7, 17].

Крім того, відношення до минулого, сьогодення та майбутнього можуть бути представлені у різному співвідношенні в рамках цілісної тимчасової перспективи. Дослідники проблематики тимчасової перспективи особистості стверджують, що відчуття суб'єктивної задоволеності життям пов'язане не тільки з періодом сьогодення, але й з сприйняттям минулого та майбутнього, що взаємозв'язує суб'єктивну якість життя та тимчасову перспективу особистості [11].

Сьогодні науковці вивчають фактори, що впливають на суб'єктивну якість життя, і встановлюють різні детермінанти, які варіюються за своєю природою,

рівнем і поширеністю. Одними з найбільш важливих структурних компонентів суб'єктивного задоволення життя є психологічне благополуччя. Це включає ціннісні орієнтації особистості та почуття самоактуалізації, почуття щастя, стиль життя, усвідомленість, ставлення до тимчасової перспективи життя та суб'єктивна позиція людини.

Пошук чинників, які впливають на суб'єктивну якість життя, є важливим і актуальним завданням. При цьому розуміння можливого впливу різних тимчасових факторів, зокрема індивідуальних біологічних ритмів організму людини, є ключовим для покращення якості життя.

Дослідники отримують дані, які можуть завадити розумінню впливу факторів на суб'єктивне задоволення життя. Наприклад, вивчення індивідуальних біологічних ритмів людини може допомогти зрозуміти, як ці ритми впливають на щастя, самооцінку і загальний настрій людини. З даної інформації можуть бути витягнуті висновки, які сприятимуть ефективній роботі над покращенням якості життя кожної людини.

Отже, слід зазначити, що вплив різних тимчасових факторів на суб'єктивну якість життя може бути індивідуальним. Особистість, її характеристики і життєвий шлях можуть впливати на сприйняття життя і задоволення ним. Тому важливо враховувати індивідуальні варіації і при вивченні цих факторів, і при розробці індивідуальних стратегій для покращення якості життя.

#### 1.4 Впливу особливостей тимчасового хронотипу особистості на різні аспекти суб'єктивного якості життя

Життя людини значною мірою залежить від часу. Різні часові особливості впливають на взаємодію людини з навколишнім середовищем. Те, як людина управляє своїм часом і чи вміє його контролювати, має великий вплив на ефективність її діяльності, успішність, фізичне і психічне здоров'я. Це підтверджується численними дослідженнями.

Одним із важливих факторів, що впливає на ставлення людини до свого життя, є сприйняття часу. Те, як людина оцінює свій час, може визначати, чи буде вона задоволена своєю діяльністю, який настрій, стан та ставлення до життєвих

подій вона матиме. Вченими, присвяченими вивченню цього питання, є Д. Р. Елькін і Б. І. Цуканов [6, 23].

У своїх роботах по сприйняттю часу, Б. І. Цуканов зазначає, що відношення до часу впливає на систему оцінок швидкості його протікання у людини. За цією системою людина порівнює об'єктивний час і робить висновок про те, чи пройшов даний проміжок часу швидко чи повільно. Наприклад, емоційний стан людини впливає на оцінку швидкості протікання часу. Відрізки часу, які асоціюються з позитивними емоціями, сприймаються як короткі, тоді як ті, що пов'язані з негативними емоціями, вважаються довгими [23].

Експерименти показали, що учасникам, яким протягом одного часу пропонували удари годинника і фрагменти музики, удари годинника відчувалися довгими, ніж фрагменти музики. Цей ефект пов'язаний з тим, що у позитивному стані увага зосереджена на процесі переживання, тому час здається «летить швидко». У негативному стані увага зосереджується на протязі часу, тому його хід сповільнюється [20].

Відповідно до всього вищевикладеного, час є важливим фактором, що впливає на життя людини. Сприйняття часу має значний вплив на ставлення і задоволеність людини своїм життям. Розуміння і керування своїм часом сприяє більш ефективній діяльності, успіху і поліпшенню фізичного та психічного здоров'я. Це доведено численними науковими дослідженнями.

Зазначається, що тривалість тимчасового періоду може залежати від мотивації особи. Чим більша мотивація, тим менше сприймається відрізок часу. Для людей, які поспішають досягти результату, час пролітає швидко, в той час як для інших час сприймається повільним. Тривалість часу також залежить від рівня активності у виконанні будь-якої діяльності. Чим цікавіше діяльність, тим швидше здається, що час йде.

Експеримент, проведений Д. Р. Елькіном, показав, що при читанні цікавого оповідання випробувані часто недооцінювали тривалість часу, тоді як при читанні словника тривалість здавалася довшою [6].

Сприйняття часу також може змінюватися у осіб, які страждають на

душевні розлади. У маніакальному стані, хворі недооцінюють часові інтервали, тоді як у депресивному стані переоцінюють їх. Дослідження показали, що переважно суб'єктивне переживання часу характеризується уповільненням у депресивному стані і прискоренням у маніакальному стані.

Хворі на шизофренію говорять про час, як про «стоячий нерухомий», відчуваючи його як розщеплений та здатний йти назад і повторюватися. За результатами досліджень, відтворення тривалості у хворих на шизофренію є досить точним.

У різних емоційних станах сприйняття часу також може змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей людини. У дослідженнях сприйняття часу користуються суб'єктивними звітами, які ґрунтуються на спогадах після пережитого моменту.

Час є невід'ємною складовою психіки людини. Це важлива характеристика для розуміння психічних процесів, поведінки та взаємодії з реальністю. Тривалість і послідовність цих процесів завжди залежать від індивідуальних особливостей і узгоджуються з біоритмами.

Б. І. Цуканов досліджував «власну одиницю часу індивіда», яка представлена різницею між заданою тривалістю і суб'єктивною спробою її відтворити. Ця одиниця є об'єктивним показником темпераменту. Кожному типу темпераменту відповідає певна сприйняття часу. Б. І. Цуканов розділив людей на групи «поспішають», «точні» та «повільні» в залежності від особливостей їх темпераменту та ставлення до часу [23].

Отже, індивідуальні особливості та емоційний стан людини мають вплив на сприйняття та переживання часу. Це важливо для розуміння психологічних процесів та біоритмів людини.

Індивідуальність тимчасової організації і сприйняття часу є суб'єктивними. У процесі розвитку людини поняття часу перетворюється на ресурс і стає «психологічним часом особистості». Проте, людині дано усвідомлення часу як тривалості, яка переживається.

Одним з опитуваних питань є властивості відчуття тривалості. Вони

визначаються функціональними і структурними особливостями внутрішнього центрального годинника індивіда. Цей механізм починає працювати з народження людини і безперервно вимірює хід пережитого часу протягом життя. Кожна людина має свій власний індивідуальний годинниковий механізм, функціонування якого залежить від вроджених особливостей мозку. Внутрішній годинник встановлює власну одиницю часу, яка залишається незмінною і вимірює хід переживаного часу, будучи особливим «кроком» індивідуального годинникового механізму. Часовий механізм може мати і якісні показники оцінки часу, і відхилення різного характеру. Відхилення виявляються у ступені відхилення власної одиниці часу від заданої одиниці часу. Тривалість одиниці часу визначає різноманітність тимчасових якостей в психіці людини [20].

Проте, сприйняття часу не залежить лише від індивідуальності особистості та обставин. Дослідження в реальних життєвих умовах показали, що точність оцінок часу залежить від структури міжособистісних відносин. Ступінь збігу суб'єктивних оцінок часу з об'єктивними показниками хронології залежить від умов соціального оточення особистості та умов життя [3].

Отже, можна стверджувати, що різні аспекти життя, зокрема задоволеність ним, визначаються особливостями сприйняття часу самою особистістю. Сприйняття часу відрізняється своєю специфікою, залежно від різних психологічних станів, діяльності, хвороб, характеру, темпераментності, а також соціальних умов. Це дозволяє зробити висновки про вплив цього фактора на рівень суб'єктивного задоволення життям.

Динамічна рівновага успіху та невдач у різних сферах життя в певний момент часу призводить до високої оцінки суб'єктивного благополуччя людини. Однак існує також взаємозв'язок між суб'єктивним задоволенням життям і уявленнями людини про її минуле та майбутнє. Навичка планування життя, реалізації ближніх та далеких перспектив є важливою для здатності особистості контролювати своє життя в цілому, бути успішною і, як наслідок, позитивно оцінювати якість свого життя [11].

Для сучасної людини вміння керувати часом стає одним із найважливіших

завдань, успішність вирішення якого впливає на рівень психологічного благополуччя особистості. Негативне ставлення до часу, нездатність позитивно приймати його надходження, а також відсутність навички ефективного управління часом призводить до зниження суб'єктивного задоволення життям.

Тому особливий інтерес представляє дослідження взаємозв'язку такого параметра суб'єктивної якості життя, як психологічний благополуччя, з особливостями тимчасової перспективи особистості. В результаті даного дослідження виявлено, що людям з високим рівнем суб'єктивної якості життя властиве осмислене, наповнене активною діяльністю сприйняття часу, яке відповідає їхнім інтересам і зручним для них.

Особи з високим рівнем суб'єктивного благополуччя відкриті для змін, мають оптимістичний погляд на майбутнє і активно будують свої потенційні перспективи. Тимчасова перспектива таких людей є наповненою, безперервною, і різні зони часового континууму взаємопов'язані, причому минуле створює базу для подальших успіхів у сьогоденні та майбутньому. Люди з високим рівнем суб'єктивної якості життя свою минулу долю сприймають як важку, але успішну і щасливу, яка швидко проминала.

Людям, у яких суб'єктивна якість життя низька, характерне пасивне сприйняття часу з негативним уявленням про майбутнє. Тимчасова перспектива таких людей повна подій, але негативна. Крім того, люди з низькою суб'єктивною благополуччям сприймають своє минуле як неуспішне, контрольоване ззовні, сповнене надій; справжнє – як неуспішне, непродуктивне; майбутнє – як нещасливе, фатально невдале.

Дослідження показує, що сприйняття часу можна описати як загальну тенденцію бачити життя в позитивному або негативному світлі. Існує зв'язок між тимчасовою перспективою особистості і суб'єктивною якістю життя. Взагалі, рівень суб'єктивного задоволення життям визначається особистістю, її прагненням планувати майбутнє та розумінням своєї ролі в проживанні поточного моменту життя, соціальної та вмінні будувати життєві перспективи.

Добові біологічні ритми визнаються значним фактором, що впливає на

самопочуття людини. Їх роль в житті людини є великою і різноманітною. Наприклад, вчений хронобіолог А. А. Путілов стверджує, що чіткий ритм сну та неспання з високим рівнем неспання вдень і повноцінним сном вночі, а також здатність легко адаптуватися до зміни часу неспання та сну благотворно впливають на самопочуття та здоров'я людини [19].

Відомо, що існує зв'язок між хронотипом і схильністю до різних захворювань. Незважаючи на протилежні дані щодо стану здоров'я людей різного хронотипу, відзначається, що особи, які належать до «сов» або «жайворонків», хворіють по-різному через фізіологічні відмінності. Наприклад, особи ранкового типу при інфекційних захворюваннях мають повільне підвищення температури, а особи вечірнього типу реагують різким підвищенням температури.

Дослідження І. Даглас показали, що серед груп людей із слабким здоров'ям представники ранкового типу зустрічаються частіше, ніж представники вечірнього типу. Також у «жайворонків» у півтора рази частіше, ніж у «сов», виявляється схильність до гіпертонії. Відмічається, що люди ранкового типу загалом менш стійкі до різних навантажень та стресу. За дослідженнями Еліз Р, представники ранкового типу частіше скаржаться на серцево-судинні захворювання, а представники вечірнього типу частіше проявляють невротичні симптоми і звертаються до лікаря з приводу загального нездужання [26, 27].

Також відзначається взаємозв'язок між особливостями біологічних ритмів та психічними захворюваннями. Наукова література описує зв'язок між слабкою адаптивною здатністю біоритмів та слабкою емоційною стійкістю. Відомі випадки, коли загострення психічних розладів співпадають зі змінами у циклі сну та неспання. Наприклад, маніакальні або депресивні стадії при маніакально-депресивному психозі супроводжуються істотними змінами у циркадних ритмах. Під час маніакальної фази часто спостерігається скорочення періоду деяких циркадних ритмів або, навпаки, збільшення періоду циклу сну та неспання. Це супроводжується періодичною зміною емоційного стану хворих. Припускається, що в таких випадках порушується внутрішня взаємодія між фазами різних циркадних ритмів.

Порушення, пов'язані з десинхронізацією циклу сну та неспання, пов'язують із неврівноваженістю психіки. Описано випадки, коли антигромадська поведінка підлітків та їхнє фізичне нездужання супроводжуються значними порушеннями добових ритмів, коли деякі циклічні процеси організму не збігаються з загальноприйнятим режимом праці та відпочинку.

А. А. Путілов замислюється над тим, що механізми, які контролюють сон і бодрість, а також процеси, що визначають тривалість і якість сну в залежності від попереднього часу безсоння, можуть бути пов'язані з виникненням афективних розладів у різних груп душевнохворих. Життєвий режим людини тісно пов'язаний з розладами сну, якщо цей режим не відповідає її внутрішньому біологічному ритму, можуть виникнути проблеми, такі як безсоння, надмірна сонливість, складнощі засинання та ранні пробудження, що погіршують якість сну. Ці розлади у сні є характерними ознаками такого поширеного розладу як депресія. Це свідчить про вплив життєвого режиму на депресивний стан людини. Всі ці наслідки впливу життєвого режиму, описані А. А. Путіловим, обумовлені циклічністю процесів життя. Тому автор підкреслює важливість дотримання правильного режиму, який відповідає індивідуальним потребам організму[19].

Дослідження, описані Дж. Лейн, Р. Саксена, С. Веттер, показують, що ранній хронотип може бути фактором, що захищає від ризику депресивного розладу, оскільки він обумовлений певним ритмом сну і бодрості. Існують деякі механізми, які пояснюють цю залежність, а саме відповідний режим роботи і відпочинку, більше перебування на свіжому повітрі та збільшена чутливість до ритмічних особливостей системи мотивації та настрою. Додатково, дослідження вказують на зв'язок між «синдромом відстроченої фази сну», що є екстремальним випадком вечірнього хронотипу, і збільшеним ризиком депресивного розладу та депресивними симптомами, особливо у людей з порушенням своїх ритмів [26].

У статті «Асоціації між вечірнім хронотипом, імпульсивністю і вживанням речовин у вибірці здобувачів» С. Л. Еванс і Р. Норбері подають результати дослідження, де підтверджується зв'язок між вечірнім хронотипом, тривожністю і імпульсивністю. Імпульсивність означає перевагу отримання негайної



задоволеності над відкладеною. Встановлено, що «сови» нахильні до вживання алкоголю, психоактивних речовин, особливо кофеїну, та куріння. Причиною цього може бути саме імпульсивність [25].

У статті «Вплив ранкового режиму на психіку та продуктивність «сов» описується експеримент, який проводився в Бірмінгемському університеті. Націлено було на зміщення пізнього хронотипу до ранкового режиму. Для цього використовувалися немедикаментозні методи, такі як регулярна фізична активність, регуляція режиму прийому їжі та обмеження споживання кофеїну. За результатами експерименту, учасники показали зсув у пробудженні та засинанні на раніше на дві години. Для вимірювання використовувалися маркери мелатоніну та кортизолу [26].

Отримані результати вказують на необхідність детальнішого вивчення впливу тимчасових особливостей та хронотипу на соціальне благополуччя та психічне здоров'я. Хронотип може бути суттєвим фактором, що впливає на спосіб життя та загальне самопочуття. На основі цих досліджень можна зробити припущення, що різні часові фактори, у тому числі тимчасові особливості, можуть мати важливу роль в окремих аспектах життя та суб'єктивному благополуччі людей. Інформація про вплив хронотипу на спосіб життя, характер та психічне здоров'я може допомогти знаходити шляхи покращення благополуччя та нейтралізувати негативні аспекти життя, що залежать від хронотипу.

Отже, розуміння та сутність часу, його сприймається та вплив на людину залишають актуальними питання. Природа часу полягає у мінливості явищ, і він існує тільки там, де одне змінюється на інше. Для людини час є мірою значущості у житті, завдяки якому можна сприймати світ у перспективі, планувати, формувати цінності, інтереси, надії та прагнення. Дослідження впливу часу на життя людини становлять міцну основу для вирішення проблем організації діяльності.

Урахування тимчасових особливостей може покращити ефективність роботи та якість життя. Сучасні дослідження показують, що такі тимчасові особливості, як внутрішні біологічні ритми та індивідуальні характеристики,

впливають на життя, самопочуття та роботу людини. Різні хронотипи мають фізіологічні та психологічні відмінності. Хронотип є градацією вираженості звичного режиму сну і неспання для організму, а також може змінюватися з часом та залежно від звичок людини. Ці відомості викликають питання про вплив хронотипу на суб'єктивну якість життя.

Суб'єктивна якість життя – це термін, який використовується для оцінки задоволеності життям людини з емоційного й когнітивного погляду. Це важлива характеристика психічного стану людини, яка залежить від значимості і цінностей її життя. Дослідження суб'єктивної якості життя вимірюються за допомогою різних показників, таких як продуктивність, щастя, психічна зрілість і здоров'я. Концепцію психологічного благополуччя сформулювала Г. Л. Пучкова визначивши його елементи [20]. Тимчасові особливості, такі як сприйняття часу, також впливають на суб'єктивну якість життя. Важливими факторами є уявлення про сьогодення, минуле і майбутнє, а також індивідуальні характеристики біологічних ритмів і хронотипу. Дослідження в цій області можуть сприяти розвитку стратегій управління часом та поліпшенню якості життя людини.

## Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні взяло участь 32 особи, які мають досвід навчальної та трудової діяльності. З них 24 (75%) жінок і 8 (25%) чоловіків. Вік учасників – від 16 до 58 років. Збір первинних даних проводився онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

### 2.2 Методи дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Авторська анкета «Дослідження особливостей способу життя». Метою даного опитувальника є отримання уявлення про сприйняття і семантичне уявлення про час особи у співвідношенні з його реальними умовами життя і розпорядком дня.

Анкета складається з 17 запитань, які стосуються різних аспектів життя, таких як робочий графік, режим сну, харчування, час на прогулянки на свіжому повітрі, фізична активність, шкідливі та здорові звички. Кожне запитання має кілька варіантів відповідей, які представляють різні градації вподобань особи: від пристосування до ранкового або вечірнього способу життя, від активності до пасивності, від здорового до шкідливого. Учасникам пропонується обрати варіант відповіді, який найкраще відображає особливості їх способу життя. Анкета також включає запитання, які дозволяють особі сформулювати свою активність протягом дня:

Методика «Визначення хронотипу» А. А. Путілов. Методика призначена для виміру характеристик біоритмів сну, які визначають, до якого хронотипу належить людина. В опитувальнику є 8 питань, спрямованих на визначення режиму сну та активності, яку опитуваний би віддавав перевагу в різних ситуаціях. Опитувальник представлений на єдиній шкалі. Чим більше балів набирає опитуваний, тим вище його вечірній хронотип. За рахунок меншої кількості балів виражений ранковий хронотип.

Опитувальник «Тимчасова перспектива» Ф. Зімбардо. Методика призначена для діагностики системи відносин особистості до часу. Опитувальник дозволяє

проаналізувати ставлення особистості до навколишньої дійсності, до самого себе, свого досвіду та майбутніх перспектив шляхом оцінки. Тимчасова перспектива допомагає людині впорядкувати життя, структурувати його і надати сенсу. За Ф. Зімбардо, тимчасова перспектива виникає з когнітивних процесів, які поділяють життєвий досвід на часові рамки минулого, сьогодення та майбутнього. Опитувальник містить 56 питань та 5 шкал факторів ставлення до часу, серед яких «негативне минуле», «гедоністичне сьогодення», «майбутнє», «позитивне минуле» та «фаталістичне сьогодення». Кожна шкала відображає своє ставлення до часу і має свою інтерпретацію.

Опитувальник «Психологічне благополуччя» К. Ріфф. Методика дозволяє досліджувати різні аспекти людського психічного життя, що впливають на суб'єктивну якість життя. Анкета включає 84 запитання. Окрім основної шкали «Психологічне благополуччя», у методиці є ще 5 додаткових шкал: «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Мета в житті» та «Самоприйняття». Особа заповнює анкету, виражаючи свою позицію з кожного пункту, що дозволяє сформулювати уявлення про власний психологічний добробут.

Методи статистичної обробки даних: описові статистики, кореляційний аналіз Спірмена.

### Розділ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЧАСОВОГО ХРОНОТИПУ ОСОБИСТОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

#### 3.1 Аналіз дослідження зв'язку між хронотипом особистості та рівнем суб'єктивної якості життя

У дослідженні брали участь особи, які мають досвід навчання та працевлаштування. Методика визначення хронотипу А. А. Путілова була використана для проведення частотного аналізу результатів. За результатами дослідження виявлено, що 6 осіб (18,75%) належать до ранкового хронотипу. Цим особам властиві характеристики, такі як ранній підйом та ранній сон, а також висока активність в першій половині дня. 8 осіб (25%) відносяться до вечірнього хронотипу. Цим людям більш зручно працювати в другій половині дня і ввечері. 18 учасників (56,25%) належать до проміжного хронотипу, характеризуючись середньою активністю протягом дня, в порівнянні з іншими хронотипами.

За результатами дослідження також виявлено, що ранкові хронотипи проявляють особливу продуктивність та ефективність в ранкових годинах, в той час як вечірні хронотипи більш активні та зосереджені в другій половині дня та ввечері. Проміжні хронотипи, у свою чергу, мають достатню енергію та активність рівномірно протягом дня.

Отримані результати підтверджують поширеність хронотипів в загальній популяції. Ранні хронотипи, які становлять 15%, здійснюють свою діяльність на ранніх стадіях дня, пізні хронотипи 20% найбільш продуктивні в другій половині дня, а для більшості властиві проміжні хронотипи 65%, мають усереднену активність протягом дня. Цей розподіл представлено на Рис. 3.1.

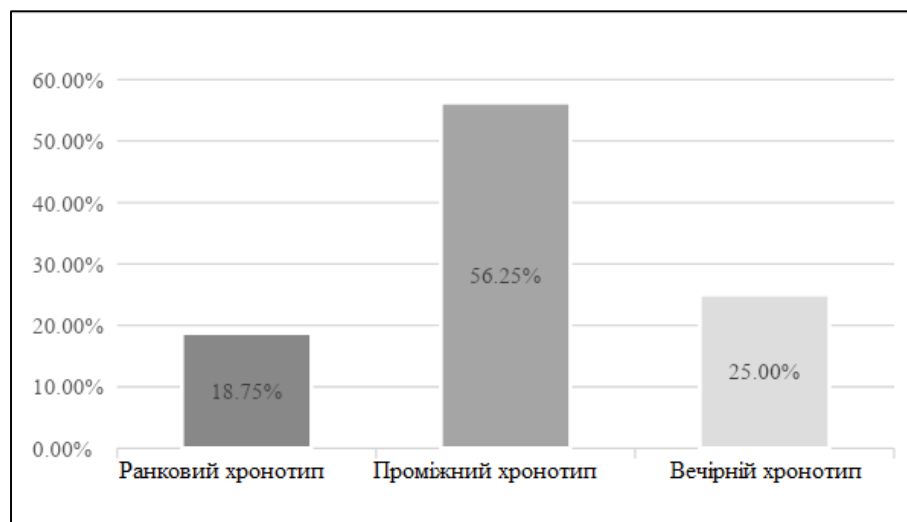


Рис. 3.1 Розподіл вибіркової сукупності за хронотипом

Було здійснено частотний аналіз результатів за кожною шкалою методики тимчасової перспективи Ф. Зімбардо. Для цього були використані мінімальні, максимальні та середні значення, що вважаються нормальними, високими та низькими показниками в рамках цієї методики. Ці результати були використані для подальшого порівняння. Результати представлені в Табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Частотний аналіз результатів методики Ф. Зімбардо

Шкали	Показники					
	Низькі		Середні (норма)		Високі	
	Частоти	Відсоток	Частоти	Відсоток	Частоти	Відсоток
Негативне минуле	7	21,9%	20	62,5%	5	15,6%
Гедоністичне справжнє	23	70,3%	7	23,4%	2	6,3%
Майбутнє	5	17,2%	19	59,4%	8	23,4%
Позитивне минуле	10	31,3%	20	62,5%	2	6,3%
Фаталістичне справжнє	9	29,7%	15	45,3%	8	25,0%

За отриманими даними, 20 учасників опитування (62,5%) відображають показники орієнтації на негативне минуле, що вважається статистичною нормою. Ці люди не приділяють надмірну увагу невдалим минулим подіям або не вбачають їх значимості. 5 учасників (15,6%) мають завищені показники, що свідчить про песимістичне хворобливе ставлення до минулих подій. 7 учасників (21,9%) мають низькі показники негативного минулого, що свідчить про їхню відсутність орієнтації на невдачі минулого або їх незначність.

Більшість учасників опитування (70,3%) мають низькі показники орієнтації на гедоністичне сьогодні, що вказує на їхню відповідальність за свої вчинки в теперішньому моменті, а також на труднощі в здатності насолоджуватися поточним моментом. 7 учасників (23,4%) мають показники в межах норми, що свідчить про їхню здатність насолоджуватися життям зараз, але не забувати про майбутнє. Лише 2 учасники (6,3%) мають високі показники орієнтації на гедонізм, що вказує на прагнення отримувати задоволення без думок про наслідки.

19 осіб (59,4%) мають показники орієнтації на майбутнє в межах норми. Їхні дії є цілеспрямованими, але пріоритетом для них не є результати в майбутньому. 8 учасників (23,4%) мають виражену спрямованість на досягнення майбутніх цілей, основується на цілісному плануванні своїх дій. 5 учасників (17,2%) не проявляють істотної орієнтації на майбутнє, для них немає значення у нагородах або цілях у майбутньому.

Тільки 2 учасники (6,3%) відображають позитивне та сентиментальне ставлення до минулого. Більшість осіб (62,5%) мають помірну орієнтацію на позитивне минуле. 10 учасників (31,3%) мають низькі показники в цьому аспекті, що свідчить про їхню незначну або відсутню відтворення позитивних моментів минулого.

Участь у опитуванні свідчить, що 15 учасників (45,3%) мають фаталістичне ставлення до сьогодні в рамках норми. 9 осіб (29,7%) не проявляють ідею фатуму у житті. Для них самі життя залежить від їхніх власних дій. 8 учасників (25%) практично не мають спрямованості на майбутнє, вони не мають конкретних перспектив. Ці люди вважають, що нічого не залежить від їхніх дій – їхнє майбутнє визначено.

Результати дослідження з використанням методики тимчасової перспективи Ф. Зімбардо показують, що більшість учасників мають показники на рівні статистичної норми за шкалами «негативне минуле», «майбутнє», «позитивне минуле» та «фаталістичне сьогодні». Це свідчить про те, що вони мають

збалансовану сприйняття часу і спроможність орієнтуватись на різні аспекти свого життя.

Проте, існує малий відсоток учасників, які показують крайні показники за цими шкалами. Це може свідчити про виокремлені особливості їх сприйняття часу, які потребують додаткового вивчення та розуміння.

Найцікавішим результатом є те, що шкала «гедоністичне сьогодні» відрізняється від загальної тенденції. Більшість учасників мають занижені показники за цією шкалою, що може свідчити про їхню низьку орієнтацію на радість, задоволення та насолоду в їхньому сьогодні. Зауважимо, що менша частина учасників показує підвищені показники, що може свідчити про їхню високу орієнтацію на гедоністичні аспекти життя.

Загалом, результати дослідження показують, що головна частина учасників має нормальний розподіл за шкалами методики тимчасової перспективи Ф. Зімбардо. Однак, існує група людей з виокремленими сприйняттями часу та орієнтаціями на гедоністичні аспекти життя Рис.3.2.

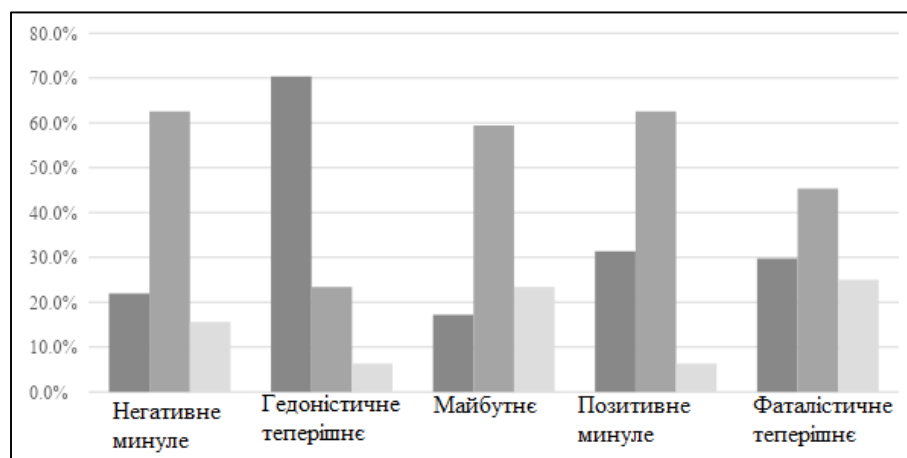


Рис. 3.2 Частотний розподіл вибіркової сукупності за показниками шкал методики тимчасової перспективи Ф. Зімбардо

Проведено частотний аналіз результатів за кожною зі шкал методики психологічного благополуччя К. Ріффа. Для оцінки нормальних, високих та низьких показників, було використано нормативні значення, адаптовані до даної версії опитувальника.



## Частотний аналіз результатів методики К. Ріфф

Шкали	Показники					
	Низький		Середній		Високий	
	Частоти	Відсоток	Частоти	Відсоток	Частоти	Відсоток
Позитивні відносини з іншими	20	60,9%	12	39,1%	0	0,0%
Автономія	11	34,4%	17	53,1%	4	12,5%
Управління оточенням	15	46,9%	17	53,1%	0	0,0%
Особистісний ріст	7	21,9%	23	71,9%	2	6,3%
Цілепокладання в житті	13	40,6%	19	59,4%	0	0,0%
Самоприйняття	12	37,5%	20	62,5%	0	0,0%
Загальний добробут	13	40,6%	19	59,4%	0	0,0%

Згідно з результатами дослідження серед учасників опитування 20 осіб (60,9%) мають мало виражені позитивні відносини з оточуючими. Їм не властиво виявляти відкритість, теплоту та турботу у спілкуванні, вони мають обмежену кількість довірчих близьких відносин. 12 (39,1%) опитаних мають середні показники, що демонструє помірність у відносинах з іншими. Такі особи можуть виявляти теплоту і турботу стосовно інших, можуть бути дбайливими, але водночас не позбавлені схильності до індивідуалізму. Високі показники були виявлені у цій вибірковій сукупності.

11 (34,4%) учасники опитування мають низькі показники автономії, що говорить про залежність від думки та оцінок оточуючих. Для таких осіб характерно прийняття рішень покладатися на думку інших. Близько половини опитаних 17 (53,1%) мають показники автономії у межах норми. Даним особам властиво виявляти помірну незалежність та самостійність. 4 (12,5%) учасників демонструють високий рівень автономії. Вони добре вміють регулювати власну поведінку, оцінюють себе відповідно до своїх власних умов, незалежні від думки інших і самостійні.

15 (46,9%) учасників дослідження мають низькі показники управління середовищем, що демонструє складнощі осіб у створенні своєї повсякденної діяльності. Вони можуть почуватися нездатними змінити обставини свого життя, контролювати те, що відбувається з ними. 17 (53,1%) опитаних мають середні

показники управління оточенням, що говорить про помірне почуття контролю за власним життям. Високий рівень контролю за зовнішньою діяльністю не показав ніхто з осіб.

23 (71,9%) осіб мають середній помірний показник орієнтованості на особистісне зростання, досягнення та самореалізацію. 7 (21,9%) учасників дослідження демонструють низьку спрямованість на особистісне зростання. Дані особи позбавлені почуття самореалізації та розвитку, можуть відчувати нудьгу та відсутність інтересу до життя. 2 (6,3%) учасника показують високу схильність до саморозвитку та самореалізації. Вони відчувають своє внутрішнє зростання та покращення в собі, відкриті новому досвіду.

13 (40,6%) учасників дослідження мають низьку схильність до постановки та здійснення цілей у житті. Причиною може бути як відсутність уміння ставити цілі, так і відчуття безглуздості у постановці та досягненні цілей. Такі особи не мають почуття спрямованості в житті. 19 (59,4%) опитаних мають середню помірну вираженість цілепокладання та відчуття спрямованості у житті.

20 (62,5%) учасників опитування демонструють середні показники самоприйняття, що характеризує даних осіб, які вмiють у міру позитивно ставитися до себе, приймати як свої досягнення, так і невдачі. 12 (37,5%) учасники мають низькі показники самоприйняття. Дані результати говорять про схильність до критичного ставлення до себе, незадоволення собою.

Згідно з результатами дослідження лише 19 (59,4%) учасників дослідження мають середній рівень психологічного благополуччя. Можна сказати, що ці учасники оцінюють якість свого життя, як помірну, нормальну. 13 (40,6%) осіб мають занижені показники психологічного благополуччя. Такі учасники схильні оцінювати свій добробут більш негативно, що може говорити про депривацію деяких із сфер їхнього психічного життя.

У цілому нині цю вибіркoву сукупність можна охарактеризувати, як тенденцію швидше до зниженому суб'єктивному якості життя.

Результати розподілу вибіркової сукупності за шкалами методики психологічного благополуччя К. Ріфф відображено на Рис. 3.3.

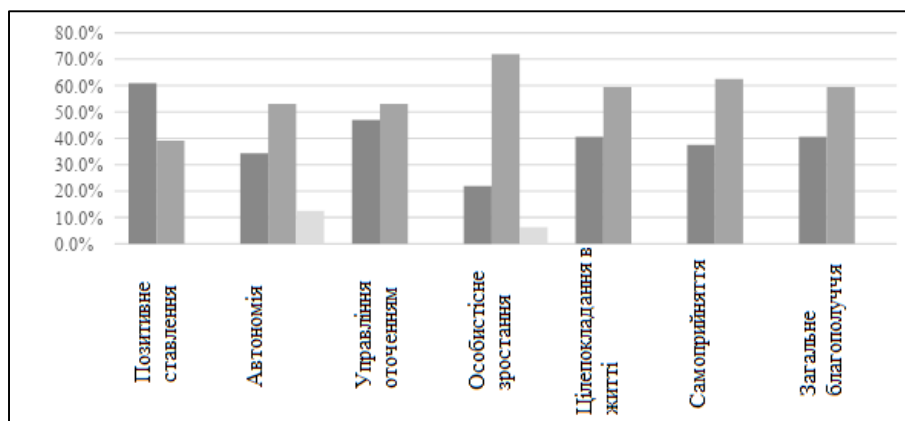


Рис. 3.3 Частотний розподіл вибіркової сукупності за показниками шкал методики психологічного добробуту К. Ріфф

Було проведено перевірку нормальності розподілу показників результатів за всіма шкалами методик. Нормальним розподілом було вважено лише ті випадки, де обидва критерії Колмогорова–Смирнова та Шапіро–Вілка – мали рівень значущості вище 0,05. Згідно з результатами обох критеріїв, у більшості шкал спостерігаються значні відхилення від нормального розподілу. Проте, є кілька шкал, які приблизно відповідають нормальному розподілу – це показник вираженості хронотипу, шкала «Позитивні відносини коїться з іншими» методики психологічного добробуту До. Ріфф та шкала «Позитивне минуле» методики Ф. Зимбардо.

Для перевірки наявності взаємозв'язку між хронотипом та суб'єктивною якістю життя було застосовано кореляційний аналіз. Використовувався непараметричний критерій рангової кореляції Спірмена. За результатами дослідження було виявлено значний взаємозв'язок між показником хронотипу та шкалами «Майбутнє» ( $r=0,373$ ;  $p=0,003$ ) та «Позитивне минуле» ( $r=-0,379$ ;  $p=0,002$ ) методики Ф. Зимбардо (останній взаємозв'язок є негативним). З іншими шкалами – «Негативне минуле», «Гедоністичне сьогодення» та «Фаталістичне сьогодення» – взаємозв'язку не виявлено. Проте, значимість коефіцієнтів кореляції для показників хронотипу з шкалами «Негативне минуле» ( $r = 0,221$ ;  $p = 0,079$ ) та «Гедоністичне сьогодення» ( $r = 0,227$ ;  $p = 0,072$ ) перебуває на рівні статистичної тенденції. Результати аналізу представлені у Таблиці 3.3.

## Кореляційний аналіз показників хронотипу та методики Ф. Зімбардо

			Хронотип
Ро Спірмена	Негативне минуле	Коефіцієнт кореляції	0,221
		Знач. (двостороння)	0,079
		N	32
	Гедоністичне справжнє	Коефіцієнт кореляції	0,227
		Знач. (двостороння)	0,072
		N	32
	Майбутнє	Коефіцієнт кореляції	0,373**
		Знач. (двостороння)	0,003
		N	32
	Позитивне минуле	Коефіцієнт кореляції	-0,379**
		Знач. (двостороння)	0,002
		N	32
	Фаталістичне справжнє	Коефіцієнт кореляції	0,006
		Знач. (двостороння)	0,960
		N	32

Результати дослідження свідчать, що люди з вираженим ранковим хронотипом мають меншу тенденцію песимістично оцінювати своє минуле. Навпаки, особи з вечірнім хронотипом частіше проявляють песимістичне ставлення до минулого та відчувають жаль про події, що відбулися раніше.

Також виявлено, що люди з вечірнім хронотипом частіше мають гедоністичне ставлення до життя, орієнтуючись на миттєве задоволення без обурення наслідків своїх дій. Представники ранкового хронотипу менш схильні до таких проявів.

Учасники дослідження з пізнім хронотипом мають більш виражену тенденцію орієнтувати себе на майбутнє та досягнення мети. З іншого боку, у людей з ранковим хронотипом менш виражена орієнтація на досягнення благополуччя у майбутньому.

Люди з більш вираженим ранковим хронотипом мають більш позитивне ставлення до свого минулого, бачачи його в світлі приємних спогадів. Вони швидше утворюють позитивну реконструкцію подій минулого. Представники пізнього хронотипу менш схильні до такого позитивного ставлення до минулого.

Однак, фактор фаталістичного та безпорадного ставлення до майбутнього та життя не виявився пов'язаним з особливостями хронотипу осіб. Це тимчасова орієнтація, яка може проявлятися в будь-якому хронотипі в будь-якій мірі.

Таблиця 3.4 відображає результати кореляційного аналізу, що показують взаємозв'язок між показником виразності хронотипу та шкалами методик психологічного благополуччя К. Ріфф і тимчасової перспективи Ф. Зімбардо.

Згідно з результатами аналізу, було виявлено значний взаємозв'язок між показником хронотипу та шкалами «Позитивні відносини з іншими», «Автономія», «Управління оточенням» та загальним коефіцієнтом благополуччя ( $r=-0,448$ ,  $p=0,000$ ;  $r=-0,409$ ,  $p=0,000$ ;  $r=-0,321$ ,  $p=0,005$ ;  $r=0,308$ ,  $p=0,007$  відповідно). Виразний взаємозв'язок також було помічено зі шкалами «Мета в житті» та «Самовинесення» ( $r=-0,214$ ,  $p=0,045$ ;  $r=-0,244$ ,  $p=0,026$  відповідно). Проте, не було виявлено взаємозв'язку з шкалою «Особистісне зростання» ( $r=0,102$ ,  $p=0,212$ ).

У результаті цього аналізу можна зробити висновок, що показник хронотипу має суттєвий вплив на рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 3.4

## Кореляційний аналіз показників хронотипу та методики К. Ріфф

		Хронотип	
Ро Спірмена	Благополуччя	Коефіцієнт кореляції	-0,308
		Знач. (одностороння)	0,007
		N	32
	Позитивні відносини	Коефіцієнт кореляції	-0,448
		Знач. (одностороння)	0,000
		N	32
	Автономія	Коефіцієнт кореляції	-0,409
		Знач. (одностороння)	0,000
		N	32
	Управління середовищем	Коефіцієнт кореляції	-0,321
		Знач. (одностороння)	0,005
		N	32
	Особистісний ріст	Коефіцієнт кореляції	0,102
		Знач. (одностороння)	0,212
		N	32

			Хронотип
Ро Спірмена	Цілі	Коефіцієнт кореляції	-0,214
		Знач. (одностороння)	0,045
		N	32
	Самоприйняття	Коефіцієнт кореляції	-0,244
		Знач. (одностороння)	0,026
		N	32

Результати дослідження свідчать про те, що особи з вираженим ранковим хронотипом мають кращі показники у багатьох аспектах суб'єктивної якості життя, а також вищий рівень психологічного благополуччя. Особи з ранковим хронотипом також мають задовільні та довірчі стосунки з оточуючими, вони більш дбайливі і здатні співпереживати, та можуть легше встановлювати близькі відносини. З іншого боку, особи з вечірнім хронотипом мають меншу кількість довірчих стосунків з оточуючими, їм складніше бути відкритими та виявляти теплоту і турботу про інших, а також іти на компроміси для підтримки зв'язків.

Особи з ранковим хронотипом можуть проявляти свою самостійність і незалежність, а також краще контролювати свою діяльність і приймати рішення на основі особистих критеріїв. Натомість, особи з пізнім хронотипом можуть виявляти залежність від думки оточуючих і труднощі при прийнятті рішень, оскільки вони можуть бути більш піддаються впливу суспільства.

Особи з ранковим хронотипом здатні краще контролювати свою зовнішню діяльність, ефективно використовувати свої ресурси і створювати необхідні умови і обставини. Особи з пізнім хронотипом можуть відчувати труднощі у створенні свого життя і відчувати нездатність контролювати його.

Особи з ранковим хронотипом також відрізняються цілеспрямованістю і свідомістю життя, вони часто мають сформовані переконання і світогляд. Особи з вечірнім хронотипом менш демонструють ці якості і мають менш стійкі переконання і світогляд.

Також виявилось, що особи з ранковим хронотипом частіше приймають себе і мають позитивне ставлення до себе, тоді як особи з меншим ранковим хронотипом менш задоволені собою і своїм життям.

Крім того, виявлено, що безперервний розвиток потенціалу і самореалізація, процес пізнання і досягнення не залежать від особливостей хронотипу.

Таким чином, чим більше виражений ранковий хронотип у осіб, тим більші ознаки психічного добробуту та вища суб'єктивна якість життя. У той же час, менш виражений ранковий хронотип і більш виражений пізній хронотип пов'язані з проявами психічного неблагополуччя та нижчою оцінкою суб'єктивної якості життя.

Питання опитувальника: «Анкета дослідження особливостей способу життя», розробленою для вивчення особливостей способу життя, були перевірені на наявність статистичного кореляційного взаємозв'язку з показником хронотипу, визначеним за методикою А. А.Путілова. Було виявлено взаємозв'язок хронотипу з наступними питаннями анкети: «На який час доби припадає переважна більшість вашого робочого навантаження?» ( $r = 0,463$ ;  $p = 0,000$ ), «Ваша діяльність проходить за чітким робочим графіком або за гнучким?» ( $r = 0,340$ ;  $p = 0,006$ ), «У який час доби ви відчуваєтеся найкращим чином?» ( $r = 0,676$ ;  $p = 0,000$ ), «У який час доби ви відчуваєте себе найбільш втомленим?» ( $r = -0,440$ ;  $p = 0,000$ ), «Як часто вам доводиться займатися спортом або фізичною активною роботою?» ( $r = -0,284$ ;  $p = 0,023$ ), «У який час дня ви віддаєте перевагу займатися фізичною активністю?» ( $r = 0,394$ ;  $p = 0,001$ ), «Чи пов'язана ваша робоча діяльність зі стресом?» ( $r = 0,251$ ;  $p = 0,045$ ), «Ваш прийом їжі проходить щодня в один і той же час?» ( $r = 0,321$ ;  $p = 0,010$ ), «У який час ви волієте вечеряти?» ( $r = 0,357$ ;  $p = 0,004$ ), «Ви прокидаєтеся завжди одночасно?» ( $r = 0,433$ ;  $p = 0,000$ ), «Ви лягаєте спати завжди одночасно?» ( $r = 0,407$ ;  $p = 0,001$ ), «Як багато ви проводите час в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет-серфінг)?» ( $R = 0,255$ ;  $p = 0,042$ ).

Таким чином, на додаток до часу доби, яку доводиться основна активність та найкраще самопочуття, особливості тимчасового хронотипу особистості

можуть відображати регулярність та чіткість режиму дня, регулярні фізичні навантаження, спокійна чи тривожна робоча атмосфера, кількість часу, проведеного в Інтернеті чи соціальних мережах без значної мети. Для людей з ранковим хронотипом характерними є чіткий і регулярний щоденний графік, регулярна фізична активність, відсутність стресу в роботі або спокійне сприйняття тривожних факторів та контроль часу, проведеного в соціальних мережах. У людей з вечірнім хронотипом частіше спостерігається менш регулярний і хаотичніший режим дня, низька фізична активність, робота, пов'язана зі стресом або підвищена тривожність на роботі.

Отримані результати свідчать про те, що особливості тимчасового хронотипу особистості можуть вказувати на час доби, коли людина проводить основну діяльність, коли вона відчуває найкраще або найгірше самопочуття, чіткість та регулярність щоденного режиму, наявність або відсутність фізичної активності, фактори стресу, а також час, проведений в Інтернеті без мети.

Було проведено кореляційний аналіз результатів з кожної зі шкал методики тимчасової перспективи Ф. Зімбардо з питаннями анкети особливостей життя, розробленої на дослідження.

Шкала «Негативне минуле» має негативний взаємозв'язок з відповідями на запитання: «Як часто ви буваєте на свіжому повітрі?» ( $r = -0,273$ ;  $p = 0,029$ ). Ця кореляція показує, що чим частіше людина воліє проводити час на свіжому повітрі, тим нижчими є показники орієнтованості на негативне минуле, тим менше вона думає про негативний досвід минулого. Також дана шкала має значний взаємозв'язок із питанням: «Як багато ви проводите час в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет–серфінг)?» ( $R = 0,535$ ;  $p = 0,000$ ). Чим більше людей проводить в Інтернеті без мети, тим більше виражені показники негативного минулого.

Шкала «гедоністичне сьогодення» показала значний взаємозв'язок з питаннями: «На який час доби припадає основна частина вашого робочого навантаження?» ( $r = 0,351$ ;  $p = 0,004$ ), «Ваш прийом їжі проходить щодня в один і той же час?» ( $r = 0,346$ ;  $p = 0,005$ ), «Як багато ви проводите час в інтернеті не з



робочих питань (соціальні мережі, інтернет–серфінг)?» ( $R = 0,375$ ;  $p = 0,002$ ). Дані взаємозв'язки свідчать, що й розпорядок дня людини передбачає роботу чи навчання у другій половині дня і нерегулярний графік прийому їжі, і навіть якщо людина проводить багато часу (від 5 годин) в Інтернеті, то показник гедоністичного сьогодення, що передбачає орієнтацію отримання задоволення в теперішньому моменті, буде в такої особи вище.

Шкала «Майбутнє» показала взаємозв'язок із питанням: «Чи пов'язана ваша робоча діяльність зі стресом?» ( $R = 0,274$ ;  $p = 0,031$ ). Дана кореляційна взаємозв'язок свідчить, що спокійнішою вважає свою діяльність, то більше в нього виражена орієнтація майбутнє у його тимчасової перспективі.

Шкала «Позитивне минуле» має значний негативний взаємозв'язок з питаннями: «На який час доби припадає основна частина вашого робочого навантаження?» ( $r = -0,422$ ;  $p = 0,001$ ), «У який час доби ви почуваетесь найкраще?» ( $r = -0,428$ ;  $p = 0,000$ ), «Ви прокидаєтеся завжди одночасно?» ( $r = -0,563$ ;  $p = 0,000$ ), «Чи робите ви перерву на короткий сон після обіду?» ( $r = -0,378$ ;  $p = 0,002$ ), взаємозв'язок із питанням: «У який час ви волієте вечеряти?» ( $r = -0,254$ ;  $p = 0,043$ ), і навіть позитивну значиму взаємозв'язок із запитанням: «Як часто ви буваєте на свіжому повітрі?» ( $R = 0,547$ ;  $p = 0,000$ ). Дані результати говорять про те, що якщо особа визначає свою робочу активність на раніше час і раніше ж відзначає своє самопочуття кращим, якщо його режим сну та прийому їжі має чіткий графік, то його показники позитивного сприйняття минулого вищі. Також зазначається, що більш високі показники позитивного минулого демонструють випробувані, які не воліють робити перерв на короткий денний сон.

Шкала «Фаталістичне сьогодення» має негативний взаємозв'язок із запитанням: «У який час ви волієте вечеряти?» ( $r = -0,276$ ;  $p = 0,027$ ) і значну позитивну взаємозв'язок із запитанням: «Як багато ви проводите час в Інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет–серфінг)?» ( $R = 0,349$ ;  $p = 0,005$ ). Чим раніше відбувається останній прийом їжі особи і чим менше він проводить часу в інтернеті та соціальних мережах, тим менше схильний до фаталізму.

Таким чином, отримані результати дозволяють сказати, що позитивне ставлення людини до тимчасової перспективи власного життя може бути взаємопов'язане з такими факторами, як організований чіткий розпорядок дня, що передбачає роботу та активність у першій половині дня, регулярний прийом їжі в той самий час, прогулянки на свіжому повітрі, відсутність стресу або вміння з ним справлятися, а також обмеження часу, проведеного в соціальних мережах та в Інтернеті без мети.

Було проведено кореляційний аналіз результатів за кожною зі шкал методики психологічного благополуччя К. Ріфф з питаннями розробленої вивчення особливостей способу життя анкети.

Шкала «Позитивні відносини з іншими» має значні взаємозв'язки з питаннями «На який час доби припадає основна частина вашого робочого навантаження?» ( $r=-0,354$ ;  $p=0,004$ ), «У який час доби ви почуваетесь якнайкраще?» ( $r=-0,414$ ;  $p=0,001$ ), «Як часто ви буваєте на свіжому повітрі?» ( $r = 0,348$ ;  $p = 0,005$ ), «Як багато ви проводите час в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет-серфінг)?» ( $r=-0,453$ ;  $p=0,000$ ), і навіть взаємозв'язку з питаннями: «Як часто вам доводиться займатися спортом чи фізичної активної роботою?» ( $r = 0,298$ ;  $p = 0,017$ ), «Ваш прийом їжі проходить щодня в один і той же час?» ( $r=-0,261$ ;  $p=0,037$ ), «Ви прокидаєтеся завжди одночасно?» ( $r=-0,269$ ;  $p=0,032$ ), «Чи ви перерву на короткий сон після обіду?» ( $r = -0,294$ ;  $p = 0,018$ ). Дані результати свідчать, що особи, здатні підтримувати теплі та позитивні відносини з іншими, відрізняються такими особливостями способу життя, як активність та гарне самопочуття у першій половині дня, регулярні прогулянки на свіжому повітрі та фізична активність, чіткий режим день у день. Такі випробувані менше проводять часу в Інтернеті не з робочих питань, вважають за краще не робити перерв на денний сон.

Шкала «автономія» показала значний взаємозв'язок із питанням: «Як багато ви проводите час в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет-серфінг)?» ( $r=-0,449$ ;  $p=0,000$ ), і навіть взаємозв'язок із питанням: «У який час доби ви почуваетесь найкраще?» ( $r = -0,248$ ;  $p = 0,048$ ). Учасники опитування, які

виявляють самостійність і незалежність, почуваються найкраще у першій половині дня і менше проводять часу у соціальних мережах.

Шкала «Управління середовищем» має значний взаємозв'язок з питаннями: «Як часто вам доводиться займатися спортом чи фізичною активною роботою?» ( $r = 0,588$ ;  $p = 0,004$ ), «Як часто ви буваєте на свіжому повітрі?» ( $r = 0,339$ ;  $p = 0,006$ ), «Як багато ви проводите час в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет–серфінг)?» ( $r = -0,684$ ;  $p = 0,000$ ), і навіть взаємозв'язок із питанням «На який час доби припадає переважна більшість вашого робочого навантаження?» ( $r = -0,250$ ;  $p = 0,046$ ), «У який час доби ви почуваєтеся найкраще?» ( $r = -0,253$ ;  $p = 0,044$ ). Контроль своєї діяльності та обставин властивий тим особам, спосіб життя яких відрізняється роботою у першій половині дня, фізичною активністю, перебуванням на свіжому повітрі, а також обмеженням часу, проведеного в Інтернеті.

Шкала «Особистісне зростання» має взаємозв'язок із питаннями: «Як часто вам доводиться займатися спортом чи фізичною активною роботою?» ( $r = 0,310$ ;  $p = 0,013$ ), «Як часто ви буваєте на свіжому повітрі?» ( $r = 0,314$ ;  $p = 0,012$ ), «Чи пов'язана ваша робоча діяльність зі стресом?» ( $r = 0,284$ ;  $p = 0,023$ ), негативний взаємозв'язок із питанням: «Ви п'єте кави, чорний чай увечері?» ( $r = -0,274$ ;  $p = 0,028$ ), і навіть значний негативний взаємозв'язок із питанням: «Як багато ви проводите час у Інтернеті не з робочим питанням (соціальні мережі, інтернет–серфінг)?» ( $r = -0,462$ ;  $p = 0,000$ ). Самореалізація і прагнення саморозвитку демонструють піддослідні, які займаються фізичною активністю, гуляють на свіжому повітрі, воліють не вживати напої, що містять кофеїн у вечірній час доби, а також контролюють час перебування в Мережі.

Шкала «Мети у житті» показала взаємозв'язок із питаннями: «У який час доби ви почуваєтеся найкраще?» ( $r = -0,257$ ;  $p = 0,040$ ), «У який час ви волієте вечеряти?» ( $r = 0,291$ ;  $p = 0,020$ ), «Чи ви перерву на короткий сон після обіду?» ( $r = -0,301$ ;  $p = 0,016$ ), і навіть значний негативний взаємозв'язок із питанням: «Як багато ви проводите час у Інтернеті не з робочим питанням (соціальні мережі, інтернет–серфінг)?» ( $r = -0,607$ ;  $p = 0,000$ ). Особи, яким властиве цілепокладання та

свідомість життя, почуваються найкращим чином у ранковий час доби та обмежують своє перебування в Інтернеті. Також таким випробуванням властиво не робити перерв на обідній сон.

Шкала «Самоприйняття» має негативний взаємозв'язок з питаннями: «Ваш прийом їжі проходить щодня в один і той же час?» ( $r=-0,247$ ;  $p=0,050$ ) та «Як багато ви проводите час в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет-серфінг)?» ( $r = -0,592$ ;  $p = 0,000$ ). Великі показники самоприйняття та позитивного ставлення себе властиві тим особам, які віддають перевагу регулярний і чіткий графік прийому їжі та обмежують час, проведений у соціальних мережах.

Загальний коефіцієнт психологічного благополуччя показав кореляційний взаємозв'язок лише з питанням: «Як багато ви проводите час в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет-серфінг)?» ( $r = -0,657$ ;  $p = 0,000$ ).

Розглядаючи фактори, що впливають на позитивну оцінку життя людей, можна виділити кілька особливостей способу життя. Серед них регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, розпорядок дня з активністю в першій половині дня і регулярним прийомом їжі в один і той же час. Однак особливо важливо обмежувати час проведений в онлайн-просторі без значних причин. Також не рекомендується робити короткий денний сон і вміння справлятися зі стресом.

Дотримання регулярного режиму дня, з однаковим часом підйому, сну і їжі, також є важливим фактором. Це допомагає організму підтримувати внутрішній циркадний ритм. Більшість методик дослідження показують, що час прийому їжі, особливо вечеря, впливає на вироблення гормонів сну і підготовку організму до сну ввечері. Правильне регулювання режиму сну і відпочинку сприяє покращенню самопочуття людини.

Один з найбільш виразних факторів, з яким пов'язаний взаємозв'язок за більшістю шкал дослідження – це час проведений в Інтернеті без значних причин. Витрачання часу на непотрібний інформаційний контент може виснажувати організм і сприяти зниженню самопочуття і настрою.

Результати дослідження свідчать про важливість здорового способу життя і організації діяльності для позитивної оцінки якості життя загалом. Особливості хронотипу можуть впливати на різні аспекти якості життя та здоров'я.

Сприйняття часу також впливає на ставлення людини до її життя. Якщо людина задоволена своїм часом, то вона буде задоволена своєю діяльністю, матиме позитивний настрій та ставлення до подій в житті. Певні емоції можуть впливати на оцінку біоритмічних переваг.

Вміння планувати життя і встановлювати перспективи є важливим для успіху та позитивної оцінки якості життя. Невміння контролювати час може призводити до зниження задоволеності життям.

Особливості вечірнього хронотипу можуть впливати на функції організму, зокрема на вироблення гормонів сну. Порушення біоритмів і неспання можуть негативно впливати на когнітивні здібності, такі як увага. Представники пізнього хронотипу можуть мати проблеми з організацією свого розпорядку дня і відчувати втому. В результаті їх настроїв та оцінка життя можуть бути негативними.

Представники ранкового хронотипу мають ритмічний розклад, відповідний природним біоритмам та світловому дню. У них є чітко вибудований ритм сну та високий рівень неспання вдень, але повноцінний сон вночі. Це сприяє циклічним процесам організму та є важливим для самопочуття та здоров'я. Високий життєвий тонус асоціюється зі стійким психоемоційним станом, позитивною оцінкою минулого і сьогодення, оптимізмом тощо. Позитивні звички та психологічне благополуччя є характеристиками таких людей.

Людям із зниженим психологічним благополуччям важче дотримуватися раціонального режиму, який відповідає циклічним процесам. Відсутність життєвого тону та емоційний занепад можуть знизити мотивацію до дотримання простих правил здорового життя. Внаслідок цього вони розвивають звички, що відображають їхній хронотип. У той же час люди з високим психологічним благополуччям мають достатні сили для організації та підтримки свого режиму, а це позитивно впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя.

Таким чином, існують якісні характеристики тимчасового хронотипу, які взаємозв'язані зі суб'єктивною якістю життя і є підставою для їх підтвердження. Аналіз особливостей способу життя також допомагає краще зрозуміти фактори, що впливають на психологічне благополуччя людей.

Взаємозв'язок між особливостями хронотипу та суб'єктивною якістю життя дає підстави для звернення уваги на фактори, які сприяють покращенню самопочуття, зокрема особливості способу життя, що відповідають природним біоритмам, які характерні для ранкового хронотипу. Фактори, які визначають спосіб життя людей з високим психологічним благополуччям, можуть допомогти покращити суб'єктивну якість життя тих, хто стикається зі стресом та важкими емоційними та інформаційними навантаженнями.

## ВИСНОВКИ

1. Було проведено теоретичний аналіз основних поглядів на поняття «час» у ключі різних культурно–історичних періодів. Час, як міра, завдяки якій можна сприймати світ у перспективі, будувати плани, формувати цінності, інтереси, надії та прагнення, є важливим питанням для сучасних досліджень. Ці знання можуть допомогти людині в організації та покращенні її життєдіяльності.

2. Розглянуто різні часові хронотипи та встановлені їх особливості. Під хронотипом розуміються індивідуальні характеристики добових біологічних ритмів людини. Біологічний годинник виконує важливу функцію узгодження життєдіяльності організму зі зміною темного та світлого часу доби, визначає періоди активності та спокою. До особливостей тимчасового хронотипу особистості відносяться індивідуальні закономірності циклічної зміни періодів сну та неспання. Для представників ранкового хронотипу характерні ранні підйоми, висока активність у першій половині дня та ранні відходи до сну. Для представників вечірнього хронотипу характерні пізніші підйоми, висока активність у вечірній час доби та пізні відходи до сну. Представникам проміжного хронотипу властиве пробудження на 1–2 години пізніше, ніж представникам ранкового, і загалом вони характеризуються усередненою, проти іншими хронотипами, активністю протягом дня. Знання про особливості тимчасового хронотипу особистості та організація діяльності відповідно до них можуть зробити істотний внесок у якість та ефективність діяльності, а також можуть допомогти покращити загальне фізичне та психологічне самопочуття людини.

3. Розглянуто поняття суб'єктивної якості життя. Відповідно до Д. А. Леонтьєву, люди оцінюють своє життя, спираючись не так на універсальні, але в індивідуальні критерії, основу яких лежить особиста історія чи внутрішній світ людини. Так, суб'єктивне якість життя різних людей, що у об'єктивно однакових умовах, може істотно відрізнятися.

Суб'єктивна якість життя, згідно з американським психологом К. Ріфф, полягає в кількох сферах психічного життя, що являють собою психологічний добробут: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія,

управління оточенням, мета в житті та особистісне зростання. Для емпіричного дослідження було обрано дані критерії суб'єктивного якості життя, і навіть оцінка людиною власної тимчасової перспективи по Ф. Зимбардо.

4. Існують дослідження, за якими можна припустити, що рівень суб'єктивної якості життя пов'язаний з індивідуальними тимчасовими особливостями людини, зокрема хронотипом. Ряд дослідників у галузі психології, біології та інших наук, а саме А. А. Путілов, С. Л. Еванс, Р. Норбері та ін. говорять про існування взаємозв'язку між хронотипом і такими проявами неблагополуччя психічного стану людини, як схильність до стресу, тривожність, імпульсивність, депресивні стани. Можна припустити, що режим сну, що відповідає природному біологічному ритму, впливає на психічний стан людини, що погіршує самопочуття, продуктивність та якість життя в цілому. Інформація про взаємозв'язок хронотипу та особливостей способу життя людини, специфікою тимчасової перспективи особистості, а також суб'єктивного благополуччя може допомогти знайти фактори, здатні нівелювати ті аспекти життя, що пов'язані з неблагополуччям.

5. Результати емпіричного дослідження показали, що чим більше у особи виражений ранковий хронотип, тим більше йому властиві оптимістичні відносини до своєї тимчасової перспективи, вибудовування позитивних відносин, самостійність, організованість, цілеспрямованість, самоприйняття, а також вищий рівень суб'єктивної якості життя в цілому. Особи, у яких більш виражений вечірній хронотип, мають песимістичніший погляд на свою тимчасову перспективу, у них менш виражена здатність вибудовувати позитивні відносини з оточуючими, самостійність, організованість, цілеспрямованість, самоприйняття, а також вони мають нижчі показники психологічного благополуччя.

При аналізі анкети, розробленої для дослідження особливостей способу життя людей, були виявлені такі характеристики, пов'язані з суб'єктивною якістю життя: регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, розпорядок дня, що передбачає роботу та активність у першій половині дня та регулярний прийом їжі в одне та водночас обмеження часу, проведеного в онлайн-просторі без значної причини, а також перевага не робити перерв на короткий денний сон



та робоча діяльність, не пов'язана зі стресом або вміння справлятися з ним. Дані особливості способу життя описують осіб, чії показники суб'єктивної якості життя є найбільш благополучними.

Отримані дані дозволяють припустити, що невідповідність особливостей вечірнього хронотипу природним біоритмам та світловому дню позначається на фізіологічних процесах організму. Внаслідок чого представники пізнього хронотипу можуть не справлятися із завданнями організації свого розпорядку дня та розподілу робочого навантаження. Занепад життєвого тону стає підтримкою зниження психоемоційного фону. Представники ранкового хронотипу навпаки, мають порядок дня, що більшою мірою відповідає природним біоритмам організму та правилам здорового способу життя. Подібна організація режиму стає важливим фундаментом для самопочуття і здоров'я таких людей.

Таким чином, існують якісні характеристики особливостей тимчасового хронотипу особистості, що виявляються у взаємозв'язку з суб'єктивною якістю життя була підтверджена для даної вибіркової сукупності. Взаємозв'язок особливостей хронотипу особистості та суб'єктивної якості життя дає підстави для того, щоб звернути увагу на фактори, що сприяють покращенню самопочуття людей, зокрема особливостей способу життя, що відповідають тим природним проявам біоритмів, які демонструють представники ранкового хронотипу. Виявлені особливості способу життя людей з найбільшим психологічним благополуччям можуть бути прикладом для тих людей, що схильні до стресу та важких емоційних та інформаційних навантажень. Це може допомогти покращити їхню суб'єктивну якість життя.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Барановська, Л. В. Педагогіка та психологія вищої школи / Л. В. Барановська. – Київ: НАУ, 2018. – 240 с.
2. Болотова, А. К. Психологія організації часу / А. К. Болотова. – М: Аспект Прес, 2017. – 541 с
3. Булах, І. С. Консультативна психологія / І. С. Булах. – К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2017. – 458 с.
4. Головаха, Є. І. Психологічний час особистості / Є. І. Головаха, А. А. Кронік. – Київ: Наукова Думка, 2014. – 541 с.
5. Головіна, Г. М., Суб'єктивна якість життя: підходи, методи оцінки, прикладні дослідження / Г. М. Головіна, Т. М. Савченка. – Київ: Прок, 2018. – 325 с.
6. Елькін, Д. Г. Сприйняття часу / Д. Г. Елькін. – Харків: Мрія. – 2020. – 564 с.
7. Задісенець, Є. Є. Методологія вимірювання та оцінки якості життя населення / Є. Є. Задісенець, Г. М. Зараковський, І. В. Пєнова. – Львів: Світ вимірів, – 2020. – 312 с.
8. Калайтан, Н. Л. Структурні особливості соціального та емоційного інтелекту студентів першого курсу вищого технічного навчального закладу / Н. Л. Калайтан. – Харків: Психологія, 2019. – 204 с.
9. Кононко, О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості / О. Л. Кононко. . – К.: Освіта, 2018. – 544 с.
10. Купріянович, Л. І. Біологічні ритми та сон / Л. І. Купріянович. – М: Наука, 2016. – 145 с.
11. Купчігіна, І. М. Теоретичні підходи до вивчення структури тимчасової перспективи у психолого-педагогічних дослідженнях / І. М. Купчігіна, К. М. Недбаєва. – Тернопіль: Молодий учений, 2017. – С. 156–158.
12. Леонтьєв, Д. А. Психологія смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019 – 425 с.
13. Шапар, В. О. Методи соціальної психології / В. Б. Шапар, В. О. Копилов,

Ю. І. Кисіль та ін. – Харків: ХАІ, 2002. – 76 с.

14. Мошкін, М. П. Відкриття молекулярних механізмів роботи циркадного ритму / М. П. Мошкін. – Київ: Наука із перших рук, 2017. – 321 с.

15. Научитель, О. Д. Соціально–психологічний тренінг / О. Д. Научитель, Ю. І. Гулий / Активне соціально–психологічне навчання – Харків : ХАІ, 2011. – 41 с.

16. Неяскіна, Ю. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивної якості життя та тимчасової перспективи особистості / Ю. Ю. Неяскіна, А. В. Мазуркевич. – Київ: Вісник КРАУНЦ, 2018 – 124 с.

17. Перепечаєва, М. «Сови» та «жайворонки»: науковий підхід / М. Перепечаєва. – Львів: Наука з перших рук, – 2015. – 364 с.

18. Подузов, А. А. Поняття суб'єктивної якості життя / А. А. Подузов. – Львів: ПЛВНТ, 2017. – 254 с.

19. Путілов, А. А. Методи самооцінки хронобіологічних відмінностей / А. А. Путілов. – Київ: МТАС, 2018. – 551 с.

20. Пучкова, Г. Л. Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості / Г. Л. Пучкова. – Харків, 2020. – 245 с.

21. Тарасова, Л. Н. Теорії часу у психології / Л. М. Тарасова, С. Ю. Ковальов. – Київ: Вісник, 2017. – 155 с.

22. Глуткін, С. В. Фізіологічна характеристика осіб із різними хронотипами / С. В. Глуткін, Ю. М. Чернишова, В. В. Зінчук, О. О. Балбатун, С. Д. Горіхів. – Харків: Вісник державної медичної академії, 2017. – 139 с

23. Цуканов, Б. І. Час у психіці людини / Б. І. Цуканов. – Одеса: АстроПрінт, 2020. – 268 с.

24. Шноль, С. Е. Біологічний годинник: короткий огляд ходу досліджень і сучасного стану проблеми біологічного годинника / С. Е. шноль. – Освітній журнал, 2016. – 506 с.

25. Evans, S. L. Associations between diurnal preference, impulsivity and substance use in a young–adult student sample / S. L. Evans, R. Norburyb. – Chronobiology International, 2020. – С. 79–89.

26. Daghlas, I Genetically Proxied Diurnal Preference, Sleep Timing, and Risk of Major Depressive Disorder / I. Daghlas, JM. Lane, R. Saxena, C. Vetter C. – JAMA Psychiatry, 2021. – 324 c.

27. Facer–Childs, E. R. Resetting the late timing of ‘night owls’ has a positive impact on mental health and performance / E. R. Facer–Childs, B. Middleton, D. J. Skene, A. P. Bagshaw. – Sleep Medicine, 2019. – C. 236–247.

28. Taillard, J. The circadian and homeostatic modulation of sleep pressure / J. Taillard, P. Philip, O. Coste, P. Sagaspe, B. Bioulac. – Journal of Sleep Research, 2021. – 245 c.

## ДОДАТОК А

## Анкета дослідження особливостей способу життя

Інструкція: Нижче наведено питання щодо особливостей вашого повсякденного життя. Будь ласка, дайте відповідь на них якомога точніше і чесніше. На кожне запитання потрібна окрема відповідь, що не залежить від інших питань.

На який час доби припадає переважна більшість вашого робочого навантаження?

1. Ранок (7:00 – 11:00).
2. Перша половина дня (11:00 – 15:00).
3. Друга половина дня (15:00 – 19:00) 4. Вечір (19:00 – 22:00).
5. Ніч (з 22:00).

Ваша діяльність проходить за чітким робочим графіком або за гнучким?

1. Робочий графік чітко регламентований.
2. Графік досить стійкий, зміни відбуваються іноді.
3. Графік досить гнучкий.
4. Графік дуже мінливий (ненормований робочий день).

В який час доби ви почуваетесь якнайкраще?

1. Ранній ранок (6:00 – 9:00).
2. Пізній ранок (9:00 – 13:00).
3. День (12:00 – 15:00).
4. Пообідній час (15:00 – 17:00).
5. Ранній вечір (17:00 – 20:00).
6. Пізній вечір (20:00 – 23:00).
7. Ніч (з 23:00).

Коли ви відчуваєте себе найбільш втомленим?

1. Ранній ранок (6:00 – 9:00).
2. Пізній ранок (9:00 – 13:00).
3. День (12:00 – 15:00).
4. Пообідній час (15:00 – 17:00)

5. Ранній вечір (17:00 – 20:00).

6. Пізній вечір (20:00 – 23:00).

7. Ніч (з 23:00).

Як часто вам доводиться займатися спортом чи фізичною активною роботою?

1. Майже не займаюся фізичною активністю.

2. Займаюся 1–2 рази на тиждень чи частіше, але легким навантаженням.

3. Займаюся активно 3–4 рази на тиждень.

4. Займаюся активно більше 4 разів на тиждень.

5. Займаюся спортом багато, професійно.

В який час дня ви волієте займатися фізичною активністю?

1. Ранок (7:00 – 11:00).

2. Перша половина дня (11:00 – 15:00).

3. Друга половина дня (15:00 – 19:00).

4. Вечір (19:00 – 22:00).

5. Ніч (з 22:00).

Як часто ви буваєте на свіжому повітрі?

1. Досить рідко, переважно перебуваю в приміщенні.

2. Гуляю на свіжому повітрі періодично.

3. Чи багато часу проводжу на свіжому повітрі.

Чи пов'язана ваша робоча діяльність зі стресом?

1. Так, робота дуже напружена.

2. Робота здебільшого пов'язана зі стресом, але може бути і спокійною.

3. Робота переважно спокійна, але бувають і напружені дні.

4. Ні, робота дуже спокійна.

Ваш прийом їжі проходить щодня в один і той самий час?

1. Так, суворо за розпорядком дня.

2. В основному так, але бувають винятки.

3. Не стежу за часом прийому їжі, іноді перекушую «знаходу».

4. Прийом їжі часто в різний час, багато перекушую «знаходу».

У який час ви віддаєте перевагу снідати?

1. Якомога раніше після пробудження.
2. Через 1–2 години після пробудження.
3. Снідаю досить пізно або зовсім пропускаю сніданок

У який час ви вважаєте за краще вечеряти?

1. За 4–5 годин до сну.
2. За 2–3 години до сну.
3. За 40–60 хвилин до сну.
4. Чи не засну, якщо не співаємо безпосередньо перед сном.

Ви п'єте каву, чорний чай увечері?

1. Не п'ю ці напої у другій половині дня (приблизно з 16:00).
2. Іноді п'ю.
3. П'ю часто.

Ви прокидаєтеся завжди одночасно?

1. Так завжди.
2. Коли як.
3. Ні, найчастіше встаю у різний час.

Ви лягаєте спати завжди одночасно?

1. Так завжди.
2. Коли як.
3. Ні, лягаю спати у різний час.

Чи робите ви перерву на короткий сон після обіду?

1. Ні, не роблю.
2. Роблю іноді.
3. Так, роблю завжди.

Чи властиво вам часто відволікатися від роботи, перемикати увагу з одного на інше?

1. Так, досить часто відволікаюся.
2. Коли як, залежить від роботи.
3. Ні, легко зосереджуюсь та утримую увагу на роботі.

Як багато часу ви проводите в інтернеті не з робочих питань (соціальні мережі, інтернет–серфінг)?

1. 1–2 години на день або менше.
2. 3–5 годин на день.
3. 5–7 годин на день.
4. Більше 7 годин на день.



## ДОДАТОК Б

## Критерії нормального розподілу

	Колмогорова–Смирноваа			Критерій Шапіро–Вілка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
Хронотип	0,098	62	0,200	0,975	62	0,235
Позитивні відносини	0,081	62	0,200	0,972	62	0,162
Автономія	0,114	62	0,042	0,933	62	0,002
Управління середовищем	0,162	62	0,000	0,943	62	0,006
Особистісний ріст	0,125	62	0,017	0,981	62	0,433
Цілі	0,158	62	0,001	0,928	62	0,001
Самоприйняття	0,129	62	0,012	0,937	62	0,003
Благополуччя	0,183	62	0,000	0,921	62	0,001
Негативне минуле	0,133	62	0,008	0,944	62	0,007
Гедоністичне справжнє	0,175	62	0,000	0,874	62	0,000
Майбутнє	0,118	62	0,031	0,940	62	0,004
Позитивне минуле	0,069	62	0,200	0,982	62	0,473
Фаталістичне справжнє	0,123	62	0,020	0,957	62	0,029