

вопрос об определении положения бабушек и дедушек по отношению к их несовершеннолетним внукам. Благодаря данной альтернативной процедуре урегулирования конфликта будут учитываться интересы каждой стороны, в частности, супругов или бывших супругов, ввиду того, что решения будут приниматься добровольно и с соблюдением всех своих законных прав и интересов и их ребенка.

**Заключение.** В Приднестровской Молдавской Республике медиативные практики только начинают свой путь внедрения в судебную систему, данное направление наиболее перспективно, что подтверждается богатой мировой практикой. Процедура медиации широко распространена по всему миру и приносит наиболее положительные результаты. Благодаря данной альтернативной процедуре урегулирования конфликта будут учитываться интересы каждой стороны, ввиду того, что решения будут приниматься добровольно и с соблюдением всех норм действующего законодательства, что в целом благоприятно отразится на социуме.

#### Список цитируемых источников

1. Шамликашвили, Ц. А. Медиация в современной правовой практике / Ц. А. Шамликашвили // Психологическая наука и образование. — 2014. — № 2. — С. 15–25.
2. Степкина, К. М. Медиация как альтернативная процедура разрешения споров в гражданском судопроизводстве / К. М. Степкина // International Journal of Humanities and Natural Sciences. — 2021. — С. 171–174.
3. Рабец, А. М. Медиация в системе способов альтернативного урегулирования семейных споров / А. М. Рабец, М. А. Хватова // Вестник Томского государственного университета. Право. — 2022. — № 46. — С. 178–194.
4. Иванова, М. С. Использование элементов медиации при расторжении брака в административном и судебном порядке по законодательству зарубежных стран / М. С. Иванова // Вестник Московского университета МВД РОССИИ. — 2011. — № 9. — С. 83–87.
5. Семенова, И. Ю. Особенности медиации в семейных отношениях / И. Ю. Семенова // Oeconomia et jus. — 2018. — С. 63–70.

УДК 159.9

**А. Н. Воробей**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь*

*Научный руководитель  
А. С. Купель*

### ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ХРОНОТИПА СТУДЕНТОВ

**Введение.** В условиях современной образовательной системы студенты вынуждены адаптироваться к разным графикам обучения. Смена привычного режима может вызывать трудности, связанные с организацией рабочего времени и досуга, что может отразиться на благополучии обучающихся. В таком ключе изучение влияния суточных ритмов на благополучие обучающихся приобретает всё большее значение. Особенно в обстоятельствах, когда данная проблема, находясь на стыке психологии и хронобиологии, недостаточно изучена [1].

**Основная часть.** Хронотип — это суточный ритм активности человека, который оказывает влияние на психологическое состояние и связан с биологическими процессами, такими как цикл «сон-бодрствование» [2]. С научной точки зрения хронотип можно рассматривать с двух сторон: нейрофизиологической и психологической. С позиции нейрофизиологии, хронотип тесно связан с циркадными ритмами и циклами сна, которые регулируют процессы бодрствования и отдыха.

Исследования сна, начиная с античных времен (Гиппократ, Аристотель, Дарвин), и развивавшиеся до появления науки о сновидениях, известной как сомнология, позволили выделить такие важные понятия, как циркадный ритм и цикл сна-бодрствования. Эти процессы являются основой для формирования хронотипа и его разновидностей [3].

Существуют различные классификации хронотипов. Одна из наиболее известных типологий была предложена немецким врачом Г. Лампертом, который выделил три основные группы:

1. «Жаворонки» — люди с утренним типом активности.
2. «Совы» — люди с вечерним типом активности.
3. «Голуби» — промежуточный, аритмичный тип, склонный к гибким режимам сна [5].

Эти три типа получили широкое распространение и остаются популярными в научной и научно-популярной литературе. Подробную психологическую характеристику хронотипов предложил М. Бреус, который ввел новые типы: «дельфин», «лев», «волк» и «медведь». Каждый из этих типов отражает не только суточные ритмы, но и психологические черты личности, достоинства и недостатки, которые могут оказывать влияние на социальное и эмоциональное благополучие [6].

Субъективное благополучие, как комплексный феномен, включает в себя эмоциональное состояние, удовлетворенность жизнью и аффекты. Гедонический подход фокусируется на удовольствиях и избегании боли, но игнорирует личностный рост [7]. Эвдемонический подход рассматривает благополучие через развитие личности, автономию и целенаправленность жизни, как в модели К. Риффа [8, 9].

Для исследования взаимосвязи между хронотипом и субъективным благополучием было опрошено 100 студентов (из которых 50 студентов, учащиеся первой смены, а 50 — учащиеся второй смены). С целью получения эмпирической информации нами были использованы следующие методики: Тест Хорна-Остберга на определение хронотипа в адаптации С. И. Степановой» [10], а также «Шкала субъективного благополучия A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche в адаптации М. В Соколовой» [11].

Исследование хронотипа и субъективного благополучия студентов показало, что среди первой смены преобладают «совы» (60 %), а среди второй — «голубей» (54 %). Вместе с тем у 50 % студентов первой смены уровень благополучия средний, во второй смене этот показатель выше (64 %), но количество студентов с высоким благополучием во второй смене ниже (18 % против 32 %). Студенты первой смены лучше справляются со стрессом (64 % против 60 %). Также у них меньше психоэмоциональных трудностей (66 % против 54 %). Изменчивость настроения в негативную сторону менее свойственна второй смене (86 %), чем первой (84 %). Студенты второй смены (94 % студентов) более независимы от окружения и менее подвержены одиночеству, в то время как в первой смене этих студентов 84 %. Адекватная самооценка здоровью свойственна 70 % студентов первой и второй смены. Во второй смене больше студентов, удовлетворённых своей повседневной деятельностью (72 %), чем в первой (60 %).

Для анализа различий по благополучию студентов, обучающихся в разное время суток, использовался t-критерий Стьюдента. У «сов» благополучие ниже, чем у «голубей» ( $M = 60,63$  против  $47,9$ ). У первой смены выявлены различия по шкалам «Психоэмоциональная симптоматика» ( $t = 2,33$ ), «Самооценка здоровья» ( $t = 3$ ), «Удовлетворенность деятельностью» ( $t = 3,38$ ). Во второй смене различий нет ( $t = 1,9$ ). Общий анализ студентов также показал, что у «сов» благополучие ниже ( $M = 60,96$  против  $50,89$  у «голубей»). Корреляционный анализ Пирсона выявил отрицательную связь хронотипа с благополучием первой смены ( $r = -0,49$ ), где значимыми оказались шкалы: «Напряженность» ( $r = -0,37$ ), «Психоэмоциональная симптоматика» ( $r = -0,46$ ), «Самооценка здоровья» ( $r = -0,49$ ), «Удовлетворенность деятельностью» ( $r = -0,48$ ). Во второй смене связь менее выражена ( $r = -0,37$ ) со значимыми шкалами: «Самооценка здоровья» ( $r = -0,29$ ) и «Удовлетворенность деятельностью» ( $r = -0,45$ ).

**Заключение.** Таким образом, в результате проведённого исследования была выявлена взаимосвязь между хронотипом и субъективным благополучием, однако взаимосвязь со сменой обучения студентов не установлена.

Полученные результаты могут быть использованы для создания более гибких расписаний, способствующих повышению уровня субъективного благополучия и успеваемости студентов. Также данные исследования могут стимулировать дальнейшие работы в области психологии и хронобиологии, направленные на более глубокое понимание влияния циркадных ритмов на когнитивные способности и эмоциональное состояние молодых людей.

#### Список цитируемых источников

1. Шульговский, В. В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии : учеб.-метод. пособие / В. В. Шульговский. — 2-е изд. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 528 с.
2. Gnocchi, D. Circadian rhythms and hormonal homeostasis: pathophysiological implications / D. Gnocchi, G. Bruscalupi // Biology. — 2017. — Vol. 6, № 1. — P. 10.
3. Данилова, Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. — Ростов н/Д : «Феникс», 2005. — 478 с.
4. Глуткин, С. В. Физиологическая характеристика лиц с различными хронотипами / С. В. Глуткин, Ю. Н. Чернышева, В. В. Зинчук, О. А. Балбатун, С. Д. Орехов // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. — 2017. — № 2. — С. 48—55.
5. Путилов, А. А. Рецепты правильного сна для «сов» и «жаворонков» зимой и летом / А. А. Путилов. — 3-е изд., испр. — Новосибирск: СПб. ун-в. изд-во, 2005. — 608 с.
6. Бреус, М. Всегда вовремя / М. Бреус. — 3-е изд. — Москва, СПб: МИФ. Личное развитие, 2017. — 384 с.
7. Argyle, M. Психология счастья / М. Аргайл. — 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
8. Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. — Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. — 344 p.
9. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited. / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol. 69, № 3. — P. 719–727.
10. Horne, J. A. Self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms / J. A. Horne, O. Ostberg // International journal of chronobiology. — 1976. — № 4 (2). — P. 97–100.
11. Соколова, М. В. Шкала субъективного благополучия. / М. В. Соколова. — Второе издание. — Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. — 14 с.