https://vestnik.kemsu.ru

ВЕСТНИК
Кемеровского государственного университета
https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

Психология

Check for updates

оригинальная статья

Особенности отношения к времени у выпускников вузов с разным уровнем субъективного благополучия и оптимизма

Сергей Витальевич Духновский
Югорский государственный университет, Россия, г. Ханты-Мансийск; https://orcid.org/0000-0003-3118-9988; dukhnovskysv@mail.ru

Екатерина Вячеславовна Забелина
Челябинский государственный университет, Россия, г. Челябинск; https://orcid.org/0000-0002-2365-6016

Поступила в редакцию 01.08.2021. Принята после рецензирования 06.09.2021. Принята в печать 06.09.2021.

Аннотация: В статье с привлечением эмпирического материала обсуждаются результаты исследования отношения студентов с разным уровнем субъективного благополучия и оптимизма к своему времени, проявлением которого выступают временная свобода, зависимость и инфантилизм. Цель – установить соотношение субъективного благополучия и оптимизма с отношением студентов к своему времени, проявлением которого является временная свобода, зависимость и инфантилизм, а также различия в особенностях отношения к времени у студентов с высоким и низким уровнем субъективного благополучия. Предполагалось, отношение к своему времени может выступать индикатором субъективного благополучия и оптимизма студентов выпускных курсов вузов. В обследовании приняли участие 297 студентов выпускных курсов очной формы обучения Югорского государственного университета (г. Ханты-Мансийск) и Курганского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (г. Курган) в возрасте от 21 до 22 лет (154 субъекта женского и 143 мужского пола), все – граждане России. Исследование проводилось с помощью комплекса методик, включающего в себя авторские разработки – Шкала отношения к времени и Шкала оптимистичности личности, также использовали Шкалу субъективного благополучия, адаптированную М. В. Соколовой. В исследовании установлена взаимозависимость показателя переживания благополучия и оптимистичности с показателем отношения к времени, феноменами которого являются временная свобода, зависимость, инфантилизм. Соответственно, чем благополучнее чувствует себя человек, чем более он оптимистичен, тем больше время воспринимается им как ресурс для реализации своей активности и осуществления деятельности, тем меньше выражено пристрастие человека к управлению и контролю своего времени, проявляющееся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать. Благополучные и оптимистичные студенты обладают низким уровнем временной зависимости, выпускники с умеренным уровнем благополучия и оптимизма – повышенным уровнем временной зависимости, а у субъектов с низким уровнем субъективного благополучия доминирует высокий уровень временной зависимости. Показано, что отношение к времени, феноменами которого являются временная свобода, зависимость, инфантилизм, является индикатором субъективного благополучия личности. В частности, отношение к времени, проявляющееся во временной свободе, характеризующейся гибкостью планирования своего времени, способности легко изменить временной распорядок как по своему желанию, так и по требованиям ситуации, является отражением благополучия и оптимистичности личности. Временная зависимость выступает индикатором субъективного неблагополучия и пессимистичности личности. Временной инфантилизм свойственен выпускникам вузов, благополучие которых достигается за счет завышенной самооценки, недостаточно развитого понимания себя, непринятия и отвержения трудностей, что выражается в отсутствии четкого планирования времени, нерациональном его использовании.

Ключевые слова: психологическое время, временная свобода, зависимость, инфантилизм, Шкала субъективного благополучия

Для цитирования: Духновский С. В., Забелина Е. В. Особенности отношения к времени у выпускников вузов с разным уровнем субъективного благополучия и оптимизма // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 3. С. 673–681. https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

Введение

Благодаря времени и во времени происходит самоосуществление человека, реализация себя, своих потенциалов. Время – ресурсная характеристика человека, от использования которой зависят его достижения в жизни. В этом плане актуальным являются вопросы отношения выпускников вузов к своему времени, проявляющиеся в особенностях его восприятия и использования, что определяет качество жизни, в субъективном плане оцениваемое ими как благополучие / неблагополучие. Находясь на пороге самостоятельной профессиональной жизни, выпускники вузов могут испытывать различные чувства, в том числе и тревогу перед будущим. Насколько удастся им реализовать свой потенциал, найти

© 2021. Автор(ы). Статья распространяется на условиях международной лицензии CC BY 4.0

ВЕСТНИК
Кемеровского государственного университета
https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

себя в любимой профессии, осуществить свои жизненные планы – во многом определит то, насколько удовлетворены и счастливы они будут. Именно поэтому изучение взаимосвязи особенностей отношения к своему времени и субъективного благополучия особенно важно для категории выпускников вузов.

Рассматривая вопросы психологического времени, его роли в жизни и деятельности людей, обращает на себя внимание ряд работ. Так, проблема времени как атрибута становления и жизненного пути личности являлась центральной в трудах Е. И. Головахи и А. А. Кроника [1], К. А. Абульхановой-Славской и Т. Н. Березиной [2], В. И. Ковалева [3], Ф. Зимбардо и Дж. Бойда [4] и др. В исследованиях С. Б. Нестеровой проанализированы теоретические подходы к понятию *психологическое время* [5]. Ж. В. Горькой был представлен социокультурный анализ психологии времени [6]. Я. В. Кравцовой, Т. Д. Дубовицкой, А. Г. Абдуллиным показана роль психологического времени для самоэффективности личности [7]. С. А. Печерской психологическое время рассмотрено в рамках здоровья личности [8]. Т. А. Нестиком изучено групповое отношение к времени [9]. Е. В. Забелиной раскрыта взаимосвязь психологического времени с экономическим поведением людей [10]. О. В. Кузьминой описаны личностные дезорганизаторы времени и методика их оценки [11].

В рамках рассмотрения проблемы психологического времени заслуживают внимания исследования, посвященные вопросам временной перспективы и временных ориентаций. Е. М. Вечкановой изучена специфика временной перспективы личности при различных уровнях переживания кризиса идентичности [12], а также ценностно-смысловые детерминанты временной перспективы [13]. О. С. Гуровой описаны особенности временной перспективы людей с хроническими заболеваниями [14]. А. А. Чевреиди раскрыты особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня [15]. Хронотипические особенности личности и ее жизненного мира изучены в работах М. С. Яницкого, А. В. Серого, О. А. Браун, Р. О. Балабащука [16], В. Е. Клочко, О. М. Краснорядцевой, Н. В. Хван [17] и др.

Обзор исследований показал, что такие феномены отношения субъекта к своему времени, определяющие характер временной перспективы, как временная свобода, зависимость, инфантилизм (незрелость), являются малоизученными.

В рамках нашего исследования отношение к своему времени, при котором оно воспринимается как ресурс для реализации своей активности (поведения и деятельности), мы обозначили *временной свободой*. Рациональное планирование, контроль и управление своим временем в данном случае отличается гибкостью, легкостью изменения и преобразования своего временного плана (распорядка) в зависимости от своих желаний (потребностей, мотивов), либо когда этого требуют обстоятельства, не ухудшая психического состояния, не изменяя настроение субъекта в неблагоприятную для него сторону. Время воспринимается как источник свободы в плане реализации себя и своих потенциалов.

Отношение, в котором выражено пристрастие человека к управлению и контролю своего времени, проявляющееся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать, будем понимать как *временную зависимость*. Стремясь управлять своим временем, субъект подчиняет ему свое поведение и деятельность, которые начинают ограничиваться (регламентироваться) временными рамками. Лишаясь при этом свободы и самостоятельности, человек становится зависимым от него, испытывая дискомфорт (тревогу и беспокойство) в ситуациях, когда не может следовать своему временному плану или распорядку, даже по независящим от него причинам или стечению обстоятельств. Таким образом, желая управлять своим временем, человек становится зависимым от него, и оно начинает управлять им. При таком рассмотрении мы отходим от понимания зависимости, имеющегося, например, в работах В. Д. Менделевича [18], А. В. Смирнова [19] и др. Мы опираемся на трактовку данного слова, представленную в словаре русского языка, где под зависимостью понимается подчиненность другим (другому) при отсутствии самостоятельности и свободы[1].

Проявление незрелости в отношении к своему времени, выражающееся в отсутствии у субъекта ценностного отношения к своему времени, желания и способности конструктивно распоряжаться им, используя время (временной план, распорядок) в качестве ресурса для реализации себя, своих способностей и потенциалов, будем понимать как *временной инфантилизм*. Субъект не задумывается о своем времени и о тех возможностях и ограничениях, которые оно дает в плане реализации активности (осуществления поведения и деятельности).

Считаем, что описанные выше особенности отношения субъекта к своему времени могут определять характер временной перспективы выпускников вузов. Например, временная свобода может проявляться в *гибкой временной ориентации* (в терминологии Ф. Зимбардо), а временная зависимость и незрелость – отражение *злоупотребления временной перспективой* (Ф. Зимбардо), определяя тем самым благополучие человека, сопряженное с оптимистичностью как характеристикой его личности.

Рассматривая субъективное благополучие, в исследовании мы придерживались позиций Л. В. Куликова и Р. М. Шамионова. Таким образом, *субъективное благополучие* – это «понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о "благополучной" внешней

[1] Зависимость // Толковый словарь Ожегова. Режим доступа: https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=7966 (дата обращения: 20.07.2021).

https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности» [20, с. 8]. Субъективное благополучие, по мнению Л. В. Куликова, представляет собой обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности, которое в большей степени определяет характеристики доминирующего благоприятного психического состояния – способствующего согласованному протеканию психических процессов, успешному поведению, поддерживающему психическое и физическое здоровье, или, напротив, неблагоприятного [21].

Обзор исследований [22–25] показал, что субъективное благополучие находит свое отражение в оптимизме личности, который рассматривается как атрибут благоприятного психического состояния; феномен позитивного отношения к себе и окружающему миру (предметному, природному, социальному); ресурс преодоления трудных жизненных ситуаций, включая кризисы. С нашей точки зрения, *оптимизм* – личностная характеристика, отражающая ее жизнерадостность, веру в себя и свои способности (ресурсы и потенциалы), уверенность в том, что желаемые цели будут достигнуты, жизненные планы реализованы, и сопровождаемая благоприятным психическим состоянием, позитивным отношением к себе и окружающему миру [26].

Проблема отношения субъекта к своему времени, проявляющаяся во временной зависимости, недостаточно изучена и требует дальнейшего научного анализа и обобщения. Особую значимость это приобретает у студентов – выпускников вузов. В этом плане актуальными являются ответы на вопросы: взаимосвязаны ли субъективное благополучие и оптимизм с отношением к времени выпускников вуза? Имеются ли различия в особенностях отношения к времени у студентов с разным уровнем субъективного благополучия и оптимизма? Могут ли особенности отношения к времени (свобода, зависимость, инфантилизм) выступать индикаторами субъективного благополучия и оптимистичности студентов?

Методика исследования

В обследовании приняли участие 297 студентов выпускных курсов очной формы обучения Югорского государственного университета (г. Ханты-Мансийск) и Курганского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (г. Курган) в возрасте от 21 до 22 лет (154 субъекта женского и 143 мужского пола), все – граждане России, практически здоровые, прошедшие обследование по просьбе психолога. Исследование проводилось в апреле-мае 2021 г.

При проведении исследования мы исходили из предположения о наличии взаимосвязи отношения к времени, выраженного во временной зависимости, с субъективным благополучием и оптимистичностью личности, а также о том, что студенты с разным уровнем благополучия и оптимизма будут различаться выраженностью временной зависимости.

В качестве психодиагностических методик были использованы авторские разработки:

- ***Шкала отношения к времени***. Представляет собой набор из 11 пунктов, каждый из которых сформулирован как утверждение с раздваивающимися окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций оценок: от 1 (полностью не согласен) до 7 (согласен полностью). Итоговый балл по шкале вычисляется суммированием баллов по всем пунктам методики. В зависимости от выраженности итогового показателя оценивается отношение респондента к времени в континууме *временная зависимость – свобода – инфантилизм*. Чем выше балл, тем больше оценки отклоняются в сторону временной зависимости, низкие значения говорят о временном инфантилизме, тогда как пониженные – о временной свободе, как феноменах отношения к времени.
- ***Шкала оптимистичности личности***. Измеряет выраженность данного качества в контексте его социально-позитивных (негативных) проявлений. Социально-позитивные проявления оптимизма – это благоприятное (и / или) приближенное к нему психическое состояние, переживание благополучия, в том числе и профессионально-психологического, сопряженное с позитивным отношением к себе и к окружающему, активностью в познании себя, других людей и мира в целом, уверенностью в успешном разрешении возникающих трудностей и противоречий. Социально-негативными проявлениями оптимизма (в нашем контексте девиациями) могут выступать неадекватная критичность по отношению к себе (завышенная или заниженная), дисгармоничные отношения с другими людьми, пассивность и ригидность (познавательная, эмоциональная, поведенческая), самоуверенность или, наоборот, неверие в собственные силы [25].

Также в исследовании использовалась ***Шкала субъективного благополучия*** (ШСБ) (адаптированная М. В. Соколовой), позволяющая оценить качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества [27].

В качестве статистических процедур были использованы анализ первичных статистик и корреляционный анализ, а для сравнения выборок – параметрический критерий t-Стьюдента (обусловлено нормальностью распределения данных). Расчет данных проводился в статистических программах Excel и STATISTICA 13.3.

Результаты

Мы предполагали, что переживание благополучия и оптимистичность личности взаимосвязаны с особенностями отношения студентов к своему времени, феноменами которого являются временная свобода, зависимость и инфантилизм. Данный факт нашел свое эмпирическое подтверждение в результате корреляционного анализа показателей благополучия и оптимизма личности

ВЕСТНИК
Кемеровского государственного университета
https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

с показателем шкалы отношения к времени (табл. 1). Установлена значимая отрицательная корреляционная связь показателя по шкале оптимистичности личности с показателем отношения к времени. Соответственно, увеличение показателя по шкале отношения к времени, что говорит о его отклонении в сторону временной зависимости, сопровождается снижением показателя оптимистичности. И наоборот, увеличение оптимистичности соотносится с уменьшением показателя отношения к времени – его отклонением в сторону временной свободы и инфантилизма.

Табл. 1. Матрица интеркорреляций показателей по субъективному благополучию и оптимистичности с показателем отношения к времени

Tab. 1. Intercorrelation matrix of subjective well-being, optimism, and time attitude

Показатели	Отношение к времени, p≤0,01
Оптимистичность личности	–0,33
Субъективное благополучие	0,34

Таким образом, чем более выражено отношение, в котором доминирует пристрастие человека к управлению и контролю своего времени, проявляющееся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать (показатель отношения к времени), тем меньше жизнерадостности, веры в себя и свои способности, сопровождаемых неуверенностью в том, что желаемые цели будут достигнуты, жизненные планы реализованы, неблагоприятным психическим состоянием (понижен тонус, ощущение упадка сил и активности психических процессов, напряженность, преобладание отрицательных эмоций), неудовлетворенностью отношениями с другими людьми, отношением к себе и миру в целом (показатель оптимистичности личности). Снижение показателя отношения к времени в сторону временной свободы и инфантилизма сопровождается увеличением показателей субъективного благополучия и оптимизма.

Наличие прямой корреляционной связи показателя отношения к времени с показателем субъективного благополучия объясняем следующим: в руководстве к методике ШСБ [27] указано, что чем выше значения по шкале, тем менее благополучным чувствует себя человек, тогда как снижение значений свидетельствует о повышении субъективного благополучия. Данный факт свидетельствует о том, что увеличение показателя по шкале отношения к времени – его отклонение в сторону временной зависимости – сопровождается снижением показателя субъективного благополучия. И наоборот, увеличение показателя субъективного благополучия соотносится с уменьшением показателя отношения к времени в сторону временной свободы и инфантилизма.

Корреляционный анализ показал, что отклонение оценок в сторону временной зависимости как индикатора отношения к времени сопровождается снижением показателей благополучия и оптимизма в неблагоприятную для субъекта сторону, тогда как отклонение в сторону временной свободы и инфантилизма взаимосвязано с увеличением субъективного благополучия и оптимизма. Соответственно, повышение субъективного благополучия и оптимизма сопровождается изменением отношения студентов к своему времени, проявляемым в снижении временной зависимости, временной свободе или инфантилизме.

В то же время обращает на себя внимание, что зависимость и инфантилизм являются крайними полюсами отношения к времени, а временная свобода занимает промежуточную позицию. И здесь актуален вопрос об уровне выраженности показателя по шкале отношения к времени, свидетельствующем о временной свободе, зависимости и инфантилизме у субъектов (в нашем случае это студенты – выпускники вузов), различающихся по уровню субъективного благополучия и оптимизма. Для решения этого вопроса, по результатам методики ШСБ, вся обследованная выборка была разделена на три группы:

1. **Субъекты с высоким и повышенным уровнем благополучия** (107 человек, 36 % от общей выборки), показатели по методике ШСБ находятся в диапазоне от 1 до 3 стэнов. Обследованные данной группы не испытывают серьезных проблем, обладают развитой системой саморегуляции, способны выстраивать гармоничные отношения с другими людьми, проявляя уверенность в себе и активность. Данную группу студентов мы обозначили как *благополучные*.

2. **Субъекты с умеренным уровнем благополучия** (133 обследованных, 44,7 %), показатели по методике ШСБ находятся в диапазоне от 4 до 6 стэнов. Данной категории обследованных присуще недостаточное переживание эмоционального комфорта, при том что серьезные трудности и проблемы, по их мнению, у них отсутствуют.

3. **Субъекты с низким и пониженным уровнем благополучия** (57 человек, 19,3 %), показатели по методике ШСБ находятся в диапазоне от 7 до 10 стэнов. У обследованных имеет место неблагоприятное психическое состояние, что может проявляться в пессимистичности, чувстве одиночества, плохой переносимости ситуаций неопределенности, вызывающих у них стресс и тревогу. Данную категорию обследованных студентов мы обозначили как *неблагополучные*.

С использованием критерия t-Стьюдента нами были установлены достоверные различия в показателях по шкале отношения к времени и оптимизма у выпускников вузов с разным уровнем субъективного благополучия (табл. 2). В группе неблагополучных субъектов показатель отношения к времени достоверно выше, чем в группах с умеренным и высоким уровнями, показатели которых также достоверно различны. В группе благополучных студентов показатель по шкале оптимизма достоверно выше, чем в группах

https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

с умеренным и низким уровнями благополучия, которые в свою очередь значимо различаются по данному показателю. Значения t-критерия Стьюдента находятся в диапазоне от 1,89 до 1,95.

Табл. 2. Выраженность показателя отношения к времени и оптимизма у выпускников с разным уровнем субъективного благополучия
Tab. 2. Time attitude and optimism in senior students with different levels of subjective well-being

Показатели	Уровень субъективного благополучия		
	Низкий	Средний	Высокий
Отношение к времени	68,3±6,9*	45,2±6,9	31,8±5,7
Оптимизм личности	30,0±5,9	50,9±8,7	56,8±6,6*

Прим.: * – различия достоверно выше на уровне p≤0,05.

В группе неблагополучных субъектов данный показатель по методике ШСБ выражен на низком уровне, что говорит об их неудовлетворенности своей жизнью в настоящем, пассивности, унынии, пониженном тонусе, неверии в себя и свои возможности, низкой активности (или ее отсутствии) для достижения желаемых целей. У данной категории обследованных студентов показатель отношения к времени достоверно выше, чем у субъектов со средним и высоким уровнями благополучия, и выражен на высоком уровне (в диапазоне 44–58 баллов), что позволяет говорить об их временной зависимости. Соответственно, неблагополучным субъектам с низким уровнем оптимизма присуще пристрастие к управлению и контролю своего времени, проявляющееся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать. Они испытывают дискомфорт в ситуациях, когда не могут точно следовать своему временному плану или распорядку (даже по независящим от них причинам), что ухудшает их психическое состояние и настроение, негативно влияя на работоспособность и благополучие.

У благополучных субъектов (значения по методике ШСБ находятся в диапазоне от 1 до 3 стэнов) показатель оптимистичности выражен на повышенном уровне (при переводе сырых значений в стандартные он находится в диапазоне 8–10 стэнов). Для них характерно активное отношение к жизненной ситуации, свою жизнь они воспринимают как интересную, наполненную смыслом и эмоционально насыщенную. У них выражено стремление построить свою жизнь в соответствии с поставленными целями, что сопровождается уверенностью в себе и своих способностях, в том, что цели будут достигнуты, жизненные планы реализованы, жизнерадостностью, позитивным отношением к себе и окружающему миру. Показатель отношения к времени у данной категории обследованных выражен на низком и пониженном уровне (находится в диапазоне от 26 до 38 баллов).

У обследованных с экстремально низкими (до 1 стэна) показателями по методике ШСБ благополучие обеспечивается отрицанием наличия психологических проблем, либо «ситуация оценивается как неразрешимая, но ее активное отвержение отсутствует, эмоциональная острота неприятия стерта. Нет сильного стремления осуществлять какие-либо изменения в себе, своем поведении или в ситуации, интенсивно выполнять необходимые преобразования, расширять владение ситуацией» [28, с. 6]. Можно предположить, что данная категория обследованных имеет неадекватно завышенную оценку себя, своих личностных и временных особенностей, что в свою очередь выражается в самоуверенности, безразличии к решению повседневных дел и вопросов, нежелании проявлять активность для изменения ситуации в желаемую для себя сторону, даже когда этого требуют обстоятельства, в игнорировании своих проблем и жизненных трудностей, успокоенности и безразличии. Показатели по шкале отношения к времени находятся в диапазоне от 26 до 38 баллов, что говорит о временном инфантилизме – незрелости в отношении к своему времени – и выражается в отсутствии у субъекта ценностного отношения к своему времени, желания и способности конструктивно распоряжаться им, используя время (временной план, распорядок) в качестве ресурса для реализации себя, своих способностей и потенциалов (данный факт установлен у 31,3 % в группе благополучных субъектов).

У студентов, значения которых по методике ШСБ отклоняются в сторону повышения субъективного благополучия (находятся в диапазоне 2–3 стэнов), показатель по шкале отношения к времени также находится на пониженном и среднем уровнях (в диапазоне 38–52 баллов). Отношение к времени данной категории обследованных характеризуется временной свободой, отличается рациональностью и гибкостью в планировании своего времени, способностью легко изменить свой временной распорядок как по своему желанию, так и по требованиям ситуации, не испытывая при этом дискомфорта; время воспринимается ими как ресурс для реализации своей активности и организации деятельности (выявлено у 68,7 % обследованных, вошедших в группу благополучных субъектов).

Субъектов с умеренным уровнем благополучия отличает средний уровень оптимистичности (при переводе сырых значений в стандартные данный показатель находится в диапазоне 6 стэнов). У обследованных имеет место малая эмоциональная чувствительность и пониженный уровень притязаний, они не в полной мере удовлетворены собой, низко оценивают свои личные достижения, также ожидают невысокой оценки со стороны других (знающих их) людей. Это выражается в пониженной активности в достижении желаемых целей, несопровождаемой уверенностью в их достижимости, в будущем они также не ожидают больших достижений. Субъекты стремятся компенсировать это,

ВЕСТНИК
Кемеровского государственного университета
https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

управляя своим временем, потребностью в его контроле и рациональном использовании, при этом испытывая трудности, когда возникает необходимость изменять свой временной распорядок, что негативно сказывается на их психическом состоянии и отношениях, в том числе и к самим себе (показатель отношения к времени отклоняется в сторону повышенных значений, находится в диапазоне от 52 до 67 баллов).

Обсуждение

Предположение о существовании различий в выраженности отношения к времени у студентов с разным уровнем благополучия и релевантного ему оптимизма нашло свое эмпирическое подтверждение. Результаты исследования показали: чем благополучнее и оптимистичнее человек, тем больше его отношению к времени свойственны временная свобода и в крайних случаях временной инфантилизм. И наоборот, переживание эмоционального дискомфорта, неудовлетворенность межличностными отношениями, пессимистичность, тревожность и трудности в саморегуляции сопровождаются пристрастием человека к управлению и контролю своего времени, проявляющимся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать. Стремясь управлять своим временем, субъект подчиняет ему свое поведение и деятельность, которые начинают ограничиваться временными рамками. Лишаясь при этом свободы и самостоятельности, он становится зависимым от него, испытывая дискомфорт (тревогу и беспокойство) в ситуациях, когда не может следовать своему временному плану или распорядку, даже по независящим от него причинам или стечению обстоятельств.

Следовательно, пониженный уровень временной зависимости как характеристика отношения студентов к своему времени является индикатором благополучия и оптимистичности личности, тогда как средний и высокий уровени будут свидетельствовать о неблагополучии личности.

Результаты исследования дополняют представления о содержательных характеристиках временной перспективы и влияющих на нее факторах, в частности, понятием отношения к времени, феноменами которого выступают временная свобода, зависимость, инфантилизм. Таким образом, временная свобода, зависимость и инфантилизм как проявления отношения к времени могут рассматриваться характеристиками временной перспективы, взаимосвязанными с субъективным благополучием и оптимизмом выпускников вузов. Помимо этого, оптимизм как характеристика личности может рассматриваться как личностный дезорганизатор психологического времени, влияющий как на временную перспективу, так и на субъективное благополучие.

Заключение

Установлена взаимозависимость показателя переживания благополучия и оптимистичности с показателем отношения к времени, феноменами которого являются временная свобода, зависимость, инфантилизм. Соответственно, чем благополучнее чувствует себя человек, чем более он оптимистичен, тем больше время воспринимается им как ресурс для реализации своей активности и осуществления деятельности, тем меньше выражено пристрастие человека к управлению и контролю своего времени, проявляющееся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать, снижающее субъективное благополучие.

Установлено, что субъекты с разным уровнем благополучия и оптимизма различаются по показателю отношения к времени. Показано, что отношение к времени является индикатором субъективного благополучия личности. В частности, временная свобода как показатель отношения к времени, проявляющаяся в гибкости планирования своего времени, способности легко изменить временной распорядок как по своему желанию, так и по требованиям ситуации, является отражением благополучия и оптимистичности личности.

Временной инфантилизм как проявление незрелости в отношении к своему времени, выражающееся в отсутствии желания и способности конструктивно распоряжаться им, используя время в качестве ресурса для реализации себя, своих способностей и потенциалов, сопровождающийся субъективным благополучием и оптимизмом, является индикатором завышенной самооценки, недостаточно развитого понимания себя, непринятия и отвержения трудностей, что выражается в отсутствии четкого планирования времени и часто в его нерациональном использовании.

Отношение к времени, характеризующееся временной зависимостью как пристрастием субъекта к управлению и контролю своего времени, проявляющееся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать, говорит о субъективном неблагополучии и пессимистичности. Субъекты испытывают дискомфорт, тревогу и беспокойство в ситуациях, когда они не могут следовать своему временному плану или распорядку, даже по не зависящим от них причинам.

Полученные в ходе исследования результаты подтверждают данные о влиянии психологического времени личности, его отдельных характеристик на субъективное благополучие человека, оптимизме как личностном дезорганизаторе времени. Обнаружение взаимосвязи отношения к времени с субъективным благополучием и оптимизмом на примере выпускников вузов вносит вклад в развитие этого теоретико-методологического направления.

Установленные факты дополняют психометрические характеристики разработанной нами методики *Шкала отношение к времени* в плане ее критериальной и конструктной валидности. Соответственно, разработанную шкалу возможно использовать как для решения научно-исследовательских, так и практических задач.

В завершение отметим, что перспективным направлением исследований в русле заявленной проблематики

https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

является изучение гендерных и возрастных особенностей отношения к времени, феноменами которого выступают временная свобода, зависимость, инфантилизм, в том числе при изучении переживания нормативных и ненормативных кризисов профессионального и личностного развития.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.
Критерии авторства: Авторы в равной степени участвовали в подготовке и написании статьи.

Литература

1. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев: Наукова Думка, 1984. 207 с.
2. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. Ковалев В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) // Категории материалистической диалектики в психологии / под ред. Л. И. Анцыферовой. М.: Наука, 1988. С. 216–230.
4. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
5. Нестерова С. Б. Теоретические подходы к понятию «психологическое время» // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. № 1. С. 159–169.
6. Горькая Ж. В. Социокультурный анализ психологии восприятия времени // Вестник Самарского государственного университета. 2014. № 9. С. 245–250.
7. Кравцова Я. В., Дубовицкая Т. Д., Абдуллин А. Г. Психологическое время и самоэффективность личности // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13. № 3. С. 17–23. https://doi.org/10.14529/jpps200302
8. Печерская С. А. Психологическое время как психологический аспект здоровья личности // Вестник университета. 2014. № 21. С. 292–297.
9. Нестик Т. А. Групповое отношение к времени как социально-психологический феномен // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2015. Т. 14. С. 10–30.
10. Забелина Е. В. Время в восприятии современной молодежи: отражение культуры постмодернизма // Гуманитарные науки (г. Ялта). 2018. № 4. С. 17–23.
11. Кузьмина О. В. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени // Психологические исследования. 2011. № 6. Режим доступа: http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011-n-620/569-kuzmina20.html (дата обращения: 20.07.2021).
12. Вечканова Е. М. Специфика временной перспективы личности при различных уровнях переживания кризиса идентичности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 4-2. С. 117–122.
13. Вечканова Е. М. Методологические предпосылки исследования ценностно-смысловых детерминант временной перспективы личности // Современные исследования социальных проблем. 2015. № 3. С. 61–75. https://doi.org/10.12731/2218-7405-2015-3-7
14. Гурова О. С. Особенности временной перспективы людей с хроническими заболеваниями // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5. С. 14–24.
15. Чевреници А. А. Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня // Организационная психология. 2019. Т. 7. № 1. С. 83–96.
16. Яницкий М. С., Серый А. В., Браун О. А., Балабащук Р. О. Хронотопические характеристики образа мира в ситуации пандемии COVID-19 // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 2. С. 466–476. https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-2-466-476
17. Клочко В. Е., Краснорядцева О. М., Хван Н. В. Индивидуально-психологические характеристики двух типов хронотипической организации жизненного мира человека // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3-3. С. 148–154.
18. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. СПб.: Речь, 2005. 445 с.
19. Смирнов А. В. Психология аддиктивного поведения. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2014. 379 с.
20. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004. 180 с.
21. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
22. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М.: ИП РАН, 2013. 267 с.
23. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Социологические исследования. 2003. № 12. С. 87–95.
24. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.
25. Посохова С. Т. Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 1-1. С. 5–16.

BULLETIN
Kemerovo State University
https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

26. Духновский С. В., Мищенко В. А. Оптимизм: ресурс и девиация личности // Вестник Калужского университета. 2021. Т. 4. № 2. С. 128–135.
27. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия: руководство. 2-е изд. Ярославль: Психодиагностика, 1996. 14 с.
28. Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. СПб.: СПбГУ, 2003. 81 с.

original article

Time Attitude in Senior Students with Different Levels of Subjective Well-Being and Optimism

Sergey V. Dukhnovsky
Yugra State University, Russia, Khanty-Mansiysk; https://orcid.org/0000-0003-3118-9988; dukhnovskysv@mail.ru

Ekaterina V. Zabelina
Chelyabinsk State University, Russia, Chelyabinsk; https://orcid.org/0000-0002-2365-6016

Received 1 Aug 2021. Accepted after peer review 6 Sep 2021. Accepted for publication 6 Sep 2021.

Abstract: The research featured the way time attitude depend on the levels of subjective well-being and optimism. The attitude manifested as temporal freedom, dependence, and infantilism. The authors believe that attitude to one's time can be an indicator of one's subjective well-being and optimism. The survey included 297 senior students (age 21–22, 154 female subjects) of the Ugra State University (Khanty-Mansiysk) and the Kurgan branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation (Kurgan). All the participants were citizens of Russia. The study employed a set of methods, including authentic versions of The Scale of Attitude to Time and The Scale of Optimism of Personality, as well as The Scale of Subjective Well-Being adapted by M.V. Sokolova. The study established the interdependence of subjective well-being and optimism with time attitude represented by temporary freedom, dependence, and infantilism. Optimists saw time as a resource for activity and demonstrated no obsession with time management and control. Students with a sense of well-being and optimism had low temporal dependence; those with moderate levels of well-being and optimism had higher levels of temporal dependence; those with low levels of subjective well-being demonstrated high levels of temporal dependence. Time attitude proved to be an effective indicator of subjective well-being. For instance, flexible attitude to time management reflected subjective well-being. Time dependence indicated subjective disadvantage and pessimism. Temporal infantilism, i.e. irrational attitude to time management, was typical of senior students with increased self-esteem, poor self-understanding, non-acceptance, and rejection of difficulties.
Keywords: psychological time, temporal freedom, dependence, infantilism, Scale of Subjective Well-Being

For citation: Dukhnovsky S. V., Zabelina E. V. Time Attitude in Senior Students with Different Levels of Subjective Well-Being and Optimism. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2021, 23(3): 673–681. (In Russ.) https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.
Contribution: All the authors contributed equally to the study and bear equal responsibility for information published in this article.

References

1. Golovakha E. I., Kronik A. A. *Psychological time of the personality*. Kiev: Naukova Dumka, 1984, 207. (In Russ.)
2. Abulkhanova K. A., Berezina T. N. *Personality time and time of life*. St. Petersburg: Aleteiia, 2001, 304. (In Russ.)
3. Kovalev V. I. Category of time in psychology (personal aspect). *Categories of materialistic dialectics in psychology*, ed. Antsyferova L. I. Moscow: Nauka, 1988, 216–230. (In Russ.)
4. Zimbardo F., Bojd J. *The time paradox: the new psychology of time that will change your life*. St. Petersburg: Rech, 2010, 352. (In Russ.)
5. Nesterova S. B. Theoretical approaches to the concept of "psychological time". *PEM: Psychology. Educology. Medicine*, 2019, (1): 159–169. (In Russ.)

© 2021. The Author(s). This article is distributed under the terms of the CC BY 4.0 International License

https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-3-673-681

6. Gorkaya Zh. V. Sociocultural analysis of the psychology of perception of time. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2014, (9): 245–250. (In Russ.)
7. Kravtsova Y. V., Dubovitskaya T. D., Abdullin A. G. Psychological time and self-efficacy of the individual. *Psychology. Psychophysiology,* 2020, 13(3): 17–23. (In Russ.) https://doi.org/10.14529/jpps200302
8. Pecherskaya S. A. Psychological time as the psychological aspect of health of the individual. *Vestnik universiteta*, 2014, (21): 292–297. (In Russ.)
9. Nestik T. A. Group view to time as a socio-psychological phenomenon. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2015, 14: 10–30. (In Russ.)
10. Zabelina E. V. Time in the perception of modern youth: a reflection of postmodernism culture. *The Humanities (Yalta)*, 2018, (4): 17–23. (In Russ.)
11. Kuzmina O. V. The technique of diagnostics of personal time disorganizers. *Psikhologicheskie Issledovaniya,* 2011, (6). Available at: http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011-n-620/569-kuzmina20.html (accessed 20 Jul 2021). (In Russ.)
12. Vechkanova E. M. Specificity of the individual's temporal perspective at various levels of experiencing an identity crisis. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2014, (4-2): 117–122. (In Russ.)
13. Vechkanova E. M. Methodological prerequisites for investigation of value-semantic determinants of person's time perspective. *Sovremennye issledovaniia sotsialnykh problem*, 2015, (3): 61–75. (In Russ.) https://doi.org/10.12731/2218-7405-2015-3-7
14. Gurova O. S. Features of the time perspective of people with chronic diseases. *Health, Physical Culture and Sports*, 2019, (5): 14–24. (In Russ.)
15. Chevrenidi A. A. Features of time perspective among managers of different levels. *Organizational Psychology*, 2019, 7(1): 83–96. (In Russ.)
16. Yanitskiy M. S., Seryy A. V., Braun O. A., Balabashchuk R. O. Chronotopic characteristics of the image of the world during the COVID-19 pandemic. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2021, 23(2): 466–476. (In Russ.) https://doi.org/10.21603/2078-8975-2021-23-2-466-476
17. Klochko V. E., Krasnoryadtseva O. M., Khvan N. V. Individual psychological characteristics of two types of chronotypical organization of human lifeworld. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2015, (3-3): 148–154. (In Russ.)
18. Mendelevich V. D. *Psychology of deviant behavior*. St. Petersburg: Rech, 2005, 445. (In Russ.)
19. Smirnov A. V. *Psychology of addictive behavior*. Ekaterinburg: Ural. gos. ped. un-t, 2014, 379. (In Russ.)
20. Shamionov R. M. *Psychology of subjective well-being of the individual*. Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2004, 180. (In Russ.)
21. Kulikov L. V. *Psychogygiene of personality. Issues of psychological stability and psychoprophylaxis*. St. Petersburg: Piter, 2004, 464. (In Russ.)
22. Dzhidaryan I. A. *Psychology of happiness and optimism*. Moscow: IP RAN, 2013, 267. (In Russ.)
23. Muzdybaev K. Optimism and pessimism of personality (experience of social and psychological research). *Sotsiologicheskie issledovaniya*, 2003, (12): 87–95. (In Russ.)
24. Seligman M. *New positive psychology: Scientific view for luck and sense life.* Moscow: Sofiia, 2006, 368. (In Russ.)
25. Posokhova S. T. Optimism. Psychological content of optimism and its meaning for personality. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology. Sociology. Pedagogy,* 2009, (1-1): 5–16. (In Russ.)
26. Dukhnovsky S. V., Mishchenko V. A. Optimism: resource and personality deviation. *Vestnik Kaluzhskogo universiteta*, 2021, (2): 128–135. (In Russ.)
27. Sokolova M. V. *Scale of subjective well-being: leadership*, 2nd ed. Yaroslavl: Psikhodiagnostika, 1996, 14. (In Russ.)
28. Kulikov L. V. A guide to methods for diagnosing mental states, moods, and the sphere of feelings. *Procedure description and manual*. St. Petersburg: SPbGU, 2003, 81. (In Russ.)