

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY



УДК 159.9

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-3-75-84>



KKUZAG

Взаимосвязь временной перспективы и субъективного благополучия у взрослых людей

Дина В. Филиппова¹ , Юлия В. Честюнина¹ ,
Людмила Г. Фомичева¹ , Юлия А. Буслаева¹ ,
Людмила А. Зайцева²

¹ Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

² Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

✉ dinavolodenko@yandex.ru

Аннотация

Введение. Проблема взаимосвязи временной перспективы и субъективного благополучия остаётся недостаточно изученной в контексте дифференциации когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов временного восприятия. Большинство исследований фокусируется на эмоционально окрашенных временных ориентациях, тогда как роль чистого когнитивного внимания к прошлому, настоящему и будущему (временного фокуса) практически не анализировалась.

Цель. Выявить характер связи между временными ориентациями (эмоционально-оценочные шкалы ZTP1), временным фокусом (когнитивное внимание по методике А. Шипп) и компонентами субъективного благополучия (удовлетворённость жизнью и субъективное счастье) у взрослых 20–45 лет.

Материалы и методы. Выборка составила 100 человек (79 % женщин, 21 % мужчин) с высшим образованием, разделённых на две возрастные группы: 20–35 лет ($n = 62$) и 36–45 лет ($n = 38$). Авторами использовались: Шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера (SWLS), Шкала субъективного счастья С. Любомирски, Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTP1, 5 шкал) и Шкала временного фокуса А. Шипп (TFS, 3 шкалы). Статистическая обработка включала описательные статистики (M , SD), коэффициент ранговой корреляции Спирмена и критерий Колмогорова-Смирнова для проверки нормальности распределения. Обработка выполнена в SPSS-Statistics.

Результаты исследования. Установлено, что субъективное счастье положительно коррелирует с ориентацией на гедонистическое настоящее ($r = 0,237$; $p < 0,05$) и будущее ($r = 0,296$; $p < 0,01$). Удовлетворённость жизнью отрицательно связана с фиксацией на негативном прошлом ($r = -0,243$; $p < 0,05$). Шкалы временного фокуса (когнитивное внимание к прошлому, настоящему и будущему) не показали значимых корреляций ни с одним из компонентов благополучия. Возрастные различия проявились не в уровне благополучия, а в его вариативности: в группе 20–35 лет выше разброс по удовлетворённости жизнью, в группе 36–45 лет по субъективному счастью.

Обсуждение результатов. Главным результатом исследования стало отсутствие значимых корреляций между когнитивным вниманием к временным периодам и благополучием при наличии значимых связей с эмоционально-оценочными шкалами ZTP1. Это свидетельствует о том, что для субъективного благополучия важна не столько направленность внимания на прошлое, настоящее или будущее, сколько эмоциональная окраска этого внимания. Полученные данные могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения взрослых в возрасте 20–45 лет.

Ключевые слова: временная перспектива, временной фокус, субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью, субъективное счастье, возрастные различия, корреляционный анализ

Для цитирования. Филиппова, Д.В., Честюнина, Ю.В., Фомичева, Л.Г., Буслаева, Ю.А., и Зайцева, Л.А. (2026). Взаимосвязь временной перспективы и субъективного благополучия у взрослых людей. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 9(3), 75–84. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-3-75-84>

Relationship Between Time Perspective and Subjective Well-Being of Adults

Dina V. Filippova¹ , Yulia V. Chestyunina¹ , Lyudmila G. Fomicheva¹ ,Yulia A. Buslaeva¹ , Lyudmila A. Zaitseva² ¹ Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation² Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation✉ dinavolodenko@yandex.ru

Abstract

Introduction. The problem of the relationship between time perspective and subjective well-being remains insufficiently studied in the context of differentiating the cognitive and emotional-evaluative components of time perception. Most studies focus on emotionally tinged time orientations, while the role of pure cognitive attention to the past, present, and future (time focus) has been largely ignored.

Objective. To identify the nature of the relationship between time orientations (emotional assessment scales ZTPI), time focus (cognitive attention according to the A. Shipp method) and components of subjective well-being (life satisfaction and subjective happiness) in adults aged 20–45 years.

Materials and Methods. The sample consisted of 100 people (79% women, 21% men) with higher education, divided into two age groups: 20–35 years ($n = 62$) and 36–45 years ($n = 38$). The authors used: the Life Satisfaction Scale by E. Diener (SWLS), the Subjective Happiness Scale by S. Lubomirski, the Time Perspective Questionnaire by F. Zimbardo (ZTPI, 5 scales), and the Time Focus Scale by A. Shipp (TFS, 3 scales). Statistical processing included descriptive statistics (M , SD), Spearman's rank correlation coefficient, and the Kolmogorov-Smirnov criterion to test the normality of the distribution. Processing is performed in SPSS-Statistics

Results. Subjective happiness was found to positively correlate with orientation to the hedonistic present ($\rho = 0.237$; $p < 0.05$) and future ($\rho = 0.296$; $p < 0.01$). Life satisfaction is negatively associated with fixation on a negative past ($\rho = -0.243$; $p < 0.05$). Time focus scales (cognitive attention to the past, present, and future) showed no significant correlations with any of the components of well-being. The age differences were revealed not in the level of well-being, but in its variability: in the 20–35-year-old group, the spread in life satisfaction was higher, in the 36–45-year-old group, in subjective happiness.

Discussion. The main result of the study was the absence of significant correlations between cognitive attention to time periods and well-being in the presence of significant links with emotional assessment scales ZTPI. This suggests that it is not so much the focus of attention on the past, present or future that is important for subjective well-being, as the emotional coloring of this attention. The obtained data can be used in the development of psychological support programs for adults aged 20–45 years.

Keywords: time perspective, time focus, subjective well-being, life satisfaction, subjective happiness, age differences, correlation analysis

For Citation. Filippova, D. V., Chestyunina, Yu. V., Fomicheva, L. G., Buslaeva, Yu. A., & Zaitseva, L. A. (2026). Relationship between time perspective and subjective well-being of adults. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 9(3), 75–84. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-3-75-84>

Введение

Проблема субъективного благополучия остается одной из центральных в современной психологии. При этом все больше исследователей обращаются к фактору времени: то, как человек относится к своему прошлому, настоящему и будущему, во многом определяет его эмоциональное состояние и оценку собственной жизни. Согласно теории временной перспективы, Ф. Зимбардо, дисбаланс между временными ориентациями может выступать предиктором снижения благополучия, тогда как сбалансированный профиль способствует психологической устойчивости (Zimbardo & Boyd, 1999).

Временная перспектива представляет собой целостное, одновременное переживание прошлого, настоящего и будущего, которое, будучи ключевым элементом психологического поля, влияет на амбиции, творческие проявления и эмоциональное состояние личности. В современной психологии, несмотря на множественность трактовок, исследователи сходятся во мнении, что полнота, гибкость и адекватность восприятия временных границ служат важным ресурсом психологического и физического здоровья. Как отмечает А.Н. Удодова, люди с развернутой, глубокой и эмоционально сбалансированной временной перспективой успешнее адаптируются к изменениям, устойчивее к стрессу, эффективнее восстанавливаются после трудных ситуаций, замечают собственные достижения, проявляют оптимизм и мотивацию к построению будущего, что в совокупности формирует более высокий уровень переживания счастья (Удодова, 2024).

В структуре временной перспективы, согласно опроснику Ф. Зимбардо, особое место занимают два модуля прошлого. Негативное прошлое характеризуется устойчивой фиксацией на травматических, болезненных и неудачных событиях личной истории, что сопровождается переживаниями сожаления, вины и неразрешённых конфликтов. Данная ориентация, формирующаяся преимущественно на основе отрицательного предшествующего опыта, выступает значимым предиктором повышенной тревожности, депрессивных состояний и пессимистической оценки жизненных перспектив. Позитивное прошлое, напротив, отражает тёплое, ностальгическое и доброжелательное отношение к прожитым событиям, с акцентом на приятные воспоминания, традиции и чувство эмоциональной близости со значимыми людьми. Эта установка выполняет ресурсную функцию, обеспечивая личности ощущение преемственности, стабильности и поддержки, и тесно связана с общим уровнем удовлетворённости жизнью (Zimbardo, 1999).

Важно не путать понятие временной перспективы с понятием временного фокуса. Такие авторы, как А. Дж. Шипп, Дж. Р. Эдвардс, Л. С. Ламберт (Shipp et al., 2009) считают, что временной фокус представляет собой распределение внимания между прошлым, настоящим и будущим, причём эти три направления внимания не являются взаимоисключающими. В отличие от временной перспективы (ZTPI), которая включает эмоционально-оценочные компоненты (например, позитивное/негативное прошлое), временной фокус фиксирует именно когнитивное направление внимания безотносительно к его валентности. Это различие является принципиальным: человек может часто думать о прошлом, но если эти воспоминания позитивны, благополучие не снижается; и наоборот, редкие мысли о будущем при негативной его оценке могут ухудшать эмоциональное состояние.

Несмотря на то, что ориентация на будущее традиционно рассматривается как фактор благополучия, недавние исследования показывают, что эта связь не всегда является прямой и однозначной. В частности, было установлено, что с психологическим благополучием связаны не сама по себе направленность на будущее, а такие её компоненты, как внутренний контроль и надежда в отношении будущих целей, тогда как тревожное ожидание, напротив, снижает благополучие (Donayre et al., 2025).

Временная перспектива как способ восприятия и организации времени играет ключевую роль в формировании субъективного благополучия, особенно на этапе перехода к взрослости, когда закладываются жизненные цели и модели поведения. Современные исследования показывают, что ориентация на будущее и сбалансированная временная перспектива способствуют повышению удовлетворённости жизнью и снижению стресса (Шилова, 2025).

Кроме того, временная перспектива будущего связана с социальной адаптацией и активным поиском смысла жизни, особенно в молодом возрасте, тогда как фаталистическое восприятие настоящего, напротив, снижает социальную вовлечённость. Выявлен также синергетический эффект сбалансированной временной перспективы и осознанности в улучшении психологического благополучия (Шилова, 2025). Таким образом, формирование позитивного отношения к будущему выступает важным ресурсом психологического благополучия.

В контексте изучения факторов субъективного благополучия особый интерес представляет вопрос о том, как неблагоприятные жизненные и профессиональные обстоятельства влияют на временную перспективу личности и связанное с ней эмоциональное состояние. Как показывают исследования, переживание неопределённости, в том числе в ситуации негарантированной работы, сопровождается деформациями временной перспективы, которые выражаются в фиксации на негативном прошлом, фаталистическом восприятии настоящего и утрате позитивной валентности будущего (Чуйкова и Сотникова, 2017). При этом именно эмоциональное отношение к временным периодам (негативная оценка прошлого, тревожное ожидание будущего) вносит значимый вклад в повышение депрессивного фона, тогда как когнитивная направленность внимания на тот или иной временной модус сама по себе может не иметь прямого неблагоприятного эффекта. Эти данные согласуются с ключевым положением нашего исследования: для субъективного благополучия взрослого человека важна не столько степень сосредоточенности на прошлом, настоящем или будущем, сколько эмоциональная окраска такого внимания.

Однако остаются недостаточно изученными два вопроса: во-первых, как когнитивный (удовлетворенность жизнью) и эмоциональный (субъективное счастье) компоненты благополучия связаны с временными ориентациями; во-вторых, существуют ли значимые возрастные различия в этих связях на выборке здоровых взрослых людей.

Цель исследования – выявить характер связи между временной перспективой и компонентами субъективного благополучия у взрослых 20–45 лет.

Гипотезы исследования:

1. Существует значимая связь между временными ориентациями и компонентами субъективного благополучия.
2. Когнитивный и эмоциональный компоненты благополучия связаны с разными временными ориентациями.

Материалы и методы

Выборка исследования составила 100 человек, в возрасте от 20 до 45 лет, средний возраст 37 лет; 79 % женщин и 21 % мужчин. Все респонденты имеют высшее образование. Для повышения достоверности и детализации анализа в рамках общего исследования выборка была предварительно стратифицирована на две возрастные группы: 1-я группа – 20–35 лет ($n = 62$), 2-я группа – 36–45 лет ($n = 38$).

Методики

1. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (Satisfaction With Life Scale, SWLS) была разработана группой ученых во главе с Э. Динером в 1985 году, адаптирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным (Осин, Леонтьев, 2020).
2. Шкала субъективного счастья С. Любомирски, разработанная и предложена С. Любомирски (Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999), адаптирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным (Осин, Леонтьев, 2020).
3. Опросник временной перспективы Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), разработанный известным психологом и писателем Ф. Зимбардо, адаптация под руководством Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной и др. (Сырцова и др., 2008).
4. Шкала временного фокуса А. Шипп, в адаптации Е. В. Забелиной, Ю. В. Честюниной, О. С. Волосатовой (Забелина и др., 2024)

Статистический анализ. Ввиду отклонения распределения большинства переменных от нормального (критерий Колмогорова-Смирнова, $p < 0,05$) использовались непараметрические методы: описательная статистика (M , SD), коэффициент ранговой корреляции Спирмена (ρ). Обработка выполнена в SPSS.

Результаты исследования

На первом этапе исследования был выявлен уровень субъективного благополучия в возрастных группах. Анализ описательных статистик показал, что средний уровень удовлетворенности жизнью в обеих группах находится в зоне «удовлетворенность» (выше 20 баллов): группа 1 – $M = 22,06$ ($SD = 5,66$), группа 2 – $M = 22,63$ ($SD = 4,48$). При этом группа 20–35 лет демонстрирует значительно большую вариативность (разброс от 8 до 34 баллов против 12–29 в старшей группе), что указывает на более высокую гетерогенность в оценке жизненных достижений.

По шкале субъективного счастья средние показатели также находятся в средней зоне: группа 1 – $M = 19,59$ ($SD = 2,99$), группа 2 – $M = 18,89$ ($SD = 3,46$). В отличие от удовлетворенности, здесь больший разброс наблюдается в группе 36–45 лет, а группа 20–35 лет более однородна по переживанию счастья.

Далее мы описали полученный профиль временной перспективы. В общей выборке наиболее выраженными временными ориентациями являются гедонистическое настоящее ($M = 49,54$; $SD = 6,07$) и будущее ($M = 47,57$; $SD = 6,74$). Показатели позитивного прошлого ($M = 31,88$) существенно превышают негативное прошлое ($M = 27,36$). Фаталистическое настоящее выражено слабо ($M = 24,55$), что является благоприятным признаком.

Группа 20–35 лет демонстрирует более адаптивный профиль: выше показатели по позитивному прошлому (32,57 против 28,95), гедонистическому настоящему (49,85 против 48,21) и будущему (48,14 против 45,16), по сравнению с группой 36–45 лет.

Анализ результатов, полученных по шкалам методики временного фокуса, позволяет сделать следующие выводы. В общей выборке наиболее выраженным оказался фокус на настоящем ($M = 21,15$; $SD = 4,33$). Несколько уступают ему фокус на будущем ($M = 19,82$; $SD = 5,13$) и фокус на прошлом ($M = 18,40$; $SD = 5,93$). Распределение показателей по всем трём шкалам характеризуется отрицательной асимметрией, что указывает на смещение в сторону более высоких значений. При этом фокус на настоящем демонстрирует наименьший разброс данных, свидетельствуя об относительной однородности выборки по данному параметру.

Группа 1 в возрасте 20–35 лет (рисунок 1) демонстрирует более высокие показатели по всем трём временным фокусам по сравнению с группой 2 возраста 36–45 (рисунок 2). Наиболее выраженные межгрупповые различия наблюдаются по шкале будущего (20,30 против 17,79) и прошлого (18,83 против 16,58). Показатели фокуса на настоящем в группе 1 также превышают значения группы 2, (21,26 против 20,68) однако разница здесь менее заметна.

Рисунок 1

Профиль временного фокуса в первой возрастной группе

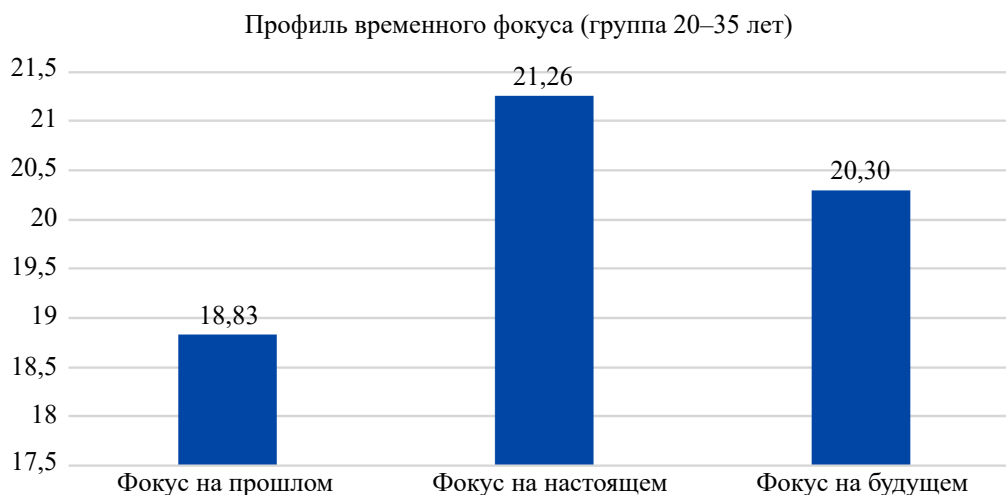
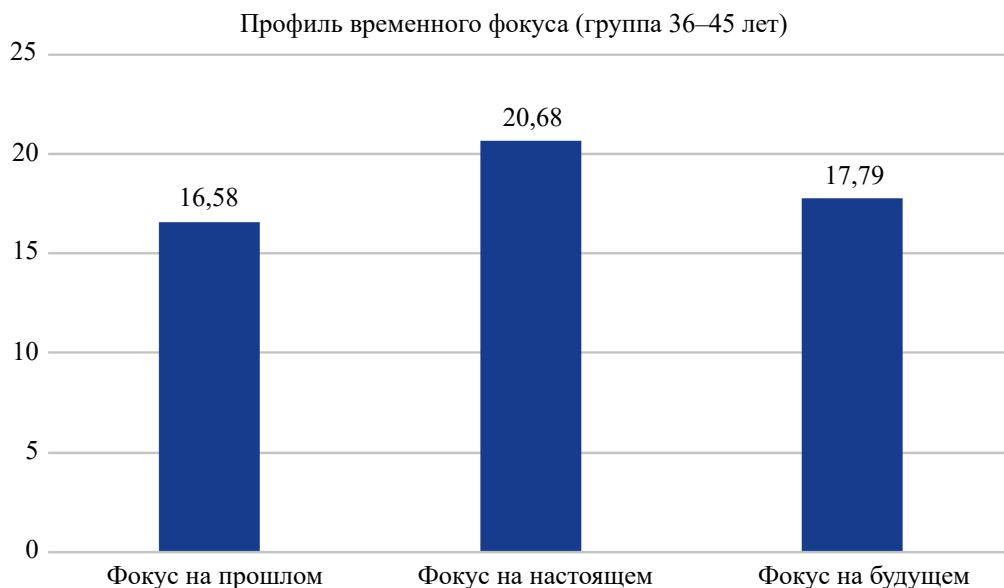


Рисунок 2

Профиль временного фокуса во второй возрастной группе



В связи с отсутствием статистически значимых возрастных различий в уровне благополучия (перекрывающиеся доверительные интервалы) и для увеличения статистической мощности, дальнейший корреляционный анализ проводился на общей выборке ($N = 100$). Результаты корреляционного анализа Спирмена представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляции Спирмена между временной перспективой и компонентами субъективного благополучия ($N = 100$)

Переменная	Удовлетворенность жизнью	Субъективное счастье
Негативное прошлое	-0,243*	-0,059
Позитивное прошлое	0,169	0,159
Фаталистическое настоящее	-0,020	-0,120
Гедонистическое настоящее	0,036	0,237*
Будущее	-0,019	0,296**
Фокус на прошлом	-0,009	-0,003
Фокус на настоящем	-0,056	-0,178
Фокус на будущем	-0,007	-0,033

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Как видно из таблицы, удовлетворенность жизнью демонстрирует значимую обратную связь с ориентацией на негативное прошлое ($r = -0,243$; $p = 0,015$). Чем больше человек фиксирован на травмирующих или неудачных аспектах прошлого, тем ниже его общая удовлетворенность настоящей жизнью.

Субъективное счастье, напротив, имеет значимые прямые связи с двумя временными ориентациями: с гедонистическим настоящим ($r = 0,237$; $p = 0,017$) – способность наслаждаться текущим моментом способствует переживанию счастья; с ориентацией на будущее ($r = 0,296$; $p = 0,003$) – наличие целей, планов и перспектив является наиболее сильным предиктором субъективного счастья.

Фокусы времени (прошлое, настоящее, будущее как когнитивное внимание) не показали значимых связей ни с одним из компонентов благополучия.

Обсуждение результатов

Полученные результаты эмпирически подтверждают дифференцированное влияние временных ориентаций на компоненты субъективного благополучия.

Наиболее сильная корреляция выявлена между ориентацией на будущее и субъективным счастьем ($r = 0,296$; $p < 0,01$). Согласно теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана (Ryan & Deci, 2000), постановка и достижение целей удовлетворяет базовые потребности в автономии и компетентности, что лежит в основе устойчивого благополучия. Теория постановки целей Э. Локка и Г. Лэтэма (Locke & Latham, 2002) дополняет этот механизм: сам процесс движения к цели активирует систему вознаграждения мозга, вызывая положительные эмоции уже на

этапе предвкушения. Важно, что будущее не коррелировало с удовлетворённостью жизнью ($r = -0,019$; $p. s.$), что указывает на его специфическую связь именно с эмоциональным, а не когнитивным компонентом благополучия.

Прямая связь между гедонистическим настоящим и счастьем ($r = 0,237$; $p < 0,05$) подтверждает, что способность наслаждаться текущим моментом является значимым предиктором позитивного аффекта. Согласно теории потока М. Чиксентмихайи (Csikszentmihalyi, 1990), люди, склонные к гедонистической ориентации, чаще переживают состояние полного погружения в деятельность, которое непосредственно обогащает опыт счастья. Теория расширения и созидания Б. Фредриксон (Fredrickson, 2004) добавляет, что положительные эмоции от гедонистических действий накапливаются в виде долгосрочных психологических ресурсов, повышая устойчивость к стрессу. Отсутствие значимой корреляции с удовлетворённостью жизнью ($r = 0,036$) подтверждает, что гедонистическое настоящее в большей степени связано с интенсивностью текущих переживаний, чем с глобальной когнитивной оценкой жизни.

Обратная корреляция между фиксацией на негативном прошлом и удовлетворенностью жизнью ($r = -0,243$; $p < 0,05$) находит объяснение в теории руминации С. Нолен-Хоэксеми и соавторов (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Согласно этой теории, руминация представляет собой пассивное, повторяющееся сосредоточение на симптомах дистресса, их возможных причинах и последствиях, без активных попыток решения проблем. Такой стиль мышления усиливает негативные когниции (пессимистическую оценку прошлого, настоящего и будущего), ухудшает эффективность решения проблем, снижает инструментальную активность и подрывает социальную поддержку. В результате у человека, склонного к руминации, формируется устойчивое ощущение, что ситуация неконтролируема, а дальнейшие усилия бесполезны. Это, в свою очередь, препятствует когнитивной оценке текущей жизни как удовлетворительной и поддерживает сниженное настроение. Важно отметить, что в отличие от беспокойства, которое направлено на будущие угрозы, руминация преимущественно связана с переживанием потерь и неудач в прошлом, что объясняет её специфическую связь именно с удовлетворённостью жизнью, а не с субъективным счастьем. В нашем исследовании корреляция счастья с негативным прошлым составила $r = -0,059$. Таким образом, негативное прошлое действует не столько через прямое снижение позитивного аффекта, сколько через когнитивный механизм руминации, подрывающий глобальную оценку качества жизни.

В исследовании Е. В. Саранчиной и В. Н. Петровой (2025), посвящённом динамике удовлетворённости жизнью и временных аттитюдов в период пандемии COVID-19, было показано, что во вторую волну пандемии (сентябрь-ноябрь 2020 г.) корреляция удовлетворённости жизнью с отношением к настоящему полностью исчезла (в первую волну она составляла 0,62, в постпандемийный период восстановилась до 0,52), а связь с прошлым ослабла с 0,37–0,55 до 0,12. При этом связь отношения к будущему с удовлетворённостью жизнью во всех трёх временных срезах оставалась слабой (0,22–0,32). Авторы интерпретируют эти данные как свидетельство усиления психологического стресса и фрагментации временного восприятия в условиях неопределённости. Результаты авторов соотносятся с нашими данными: в относительно стабильных условиях ориентация на будущее показала наиболее сильную связь с субъективным счастьем ($r = 0,296$), что может указывать на то, что в нормальных условиях позитивное отношение к будущему выступает ключевым ресурсом эмоционального благополучия, тогда как в ситуации неопределённости эта связь ослабевает. Сходным образом, в работе Е. В. Саранчиной и В. Н. Петровой было зафиксировано исчезновение корреляций настоящего с позитивными характеристиками (приятное, интересное, наполненное активными действиями) во вторую волну пандемии, что перекликается с нашей находкой о незначимости фаталистического настоящего для благополучия, но ставит вопрос о том, как внешние условия могут «отключать» ресурсную функцию гедонистического настоящего (Саранчина и Петрова, 2025).

Полученные нами данные также согласуются с результатами исследований, выполненных на других выборках. Так, в работе Н.С. Павловой (2021), посвящённой взаимосвязи временной перспективы с самооценкой здоровья и психологическим благополучием, также было показано, что наиболее тесно с показателями благополучия связаны модусы настоящего времени: «Гедонистическое настоящее» (положительные корреляции) и «Фаталистическое настоящее» (отрицательные корреляции). Автор делает вывод, что позитивная окраска восприятия текущих событий способствует поддержанию более высокого уровня качества жизни, тогда как вера в предопределённость и безнадёжное отношение к жизни снижают показатели благополучия. В нашей работе фиксация на негативном прошлом отрицательно коррелировала с удовлетворённостью жизнью ($r = -0,243$; $p < 0,05$), что согласуется с выводами Н.С. Павловой о пессимистическом отношении к прошлому, сопряжённом со сниженным настроением и жизненной энергией (Павлова, 2021). Таким образом, несмотря на различия в возрастном составе и измеряемых показателях, оба исследования эмпирически подтверждают ключевую роль эмоциональной окраски временного восприятия в формировании субъективного благополучия.

Полученные в нашем исследовании данные о связи субъективного счастья с гедонистическим настоящим и будущим, а также об отрицательной корреляции удовлетворённости жизнью с негативным прошлым согласуются с результатами, полученными У. Сайлер и соавторами (2014). В их работе на выборке из 453 взрослых было показано, что «высокий уровень как субъективного, так и психологического благополучия связан с воспоминаниями о более счастливом и менее мрачном прошлом, более гедонистическом и менее пессимистичном настоящем, а также с более структурированным будущим». Авторы также установили, что «измерение негативного прошлого

предсказывало более низкий уровень временной удовлетворённости жизнью в целом» и влияло на удовлетворённость жизнью во всех временных рамках – прошлом, настоящем и будущем (Sailer et al., 2014).

Помимо общих закономерностей, в нашем исследовании были выявлены интересные возрастные особенности, касающиеся не столько уровня благополучия, сколько его вариативности. В нашем исследовании не было выявлено статистически значимых возрастных различий в средних показателях удовлетворённости жизнью и субъективного счастья между группами 20–35 лет и 36–45 лет. Однако характер распределения этих показателей различался: в младшей группе наблюдалась значительно большая вариативность удовлетворённости жизнью (разброс 8–34 против 12–29 баллов), тогда как по счастью больший разброс зафиксирован в старшей группе ($SD = 3,46$ против 2,99). Данный феномен может быть объяснён с позиций теории социально-эмоциональной селективности (SST) Л. Карстенсен. Согласно SST, с возрастом субъективное восприятие оставшегося времени жизни сужается, что смещает мотивационные приоритеты с познавательных и перспективных целей на эмоционально-значимые, направленные на регуляцию аффекта в настоящем. В нашей старшей группе (36–45 лет) это проявилось в снижении ориентации на будущее (по ZTPI и TFS), что согласуется с теоретическими ожиданиями. Смещение фокуса на эмоциональную регуляцию способствует большей стабильности эмоционального состояния, отсюда меньший разброс показателей удовлетворённости жизнью. Одновременно с этим в старшей группе наблюдается больший разброс по счастью, что может отражать сохраняющуюся индивидуальную вариативность в успешности применения стратегий эмоциональной регуляции (Carstensen, 2006).

Отсутствие значимых корреляций между временными фокусами (когнитивным вниманием) и компонентами благополучия, при наличии значимых корреляций с эмоционально-оценочными шкалами Ф. Зимбардо, свидетельствует о том, что для субъективного благополучия важна не столько направленность внимания на прошлое, настоящее или будущее, сколько эмоциональная окраска этого внимания. Можно часто думать о прошлом, но, если эти воспоминания позитивны, благополучие не снижается. Можно редко думать о будущем, но, если будущее оценивается как угрожающее, благополучие будет низким. Таким образом, психологическая работа должна быть направлена не на простое переключение временного фокуса, а на изменение эмоционального отношения к различным временным периодам.

Результаты исследования подтвердили, что субъективное счастье и удовлетворенность жизнью имеют различные паттерны связей с временными ориентациями. Счастье связано с гедонистическим настоящим ($r = 0,237$) и будущим ($r = 0,296$), тогда как удовлетворенность жизнью отрицательно коррелирует с фиксацией на негативном прошлом ($r = -0,243$). Наиболее сильный коррелят счастья – это ориентация на будущее, что указывает на роль целеполагания и временной перспективы как ресурса эмоционального благополучия. Негативное прошлое, напротив, выступает фактором риска снижения удовлетворенности жизнью.

Заключение. Ключевым результатом нашего исследования стало отсутствие значимых корреляций между благополучием и шкалами временного фокуса (когнитивное внимание к прошлому, настоящему и будущему). Это означает, что для субъективного благополучия значима не столько направленность внимания на тот или иной временной период, сколько эмоциональная оценка этого периода. Человек может часто думать о прошлом, но, если эти воспоминания позитивны, благополучие не снижается. Аналогично, редкие мысли о будущем при негативной его оценке могут ухудшать эмоциональное состояние.

Полученные результаты имеют прямое прикладное значение для психологического консультирования и психотерапии. Развитие навыков целеполагания и осознанного переживания настоящего рекомендовано для повышения субъективного счастья, тогда как работа с негативными воспоминаниями и руминацией – для роста удовлетворённости жизнью. Ключевой практический вывод заключается в том, что усилия должны быть направлены не на переключение временного фокуса, а на изменение эмоциональной оценки различных временных периодов.

Возрастные различия проявились не в уровне благополучия, а в его вариативности. В группе 20–35 лет выше разброс по удовлетворенности жизнью, но ниже по счастью, чем в группе 36–45 лет. Практически это означает, что для повышения счастья эффективны специализированные программы, направленные на развитие навыков целеполагания и осознанного переживания настоящего, тогда как для роста удовлетворенности жизнью необходима работа с негативными воспоминаниями и руминацией.

Список литературы

- Забелина, Е. В., Честюнина, Ю. В., & Волосатова, О. С. (2024). Шкала временного фокуса: результаты адаптации на российской выборке. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика*, 24(4), 430–438. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-4-430-438>
- Осин, Е. Н., & Леонтьев, Д. А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, 1(155), 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Павлова, Н. С. (2021). Отношение ко времени и своему возрасту во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой здоровья на этапе позднего онтогенеза. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, 2, 236–249. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2021-2-236-249>

- Саранчина, Е. В., & Петрова, В. Н. (2025). Взаимозависимости между когнитивными характеристиками субъективного благополучия и темпоральными ориентациями личности в ситуации неопределенности. В *Психология человека в транзитивном мире: вызовы времени и ресурсы жизнеосуществления: материалы IX Сибирского психологического форума, 25–26 октября 2024 г.* (с. 106–108). <https://doi.org/10.17223/9785907890527/2025/53>
- Сырцова, А., Соколова, Е. Т., & Митина, О. В. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*, 29(3), 101–109.
- Удодова, А. Н. (2024). Временная перспектива в контексте личностного благополучия. *Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки*, 1, 91–100.
- Чуйкова, Т. С., & Сотникова, Д. И. (2017). Временная перспектива в условиях негарантированной работы. *Российский психологический журнал*, 14(1), 188–213. <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.1.12>
- Шилова, Н. П. (2025). Временная перспектива в современных зарубежных исследованиях: возрастные, культурные и социальные аспекты. *Современная зарубежная психология*, 14(3), 105–114. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140309>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper.
- Donayre, E. J. C., Herrera, D., & Lira, B. (2025). Future Orientation and Psychological Well-being: Unravelling the Dynamics in a university in Lima. *Revista de Psicología*, 43(2), 1180–1209. <https://doi.org/10.18800/psico.202502.020>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.57.9.705>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Sailer, U., Rosenberg, P., Al Nima, A., Gamble, A., Gärling, T., Archer, T., & Garcia, D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*, 2, e303. <https://doi.org/10.7717/peerj.303>
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational behavior and human decision processes*, 110(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

References

- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Chuikova, T. S., & Sotnikova, D. I. (2017). Temporary perspective in conditions of non-guaranteed work. *Russian Psychological Journal*, 14(1), 188–213. (In Russ.) <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.1.12>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper.
- Donayre, E. J. C., Herrera, D., & Lira, B. (2025). Future Orientation and Psychological Well-being: Unravelling the Dynamics in a university in Lima. *Revista de Psicología*, 43(2), 1180–1209. <https://doi.org/10.18800/psico.202502.020>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.57.9.705>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Osin, E. N., & Leontiev, D. A. (2020). Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: psychometric properties and comparative analysis. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 1(155), 117–142. (In Russ.) <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Pavlova, N. S. (2021). Attitude to time and age in relation to psychological well-being and health self-assessment at the late ontogenesis stage. *Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology*, 2, 236–249. (In Russ.) <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2021-2-236-249>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>

Saranchina, E. V., & Petrova, V. N. (2025). Interrelations between cognitive characteristics of subjective well-being and temporal orientations of the individual in a situation of uncertainty. In *Human Psychology in a transitive world: Challenges of time and Resources of life realization: Proceedings of the IX Siberian Psychological Forum, October 25–26, 2024* (pp. 106–108). (In Russ.) <https://doi.org/10.17223/9785907890527/2025/53>

Sailer, U., Rosenberg, P., Al Nima, A., Gamble, A., Gärling, T., Archer, T., & Garcia, D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*, 2, e303. <https://doi.org/10.7717/peerj.303>

Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational behavior and human decision processes*, 110(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>

Syrtsova, A., Sokolova, E. T., & Mitina, O. V. (2008). Adaptation of the questionnaire on the time perspective of F.'s personality. *Zimbaro. Psychological Journal*, 29(3), 101–109. (In Russ.)

Shilova, N. P. (2025). Time perspective in modern foreign studies: age, cultural and social aspects. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(3), 105–114. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140309>

Udodova, A. N. (2024). Time perspective in the context of personal well-being. *Bulletin of the Alexander Grigoryevich and Nikolai Grigoryevich Stoletov Vladimir State University. Series: Pedagogical and Psychological Sciences*, 1, 91–100. (In Russ.)

Zimbaro, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

Zabelina, E. V., Chestyunina, Yu. V., & Volosatova, O. S. (2024). Time focus scale: Results of adaptation in the Russian sample. *Proceedings of the Saratov University. New series. Philosophy series. Psychology. Pedagogy*, 24(4), 430–438. (In Russ.) <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-4-430-438>

Об авторах:

Дина Владимировна Филиппова, старший преподаватель кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), dinavolodenko@yandex.ru

Юлия Владимировна Честюнина, кандидат психологических наук, доцент кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), [SPIN-код](#), ychestyunina@donstu.ru

Людмила Георгиевна Фомичева, магистрант кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), 4055030@mail.ru

Юлия Алексеевна Буслаева, магистрант кафедры психофизиологии и клинической психологии факультета психологии, педагогики и дефектологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), Y.buslaewa@mail.ru

Людмила Александровна Зайцева, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности и консультативной психологии Академии психологии и педагогики, Южный федеральный университет (Российская Федерация, 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42), [ORCID](#), [SPIN-код](#), Valeh_ru@mail.ru

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Dina Vladimirovna Filippova, Senior Lecturer of the Psychophysiology and Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), dinavolodenko@yandex.ru

Yulia Vladimirovna Chestyunina, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor of the Psychophysiology and Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-код](#), ychestyunina@donstu.ru

Lyudmila Georgievna Fomicheva, Master's Student of the Psychophysiology and Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), 4055030@mail.ru

Yulia Alekseevna Buslaeva, Master's Student of the Psychophysiology and Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology, Pedagogy and Defectology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), Y.buslaewa@mail.ru

Lyudmila Aleksandrovna Zaitseva, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor of the Personality Psychology and Counseling Psychology Department, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern federal University (105/42, Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don, 344006, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-код](#), Valeh_ru@mail.ru

Conflict of Interest Statement: the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.

Поступила в редакцию / Received 26.02.2026

Поступила после рецензирования / Reviewed 10.04.2026

Принята к публикации / Accepted 20.04.2026