

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ: СВЯЗЬ С СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ

**Е.И. Рассказова<sup>1,2</sup>, Т.Ю. Иванова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, г. Москва*

<sup>2</sup> *Высшая школа экономики, г. Москва*

Проблема дисбаланса в распределении времени между жизненными сферами человека приобрела популярность как в практике коучинга и психотерапии, так и в психологических исследованиях временной перспективы, а также изучения проблемы баланса работы и личной жизни. Публикация посвящена исследованию особенностей дисбаланса между субъективной важностью различных сфер жизни и распределением времени и усилий, его связи с субъективным благополучием и зависимости от особенностей психологической саморегуляции. На основе двух исследований – сотрудников российской производственной компании (N=1209) и студентов, обучающихся психологическим специальностям (N=108), показано, что расхождение между субъективной важностью жизненных сфер, с одной стороны, и затрачиваемыми на них временем и усилиями, с другой, чаще происходит по типу «нехватки» времени/усилий, а его величина является минимальной для сфер работы и семьи и максимальной для сферы здоровья. Такое расхождение несколько выше у женщин и у лиц с высшим образованием, но не зависит от семейного положения, возраста, наличия детей и финансового положения. Результаты свидетельствуют в пользу стабильной, но слабой связи расхождения в оценках важности и времени с неудовлетворенностью жизненными сферами, неудовлетворенностью жизнью в целом и негативными эмоциями, т.е. практическая значимость распределения времени для обеспечения благополучия человека может быть преувеличена. Особенности психологической саморегуляции и совладающего поведения не связаны напрямую с расхождением в оценках важности и времени, но могут выполнять компенсаторную роль, опосредствуя его связь с субъективным благополучием. В частности, развитие ориентации на действие при неудаче связано с меньшим уровнем негативных эмоций, а развитие планирования – с более высоким уровнем позитивных эмоций при расхождении в оценках важности и времени.

*Ключевые слова: психологическая саморегуляция, распределение времени, жизненные сферы, удовлетворенность, субъективное благополучие.*

Проблема оптимального/неоптимального распределения времени в жизни человека получила широкую огласку в коучинге и психотерапии, что положило начало серии технологий, наибольшую известность из которых приобрел тайм-менеджмент. С развитием теории временной перспективы (Zimbardo, Boyd, 1999) в психологии накоплен значительный массив эмпирических данных, указывающих на важность отношения человека ко времени и его временной перспективы в отношении благополучия, продуктивности деятельности, совладания с жизненными трудностями. В более поздних работах особое внимание уделяется сбалансированности временной перспективы в целом (Stolarki et al., 2015).

Проблема распределения времени обсуждается преимущественно в терминах баланса работы и личной жизни (Моспан и соавт., 2016, Zedeck, Mosier, 1990, O'Driscoll, 1996),

причем нарастание дисбаланса нередко связывается с информатизацией общества и сопутствующими социальными процессами (Guest, 2002). С теоретической точки зрения выдвигается предположение, что такой дисбаланс является следствием несоответствия целей, которые выбирает для себя человек, его внутреннему «Я» (Sheldon, 2002). Говоря метафорически, человек все чаще выбирает не то, что действительно для него важно, а то, что кажется ему важным по тем или иным (нередко внешним) причинам. Таким образом, дисбаланс рассматривается в структуре психологической саморегуляции личности: как проявление особенностей мотивации, выбора целей и целедостижения, которое сопряжено с ухудшением субъективного благополучия.

**Цель** выполненной работы – исследование особенностей дисбаланса между субъективной важностью и распределением времени

и усилий в различных сферах жизни человека, его связи с субъективным благополучием и зависимости от особенностей психологической саморегуляции.

Субъективное благополучие понимается в соответствии с моделью Э. Динера (Diener, Ryan, 2009) как включающее когнитивный (оценку своей удовлетворенности жизнью) и эмоциональный (позитивные и негативные эмоции) аспекты. Психологическая саморегуляция деятельности и состояния человека операционализована в соответствии с теориями Ю. Куля (Kuhl et al., 2006) и М. Карвера и Ч. Шейера (Carver, Scheier, 1998)<sup>1</sup>.

Выдвигались следующие гипотезы:

1. Расхождение между субъективной важностью и затрачиваемыми временем и усилиями чаще происходит по типу «нехватки» времени, характерно для различных жизненных сфер (не только работы) и может использоваться для получения интегративного показателя, описывающего особенности распределения времени.

2. Усредненное расхождение между субъективной важностью жизненных сфер и затрачиваемыми временем/усилиями связано с более низким уровнем субъективного благополучия.

3. Связь расхождения между важностью жизненных сфер и затрачиваемыми временем/усилиями и субъективного благополучия опосредствуется особенностями психологической саморегуляции.

### Процедура и методы

Исследование состояло из двух частей. Целью первой его части, проводившейся на большой выборке в производственной компании, было выявление социодемографических факторов распределения времени между жизненными сферами и его связи с субъективным благополучием. Вторая часть проводилась на студенческой выборке и была направлена на выявление связи между особенностями психологической саморегуляции и распределением времени между жизненными сферами.

Первая часть проводилась в компании, работающей в сфере энергетики, в 6 регионах Центрального и Северо-Западного федеральных

округов России (г. Архангельск, Ярославль, Новгород, Тверь, Вологда, Кострома). Выборку составили 1209 человек (в том числе 782 мужчины, 64,7 % выборки) в возрасте от 18 до 67 лет (средний возраст  $39,80 \pm 12,12$  лет). Из них 129 человек (10,6 %) имели среднее образование, у 436 человек (36,1 %) – среднее профессиональное, у 46 (3,8 %) – неоконченное высшее, у 597 (49,4%) – одно или несколько высших образований или ученая степень.

При этом 607 человек (50,0 % выборки) занимали должности рабочих специальностей, 330 (27,3 %) работали на должностях специалистов, 210 (17,4 %) занимали руководящие должности различного уровня, 65 человек (5,4 %) были служащими. Общий стаж работы варьировал от 1 года до 46 лет (средний стаж  $13,19 \pm 12,29$  лет).

С точки зрения семейного положения большинство в выборке (879 человек, 72,7 %) ответили, что состоят в браке, 172 (14,2 %) человека были не женаты/не замужем, 158 (1,1 %) были в разводе или овдовели. Кроме того, 419 человек (34,7 %) не имели детей, у 508 (42,0 %) был один ребенок, у 282 человек (23,3 %) было два или более детей в семье. Малая часть выборки обследованных 351 (29,0 %) оценили финансовое положение своей семьи как тяжелое (трудности с покупкой вещей первой необходимости), около половины (597 или 49,4 %) – как среднее (покупка вещей длительного пользования вызывает трудности), 261 (21,6 %) как благоприятное (приобретение вещей длительного пользования не составляет трудностей).

Анкетирование было анонимным и включало следующие методики:

1. *Оценка распределения времени по жизненным сферам* проводилась на основе модификации схемы оценки индивидуального качества жизни (Wettergren et al, 2009) с фиксированным списком жизненных сфер и дополнительными параметрами их оценки. В рамках процедуры респондентам предлагались оценить такое распределение по 6 жизненным сферам («Семья, близкие отношения», «Работа», «Хобби и увлечения», «Друзья, общение», «Здоровье, хорошая физическая форма», «Обучение, саморазвитие») в соответствии с несколькими критериями, пользуясь 7-балльной шкалой: 1) важность (от «совсем не важна» до «очень важна»); 2) вклад времени и сил в эту сферу (от «совсем не вкладываю» до «трачу почти всё своё время и силы»);

<sup>1</sup> Важнейший вопрос о соотношении различных, в том числе отечественных, подходов к психологической саморегуляции выходит за рамки описываемой эмпирической работы и является предметом отдельного исследования.

3) удовлетворённость состоянием дел в этой сфере жизни (от «совершенно не удовлетворён» до «полностью удовлетворён»).

2. *Диагностика субъективного благополучия.* Респонденты заполняли шкалу позитивного аффекта и негативного аффекта (Осин, 2012, Watson et al., 1988) и шкалу удовлетворенности жизнью (Осин, Леонтьев, 2008, Diener et al., 1985).

Во второй части исследования приняли участие 108 студентов психологических специальностей (средний возраст  $19,50 \pm 3,9$  года)<sup>2</sup>. Абсолютное большинство респондентов составили девушки (102 человека). Применялись следующие методики:

1. *Оценка распределения времени по жизненным сферам* была модифицирована таким образом, чтобы лучше отвечать задачам индивидуализированной оценки (Wettergren et al., 2009). На первом этапе респондентов просили самостоятельно вписать пять жизненных сфер, наиболее важных для них. Шестая сфера формулировалась в соответствии с инструкцией «все остальные сферы Вашей жизни (менее важные)». Удовлетворенность каждой из сфер оценивалась по шкале Лайкерта от 0 до 10. Оценка важности и времени проводилась графически: респондентам предъявлялось два круга, и их просили разделить круги на шесть частей – в зависимости от важности каждой из сфер и затраченного на них времени соответственно.

2. *Диагностика субъективного благополучия* проводилась так же, как и в первом исследовании, однако для оценки эмоций была использована более краткая шкала позитивных и негативных переживаний (Diener et al., 2010; в апробации Е.И. Рассказовой). Надежность–согласованность субшкал позитивных и негативных эмоций в данном исследовании составила 0,90 и 0,84, соответственно, а факторный анализ подтверждает двухфакторную структуру шкалы (объясняющую 63,05 % дисперсии, факторные нагрузки пунктов на «свои» факторы составляют 0,66–0,83). Дополнительно применялась методика оценки качества жизни и удовлетворенности (Рассказова, 2012, Ritsner et al., 2005), позволяющая выявить удовлетворенность в сферах здоро-

вья, эмоционального состояния, общения и активности в свободное время.

3. Для *диагностики особенностей саморегуляции* применялись:

а) методика исследования саморегуляции Ю. Куля и А. Фурмана (Митина, Рассказова<sup>3</sup>, Kuhl, Fuhrman, 1998), включающая 52 пункта, относящихся к 13 первичным шкалам и сгруппированных в 5 блоков: саморегуляции (шкалы самодетерминации, позитивной самомотивации и саморелаксации), самоконтроля (когнитивного и аффективного), развития воли (шкалы готовности к действию, воли, способности к концентрации), доступа к себе (шкалы ориентации на действие при неудаче, переживания смысла, интеграции противоречий), переживания общего жизненного стресса (шкалы требований и угроз). В описываемом исследовании согласованность шкал варьировала 0,64–0,85; показатели ниже 0,70 были характерны для шкал самодетерминации и требований.

б) шкала отказа и смены цели (Wrosch et al., 2003, Рассказова, 2013), включающая субшкалы отказа от цели, достижение которой затруднено, и готовности к ее гибкому изменению. Применялась для учета важности отказа от цели в структуре саморегуляции (Carver, Scheier, 1998). Надежность–согласованность субшкал в данном исследовании составила 0,82 и 0,91, соответственно, а факторный анализ подтверждает двухфакторную структуру шкалы (объясняющую 67,68 % дисперсии, факторные нагрузки пунктов на «свои» факторы составляют по модулю 0,74–0,85).

в) методика диагностики совладающего поведения COPE (Рассказова и соавт., 2013), направленная на оценку выраженности 15 копинг-стратегий: 1) активное совладание; 2) планирование; 3) подавление конкурирующей деятельности; 4) сдерживание совладания; 5) поиск инструментальной социальной поддержки; 6) поиск эмоциональной социальной поддержки; 7) концентрация на эмоциях; 8) позитивное переформулирование; 9) отрицание; 10) принятие; 11) обращение к религии; 12) использование «успокоительных» (алкоголя, успокоительных средств, лекарств); 13) юмор; 14) поведенческий уход от проблемы и 15) мысленный уход от проблемы.

<sup>2</sup> Авторы статьи выражают благодарность профессору А.Н. Кричевцу, А.Я. Койфман, А.А. Корнееву, А.Ю. Шварц за помощь в организации сбора данных.

<sup>3</sup> Митина О.В., Рассказова Е.И. Методика исследования саморегуляции Ю. Куля: психометрические характеристики русскоязычной версии. (В печати).

## Результаты

### Субъективная важность жизненных сфер и затрачиваемые на них время/усилия

Надежность-согласованность (альфа Кронбаха) субъективных оценок важности по шести сферам составила 0,88 (0,90 для мужчин и 0,80 для женщин), оценок времени и усилий – 0,81 (0,84 для мужчин и 0,72 для женщин), удовлетворенности – 0,91 (0,91 для мужчин и 0,89 для женщин). Расхождение между субъективной важностью и затрачиваемыми временем и усилиями рассчитывалось как модуль разницы между соответствующими баллами для каждой сферы. Значения коэффициента альфа Кронбаха по этим разностям составила 0,78 (0,81 для мужчин и 0,71 для женщин). На основе этих показателей были рассчитаны средние показатели.

Во всех сферах доминирует вариант расхождения по типу «нехватки» времени/усилий (табл. 1). В наименьшей степени это характерно для работы: каждый десятый признает, что тратит на нее слишком много времени и сил, а еще 41,6 % – что тратят ровно столько, сколько нужно.

С целью выявления особенностей расхождения между оценками важности и времени/усилий, а также социодемографических факторов, определяющих это расхождение, проводилась серия процедур дисперсионного анализа с повторными измерениями, в качестве зависимой переменной в которых выступал модуль разницы в оценках по каждой жизненной сфере. В связи с большим объемом выборки рассматривались лишь те факторы, величина статистического эффекта которых была хотя бы слабой ( $\eta > 0,10$ , что соответствует значению  $d$  Коэна в 0,20 и выше, Henson, 2006). В базовую модель были включены пе-

ременная, характеризующая жизненную сферу, и пол респондентов. По результатам был выявлен выраженный основной эффект оценки жизненных сфер ( $F=188,37$ ;  $p<0,001$ ,  $\eta=0,66$ ): расхождение между оценками важности и времени/усилий особенно велико в сфере здоровья и минимально в сферах семьи и работы (рис. 1). Основной эффект пола ниже выбранных граничных значений ( $F=11,13$ ;  $p<0,005$ ,  $\eta=0,09$ ), однако отмечается слабый эффект взаимодействия сферы и пола ( $F=9,20$ ,  $p<0,001$ ;  $\eta=0,19$ ): у женщин расхождение по всем сферам, кроме семьи и работы, было выше, чем у мужчин.

Добавление в модель факторов семейного положения, наличия детей, оценки финансового дохода семьи, а также – в качестве ковариат – возраста, стажа работы не выявило эффектов, превышающих 0,10. Иными словами, эти факторы не сказываются на особенностях распределения времени и усилий в жизненных сферах при учете их субъективной важности.

Добавление в модель переменной образования позволило выявить слабые основной эффект ( $F=5,86$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta=0,15$ ) и эффект взаимодействия с жизненными сферами ( $F=12,07$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta=0,14$ ). Во-первых, для людей с высшим образованием характерно большее расхождение в оценках важности и времени/усилий в целом. Во-вторых, это расхождение особенно выражено в отношении хобби, друзей, здоровья и образования / саморазвития. Схожие результаты получены в отношении переменной «занимаемая должность»: слабый основной эффект заключается в том, что расхождение в оценках возрастает по мере иерархического места занимаемой должности ( $F=9,32$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta=0,12$ ), а слабый эффект взаимодействия – в том, что эти зако-

Таблица 1

Распределение респондентов по типу расхождения в оценках важности жизненных сфер и затраченных на них времени/усилий

Жизненные сферы	Затраченные время/усилия превышают субъективную важность	Субъективная важность соответствует затраченным времени/усилиям	Субъективная важность превышает затраченные время/усилия
Семья, близкие отношения	3,7 %	30,4 %	65,9 %
Работа	13,9 %	41,6 %	44,5 %
Хобби и увлечения	7,8 %	29,2 %	63,0 %
Друзья, общение	4,9 %	19,1 %	76,0 %
Здоровье, хорошая физическая форма	3,2 %	14,1 %	82,7 %
Обучение, саморазвитие	4,2 %	19,4 %	76,5 %

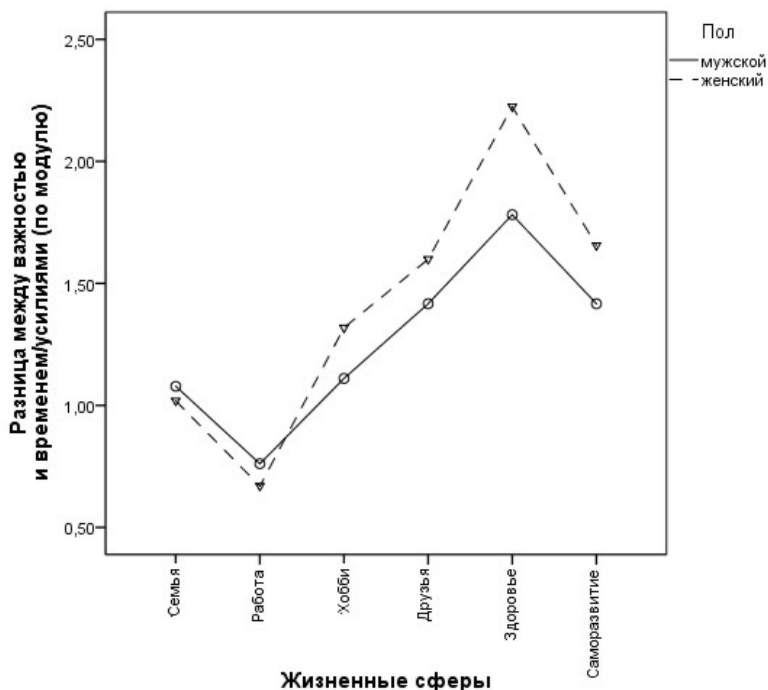


Рис. 1. Расхождение между оценками важности и времени/усилий разных жизненных сфер у мужчин и женщин

номерности наиболее выражены в отношении переменных «друзья», «здоровье» и «образование/саморазвитие», а также – «семья» ( $F=4,85$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta=0,14$ ).

По сравнению с этими результатами, менее формализованная версия методики, применявшаяся в студенческой выборке, характеризовалась более низкой согласованностью: так, значения альфа Кронбаха составили 0,55 при оценке удовлетворенности шести сферами и 0,49 при оценке расхождения. Следует, однако, отметить, что ипсативный вариант оценок важности и времени/усилий не дает возможности оценить надежность – согласованность этих оценок и, вероятнее всего, сказывается на оценках расхождений.

***Расхождение в оценках важности жизненных сфер и затрачиваемых времени/усилий как фактор субъективного благополучия***

Для выявления роли расхождения в оценках важности и времени/усилий в субъективном благополучии в первой части исследования проводилась серия иерархических регрессионных анализов. Зависимыми переменными выступали удовлетворенность жизнью, позитивные и негативные эмоции, средняя удовлетворенность жизненными сферами. Поскольку оценка эффекта неоднородности и расхож-

дения в оценках чего-либо требует учета средних оценок (без чего могут проявляться статистические артефакты, цит. по Vaird et al., 2006), на первом и втором шагах этой статистической процедуры в качестве независимых переменных в анализ включались центрированные переменные, характеризующие среднюю важность и среднее время/усилия. На третьем шаге добавлялась переменная, характеризующая среднее расхождение в оценках важности и времени/усилий.

В целом, гипотеза о связи расхождения в оценках с субъективным благополучием подтвердилась в отношении статистик удовлетворенности жизнью, уровня негативных эмоций и удовлетворенности жизненными сферами, хотя эффект во всех случаях был невелик (табл. 2). В среднем, чем более важными считают люди различные сферы своей жизни, тем выше их субъективное благополучие – особенно явная связь отмечается с положительными эмоциями. Чем выше оценивают люди время и усилия, потраченные на различные сферы своей жизни, тем также выше их благополучие. После статистического контроля важности и времени/усилий, среднее расхождение между ними связано с меньшей удовлетворенностью жизнью и более высоким уровнем негативных эмоций.

Расхождение в оценках важности и времени/усилий как фактор субъективного благополучия: результаты иерархического регрессионного анализа

Зависимые переменные	Шаг 1: Важность сфер		Шаг 2: Время/усилия на сферы		Шаг 3: Расхождение между важностью и временем/усилиями		Общий R2
	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	
Удовлетворенность жизнью	0,20**	3,9 %**	0,08*	0,5%*	-0,17**	0,6%**	5,0%
Позитивные эмоции	0,32**	10,5 %**	0,13**	1,2%**	-0,08	0,1%	11,9%
Негативные эмоции	-0,09**	0,7 %**	-0,11**	0,9%**	0,14*	0,4%*	2,0%
Средняя удовлетворенность жизненными сферами	0,45**	20,0 %**	0,49**	17,8%**	-0,10*	0,2%*	38,0%

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

Результаты регрессионного анализа роли расхождения в оценках и субъективного благополучия в студенческой выборке в целом близки приведенным в табл. 2 данным ( $R^2=1,5-4,8\%$  в зависимости от индикаторов благополучия). Однако, учитывая слабость эффектов и значительно меньший объем выборки, они достигают принятого уровня значимости лишь в отношении средней удовлетворенности жизненными сферами. Расхождение в оценках важности и времени слабо отрицательно коррелирует со средней удовлетворенностью жизненными сферами, удовлетворенностью жизнью и позитивными эмоциями ( $r=-0,22...-0,14$ ) и слабо положительно – с выраженностью негативных эмоций ( $r=0,12$ ). Кроме того, расхождение в оценках важности и времени связано с неудовлетворенностью эмоциональной сферой ( $r=-0,20$ ;  $p < 0,05$ ).

**Связь особенностей психологической саморегуляции и распределения времени**

Поскольку предполагалось, что особенности распределения времени представляют важный компонент психологической саморегуляции, следующей задачей было выявление их связей. Однако результаты корреляционного анализа, указывая на регуляторные корреляты субъективного благополучия в целом, свидетельствуют скорее об отсутствии четких предикторов расхождения в оценках важности и времени.

Так, средняя удовлетворенность жизненными сферами у студентов связана со всеми блоками саморегуляции ( $r=0,24-0,46$ ;  $p < 0,05$  для блоков саморегуляции, самоконтроля, развития воли, доступа к себе), готовностью к изменению цели ( $r=0,37$ ;  $p < 0,01$ ), позитивной переоценкой, активным

совладанием и планированием ( $r=0,20-0,45$ ;  $p < 0,05$ ) и отрицательно связана с блоком общего жизненного стресса, принятием «успокоительных» и поведенческим уходом от проблемы ( $r=-0,26$ ;  $p < 0,05$ ). Паттерны корреляций с другими индикаторами субъективного благополучия практически повторяют эти результаты. Напротив, показатель расхождения между оценками важности и времени отрицательно коррелирует лишь со шкалой саморелаксации ( $r=-0,24$ ;  $p < 0,05$ ), что, учитывая множественность оцененных корреляций, может быть статистическим артефактом (Cohen, 1990).

Далее предполагалось, что особенности саморегуляции могут опосредствовать связь расхождения в важности и времени и субъективного благополучия. Гипотеза проверялась при помощи серии анализов модераций (зависимыми переменными были удовлетворенность жизнью, позитивные и негативные эмоции, удовлетворенность жизненными сферами), на первом шаге которых в модель добавлялись центрированные переменные расхождения по каждой из шкал методик саморегуляции и копинг-стратегий, а на втором – переменная, характеризующая их взаимодействие (Chaplin, 2007). Значимое улучшение модели ко второму шагу свидетельствует в пользу опосредствующего эффекта.

Склонность к ориентации на действие при неудаче выступала в качестве модератора связи расхождения в оценках и негативных эмоций ( $\Delta R^2=3,1\%$ ,  $p < 0,05$ , общий  $R^2=25,9\%$ ), а также – на уровне тенденции – удовлетворенности жизнью и удовлетворенности жизненными сферами ( $\Delta R^2=2,0-2,9\%$ ,  $p < 0,12$ , общий  $R^2=16,2-16,4\%$ ). Во всех трех случаях ориентация на действие при неудаче была связана с

лучшим благополучием. Эффект модерации заключался в том, что ориентация на действие при неудаче позволяет частично компенсировать негативный эффект расхождения в оценках как в отношении удовлетворенности жизнью (на уровне тенденции), так и в отношении негативных эмоций (рис. 2).

Планирование как копинг-стратегия опосредствует связь расхождения в оценках и позитивных эмоций ( $\Delta R^2=3,4\%$ ,  $p<0,05$ , общий  $R^2=12,2\%$ ). В целом, как планирование ( $\beta=0,26$ ;  $p<0,01$ ), так и согласованность в оценках ( $\beta=-0,22$ ;  $p<0,05$ ) связаны с более положительным эмоциональным состоянием. Эффект модерации ( $\beta=0,19$ ;  $p<0,05$ ) заключается в том, что расхождение в оценках связано с более низким уровнем позитивных эмоций только у тех, чья склонность к планированию ниже среднего (простые регрессии:  $\beta=-0,27$  при низком уровне планирования и  $\beta=-0,09$  при высоком уровне).

**Обсуждение результатов**

*Возможности и ограничения методики распределения времени по жизненным сферам.* В целом, методику оценки распределения времени по жизненным сферам можно считать эвристичным исследовательским инструментом. По результатам первого исследования, ее формализованный вариант характеризуется достаточной надежностью –

согласованностью. Менее формализованный вариант, использованный во втором исследовании, опирается на качественное выделение сфер и их графическую оценку. С точки зрения индивидуализированного подхода к оценке субъективного благополучия (Wettergren et al., 2009, Martin et al., 2007), такой прием обеспечивает более простую и точную оценку, особенно в специфических группах респондентов (например, пациентов с хроническими заболеваниями, для которых могут быть важны одни жизненные сферы и не важны другие). Однако, согласно нашим данным, при таком применении методики ее результаты менее согласованы. В отличие от традиционных концепций баланса работы и жизни, все результаты, полученные в рамках этого методического приема, позволяют проводить более широкое сопоставление различных сфер. При этом, как показало недавнее исследование (Моспан и соавт., 2016), они могут быть использованы и в диагностике баланса работы и жизни.

*Особенности распределения времени по жизненным сферам: расхождение между важностью и вкладом времени и усилий.* Во всех сферах расхождение, как правило, происходит по типу «нехватки» времени/усилий. При этом оно минимально для сфер работы и семьи и максимально для сферы здоровья. Немаловажно, однако, что это расхождение

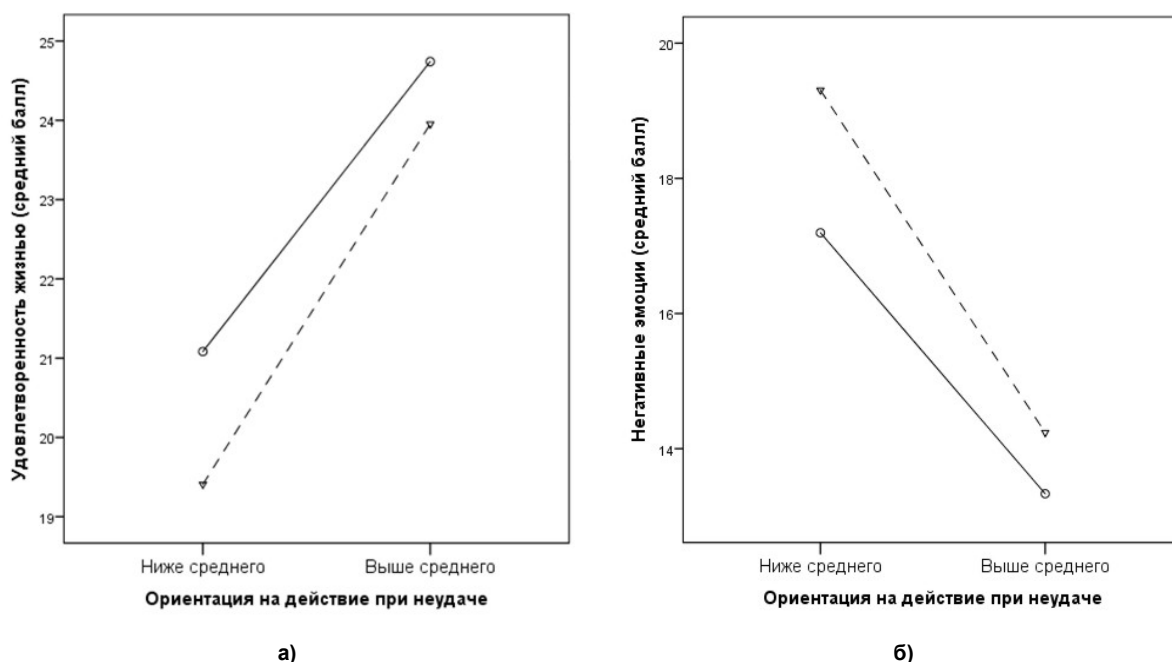


Рис. 2. Роль расхождения в оценках важности и времени жизненных сфер и ориентации на действие при неудачах в удовлетворенности жизнью (а) и негативных эмоциях (б). Расхождение в оценках важности и времени: — — — — — ниже среднего, - - - - - выше среднего

может быть как объективным, так и субъективным ощущением «нехватки» времени, а также быть вызвано высокими требованиями к себе. Например, детальный анализ показывает, что большее расхождение в оценках у женщин в сфере здоровья, по сравнению с мужчинами, скорее связано с оценкой этой сферы как более важной, тогда как расхождения в оценках друзей и образования/саморазвития – меньшими затрачиваемыми временем и усилиями. При этом женщины, по сравнению с мужчинами, важность семьи и работы также оценивают выше, но эта разница компенсируется большим вкладом сил и времени в эти сферы. С должностью и уровнем образования, по всей видимости, возрастают как требования к себе (т.е. оценки важности разных сфер) и знаний об угрозах (например, важности заботы о здоровье), так и, возможно, объективно большая нагрузка и дисбаланс в распределении времени. Такая интерпретация согласуется с рассмотрением дисбаланса жизненных сфер, в частности работы и жизни, как следствия социальных процессов в развитых обществах (Guest, 2002). Тот результат, что расхождение в оценках не связано с семейным положением, возрастом, наличием детей и финансовым состоянием семьи свидетельствует в пользу того, что речь идет скорее об общем феномене переживания недостатка времени и сил на субъективно значимые жизненные сферы.

*Психологическая саморегуляция, распределение времени и субъективное благополучие.* Результаты двух исследований свидетельствуют в пользу стабильной, но слабой связи расхождения в оценках важности и времени с неудовлетворенностью жизненными сферами, неудовлетворенностью жизнью в целом и негативными эмоциями. Чтобы «уловить» эту связь в конкретных исследованиях, требуется значительный размер выборки. Иными словами, несмотря на вероятность того, что проблема распределения времени и тайминга крайне важна в отдельных жизненных сферах и для конкретных людей, ее общая практическая значимость, вероятно, субъективно переоценена. Однако такие данные не исключают того, что удачное распределение времени может быть хорошим предиктором эффективности деятельности, а не благополучия – что требует проверки в дальнейших исследованиях.

Расхождение в оценках важности и времени практически не связано ни с особенно-

стями психологической саморегуляции, предложенными в моделях саморегуляции Ю. Куля и М. Шейера и Ч. Карвера, ни со стратегиями совладающего поведения. Тем не менее, полученные данные позволяют предположить, что особенности психологической саморегуляции выступают модератором, опосредствуя связь распределения времени и субъективного благополучия. Так, можно предполагать, что при расхождении в оценках важности и времени склонность ориентироваться на действие при неудаче препятствует неудовлетворенности жизнью и негативным эмоциям, а готовность к планированию – компенсирует снижение позитивных эмоций. С теоретической точки зрения, представляется справедливым вывод о том, что если человек замечает и переживает «нехватку» времени, но готов действовать, ему легче преодолеть свои негативные переживания. Если же он планирует способ преодоления этих трудностей, ему легче восстановить положительный эмоциональный фон. С практической точки зрения, развитие этих навыков может способствовать большему благополучию человека даже в условиях неоптимального распределения времени.

### Заключение

Таким образом, два проведенных исследования свидетельствуют в пользу «разрыва» между субъективной важностью различных жизненных сфер и вкладываемыми в них временем и усилиями. В соответствии с концепциями баланса работы и жизни (Zedeck, Mosier, 1990, O'Driscoll, 1996), «разрыв» чаще происходит по типу «нехватки» времени, однако, он не сводится к сферам работы и семьи, где, наоборот, проявляется слабее, чем в других жизненных сферах.

Однако роль оптимального/неоптимального распределения времени и сил между жизненными сферами в отношении субъективного благополучия невелика и, по всей видимости, преувеличена в практических работах по тайм-менеджменту. Она проявляется в небольшом снижении удовлетворенности жизнью и нарастании негативных эмоций у тех, кто переживает «разрыв» между субъективной важностью жизненных сфер и затрачиваемым на них временем и усилиями. Отчасти небольшая величина эффекта может объясняться компенсаторной ролью других особенностей психологической саморегуля-



ции: так, развитие ориентации на действие при неудаче связано с меньшим уровнем негативных эмоций, а развитие планирования – с более высоким уровнем позитивных эмоций при расхождении важности и времени. К числу задач дальнейших этапов исследования относится выявление специфических психологических предикторов расхождения в оценках важности и времени/усилий.

**Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект 16-18-10439 «Системно-динамический анализ регуляции деятельности».**

#### Литература

1. Моспан, А.Н. Баланс работы и личной жизни у сотрудников российского производственного предприятия / А.Н. Моспан, Е.Н. Осин, Т.Ю. Иванова и др. // *Организационная психология*. – 2016. – Т. 6, № 2. – С. 8–29. – [https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2016/08/23/1116578057/OrgPsy\\_2016\\_2\\_1\(Mospan\\_et\\_al\)8-29.pdf](https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2016/08/23/1116578057/OrgPsy_2016_2_1(Mospan_et_al)8-29.pdf)
2. Осин, Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS / Е.Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 91–109.
3. Осин, Е.Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. – М.: Ин-т социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – <http://publications.hse.ru/chapters/78753840/>.
4. Рассказова, Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии / Е.И. Рассказова // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 81–90.
5. Рассказова, Е.И. Изменение цели в структуре саморегуляции: разработка понятия и возможности диагностики / Е.И. Рассказова // *Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы Междунар. науч. конф., посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. 10–11 окт. 2013 г.* – М.: Изд-во ИП РАН, 2013. – С. 569–571.
6. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
7. Baird, B.M. On the nature of intraindividual personality variability: reliability, validity and associations with well-being / B.M. Baird, K. Le, R.E. Lucas // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2006. – 90(3). – P. 512–527.
8. Carver, C.S. *On the self-regulation of behavior* / C. S. Carver, M.F. Scheier. – New York: Cambridge University Press, 1998.
9. Chaplin, W.F. Moderator and mediator models in personality research / W.F. Chaplin // R.W. Robins, R.C. Fraley, R.E. Krueger (eds.). *Handbook of Research Methods in Personality Psychology*. – N.Y.: The Guilford Press, 2007. – P. 602–632.
10. Cohen, J. The earth is round ( $p < .05$ ): Rejoinder / J. Cohen // *American Psychologist*. – 1990. – 50(12). – P. 997–1003.
11. Diener, E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – 49. – P. 71–75.
12. Diener, E. Subjective well-being: a general overview / E. Diener, K. Ryan // *South African Journal of Psychology*. – 2009. – 39. – P. 391–406.
13. Diener, E. New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings / E. Diener, D. Wirtz, W. Tov et al. // *Social Indicators Research*. – 2010. – 97. – P. 143–156.
14. Guest, D. Perspectives on the study of work-life balance / D. Guest // *Social Science Information*. – 2002. – 41. – P. 255–279.
15. Henson, R.K. Effect-Size measures and meta-Analytic thinking in counseling psychology research / R.K. Henson // *The Counseling Psychologist*. – 2006. – 34(5). – P. 601–629.
16. Kuhl, J. Putting self-regulation theory into practice: a user's manual / J. Kuhl, M. Kazen, S.L. Koole // *Applied Psychology: An International Review*. – 2006. – 55(3). – P. 408–418.
17. Kuhl, J. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory / J. Kuhl, A. Fuhrman // J. Heckhausen, C. Dweck (eds.). *Motivation and self-regulation across the life span*. – New York, NY, US: Cambridge University Press, 1998. – P. 15–49.
18. Martin, F. Twelve years' experience with the Patient Generated Index (PGI) of quality of life: a graded structured review / F. Martin, L. Camfield, K. Rodham et al. // *Quality of Life Research*. – 2007. – 16. – P. 705–715.
19. O'Driscoll, M. The interface between job and off-Job roles: enhancement and conflict / M. O'Driscoll // *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. – 1996. – 11. – P. 279–306.
20. Ritsner, M. Validity of an abbreviated Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q-18) for schizophrenia, schizoaffective, and mood disorder patients / M. Ritsner, R. Kurs, A. Gibel et al. // *Quality of Life Research*. – 2005. – 14(7). – P. 1693–1703.
21. Sheldon, K.M. The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person / K.M. Sheldon // E.L. Deci & R.M. Ryan (eds.) *Handbook of self-determination*

research. – Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002. – P. 65–86.

22. Stolarski, M. *Assessing temporal harmony: the issue of a balanced time perspective* / M. Stolarski, B. Wiberg, E.N. Osin // In: *Time Perspective Theory: Review, Research, and Application*. – Cham: Springer International Publishing, 2015. – P. 57–71.

23. Watson, D. *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales* / D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988. – 54. – P. 1063–1070.

24. Wettergren, L. *The use, feasibility and psychometric properties of an individualised quality of life instrument: a systematic review of the SEIQoL-DW*

/ L. Wettergren, A. Kettis-Lindblad, M. Sprangers, L. Ring // *Quality of Life Research*. – 2009. – 18. – P. 737–46.

25. Wrosch, C. *Adaptive self-regulation of unattainable goals: goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being* / C. Wrosch, M.F. Scheier, G.E. Miller et al. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2003. – 29. – P. 1494–1508.

26. Zedeck, S., Mosier, K. *Work in the family and employing organization* / S. Zedeck, K. Mosier // *American Psychologist*. – 1990. – 45. – P. 240–251.

27. Zimbardo, P.G. *Putting time in perspective: a valid, reliable individual differences metric* / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – 77(6). – P. 1271–1288.

**Рассказова Елена Игоревна**, кандидат психологических наук, доцент, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник, международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Высшая школа экономики (Москва), e.i.rasskazova@gmail.com

**Иванова Татьяна Юрьевна**, кандидат психологических наук, научный сотрудник, международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Высшая школа экономики (Москва), tatiana.y.ivanova@gmail.com

*Поступила в редакцию 29 ноября 2016 г.*

DOI: 10.14529/psy160402

## TIMING AS A COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION: RELATIONSHIP TO SUBJECTIVE WELL-BEING

**E.I. Rasskazova**<sup>1,2</sup>, e.i.rasskazova@gmail.com

**T.Yu. Ivanova**<sup>2</sup>, tatiana.y.ivanova@gmail.com

<sup>1</sup> Lomonosov's Moscow State University, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation

The problem of the imbalance in timing between different life spheres has gained popularity both in the practice of coaching and psychotherapy and in psychological research of time perspective and work-life balance. The aim of the paper is to study imbalance between subjective importance of the various life spheres and the time and effort spent to them, as well as its relationship with subjective well-being and dependence on psychological self-regulation. In two studies – one focused on personnel of Russian production company (N = 1209) and another including psychological students (N = 108) we demonstrated that the discrepancy between the subjective importance of life spheres and the time and effort spent on them usually manifests as the "lack" of time / effort. This discrepancy is minimal for work and family, and is maximal for health sphere. The discrepancy is higher in women and in people with higher education, but does not depend on marital status, age, children and financial status. There is a stable, but weak correlation between discrepancy in importance and time spent on life spheres and dissatisfaction with spheres of life, dissatisfaction with life in general, and negative emotions. Thus practical importance of timing in improving human well-being can be exaggerated. Psychological self-regulation and coping behavior are not directly related to this discrepancy but can perform a compensatory

role, moderating its relationship with subjective well-being. In particular, the action orientation in failure is related lower level of negative emotions while planning is related to higher positive emotions in people with higher time-importance discrepancies.

*Keywords:* psychological self-regulation, timing, life spheres, satisfaction, subjective well-being.

**Research was supported by the Russian Scientific Foundation, project 16-18-10439 “System-dynamic analysis of the activity regulation”.**

#### References

1. Mospan A.N., Osin E.N., Ivanova T.Yu., Rasskazova E.I., Bobrov V.V. *Balans raboty i lichnoy zhizni u sotrudnikov rossiyskogo proizvodstvennogo predpriyatiya* [Balance Work and Personal Life of the Employees of the Russian Industrial Enterprises]. *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational Psychology], 2016, vol. 6, no. 2, pp. 8-29. Available at: [https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2016/08/23/1116578057/OrgPsy\\_2016\\_2\\_1\(Mospan\\_et\\_al\)8-29.pdf](https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2016/08/23/1116578057/OrgPsy_2016_2_1(Mospan_et_al)8-29.pdf) (accessed 21.06.2016).

2. Osin E.N. *Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsiy: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS* [Measurement of Positive and Negative Emotions: the Development of the Russian-speaking PANAS Analogue Techniques]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2012, vol. 9, no. 4, pp. 91–109. (in Russ.).

3. Osin E.N., Leont'ev D.A. [Validation of Russian Versions of the Two Scales of a Rapid Assessment of Subjective Well-being]. *Materialy III Vserossiyskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the III All-Russian Congress of Sociology]. Moscow, Institute sotsiologii RAN, Rossiyskoe obshchestvo sotsiologov Publ., 2008. Available at: <http://publications.hse.ru/chapters/78753840/>. (accessed 09.08.2016).

4. Rasskazova E.I. [Methods of Assessing the Quality of Life and Satisfaction: Psychometric Characteristics of the Russian-language Version]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2012, vol. 9, no. 4, pp. 81–90. (in Russ.).

5. Rasskazova E.I. [Change of Purpose in the Structure of Self-regulation: the Development of Concepts and Diagnosis Capabilities]. *Chelovek, sub'ekt, lichnost' v sovremennoy psikhologii. Materialy Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy 80-letiyu A.V. Brushlinskogo* [Man, the Subject, the Person in Modern Psychology. Proceedings of the International Scientific Conference Devoted to the 80th Anniversary of A.V. Brushlinsky]. Moscow, IP RAN Publ., 2013, pp. 569–571. (in Russ.).

6. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. [Coping Strategies in the Structure of Activity and Self-regulation: Psychometric Properties and Applications of Techniques COPE]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2013, vol. 10, no. 1, pp. 82–118. (in Russ.).

7. Baird B.M., Le K., Lucas R.E. On the nature of intraindividual personality variability: reliability, validity and associations with well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, vol. 90, no. 3, pp. 512–527. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.3.512>.

8. Carver C.S., Scheier M.F. On the self-regulation of behavior. New York, Cambridge University Press, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>.

9. Chaplin W.F., Robins R.W., Fraley R.C., Krueger R.E. (Eds.) Moderator and mediator models in personality research. *Handbook of Research Methods in Personality Psychology*. N.Y., The Guilford Press, 2007, pp. 602–632.

10. Cohen J. The earth is round ( $p < .05$ ): Rejoinder. *American Psychologist*, 1990, vol. 50, no. 12, pp. 997–1003.

11. Diener E., Emmons R.A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, vol. 49, pp. 71–75. DOI: [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13).

12. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 2009, vol. 39, pp. 391-406. DOI: <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>.

13. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Bisqas-Diener R. New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 2010, vol. 97, pp. 143–156. DOI: [10.1007/s11205-009-9493-y](https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y).

14. Guest, D. Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*, 2002, vol. 41, pp. 255–279. DOI: <https://doi.org/10.1177/0539018402041002005>.

15. Henson R.K. Effect-Size measures and meta-Analytic thinking in counseling psychology research. *The Counseling Psychologist*, 2006, vol. 34, no. 5, pp. 601–629. DOI: <https://doi.org/10.1177/0011000005283558>.

16. Kuhl J., Fuhrman A., Heckhausen J., Dweck C. (Eds.) Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. *Motivation and self-regulation across the life span*. New York, NY, US, Cambridge University Press, 1998, pp. 15–49.

17. Kuhl J., Kazen M., Koole S.L. Putting self-regulation theory into practice: a user's manual. *Applied Psychology: An International Review*, 2006, vol. 55, no. 3, pp. 408–418. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2006.00260.x.
18. Martin F., Camfield L., Rodham K., Kleimpt P., Ruta D. Twelve years' experience with the Patient Generated Index (PGI) of quality of life: a graded structured review. *Quality of Life Research*, 2007, vol. 16, pp. 705–715. DOI: 10.1007/s11136-006-9152-6.
19. O'Driscoll M. The interface between job and off-Job roles: enhancement and conflict. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 1996, vol. 11, pp. 279–306.
20. Ritsner M., Kurs R., Gibel A., Ratner Y., Endicott J. Validity of an abbreviated Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q-18) for schizophrenia, schizoaffective, and mood disorder patients. *Quality of Life Research*, 2005, vol. 14(7), pp. 1693–1703. DOI: 10.1007/s11136-005-2816-9.
21. Sheldon K.M., Deci E.L. & Ryan R.M. (Eds.) The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY, University of Rochester Press, 2002, pp. 65–86.
22. Stolarski M., Wiberg B., Osin E. N. Assessing temporal harmony: the issue of a balanced time perspective. / In: *Time Perspective Theory; Review, Research, and Application*. Cham: Springer International Publishing, 2015, pp. 57–71. DOI: 10.1007/978-3-319-07368-2\_3.
23. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, vol. 54, pp. 1063–1070.
24. Wettergren L., Kettis-Lindblad A., Sprangers M., Ring L. The use, feasibility and psychometric properties of an individualised quality of life instrument: a systematic review of the SEIQoL-DW. *Quality of Life Research*, 2009, vol. 18, pp. 737–746. DOI: 10.1007/s11136-009-9490-2.
25. Wrosch C., Scheier M.F., Miller G.E., Schulz R. & Carver C.S. Adaptive self-regulation of unattainable goals: goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, vol. 29, pp. 1494–1508.
26. Zedeck S., Mosier K. Work in the family and employing organization. *American Psychologist*, 1990, vol. 45, pp. 240–251. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.2.240>.
27. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, vol. 77(6), pp. 1271–1288. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.

*Received 29 November 2016*

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Рассказова, Е.И. Распределение времени в структуре психологической саморегуляции: связь с субъективным благополучием / Е.И. Рассказова, Т.Ю. Иванова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9, № 4. – С. 13–24. DOI: 10.14529/psy160402

### FOR CITATION

Rasskazova E.I., Ivanova T.Yu. Timing as a Component of Psychological Self-Regulation: Relationship to Subjective Well-Being. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2016, vol. 9, no. 4, pp. 13–24. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy160402

---