

Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 4 / 2025, Vol. 8, Iss. 4 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

УДК 159.922

<sup>1</sup> *Стебакова Д.А.,*

<sup>1</sup> *Московский международный университет*

### **Специфика временного восприятия и управления временем жизни в среднем возрасте, в зависимости от доминирующего статуса эго-идентичности**

**Аннотация:** в статье исследуются различные аспекты временного восприятия и управления временем в среднем возрасте, во взаимосвязи с доминирующим статусом эго-идентичности. В работе применены объективные методы психодиагностики (тестирование). В исследовании было показано преобладание автономного статуса эго-идентичности у лиц среднего возраста, что говорит о том, что большая часть испытуемых достигла существенного уровня личностной зрелости. Было показано, что каждому типу эго-идентичности соответствует специфическое сочетание умений по наполнению времени событиями и по управлению временем. Было показано, что наполненность времени жизни разнообразными событиями обуславливает возникновение субъективного ощущения ускорения времени жизни, тогда как «пустота жизни», низкая событийность времени, – напротив, усиливает субъективное ощущение замедленности в течении времени. Было также выявлено, что внутренняя детерминация в управлении временем жизни - повышает субъективное ощущение замедления хода течения времени, так как человек лично и творчески вовлекается в каждый момент своей жизни и наполняет свою жизнь значимыми для него событиями, а также контролирует течение своей жизни.

**Ключевые слова:** временное восприятие, статус эго-идентичности, внутренняя детерминация в управлении временем, событийность времени, субъективное ускорение времени, сферы жизни в распределении времени, личностная включенность в управление временем

**Для цитирования:** Стебакова Д.А. Специфика временного восприятия и управления временем жизни в среднем возрасте, в зависимости от доминирующего статуса эго-идентичности // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 4. С. 208 – 216.

Поступила в редакцию: 17 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 15 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 22 мая 2025 г.

<sup>1</sup> *Stebakova D.A.,*

<sup>1</sup> *Moscow International University*

### **The specifics of time perception and management of life time in middle age, depending on the dominant status of ego identity**

**Abstract:** the article examines various aspects of time perception and time management in middle age, in relation to the dominant status of ego identity. Objective methods of psychodiagnostics (testing) are used in the work. The study showed the predominance of the autonomous status of ego identity in middle-aged people, which suggests that most of the subjects have reached a significant level of personal maturity. It has been shown that each type of ego-identity corresponds to a specific combination of skills in filling time with events and time management. It has been shown that the abundance of life time with various events causes the emergence of a subjective feeling of acceleration of life time, whereas the "emptiness of life", low eventfulness of time, on the contrary, enhances the subjective feeling of slowness over time. It was also revealed that internal determination in life time management increases the subjective feeling of slowing down the passage of time, as a person is personally and

creatively involved in every moment of his life and fills his life with significant events for him, as well as controls the course of his life.

**Keywords:** time perception, ego identity status, internal determination in time management, eventfulness of time, subjective acceleration of time, spheres of life in time distribution, personal involvement in time management

**For citation:** Stebakova D.A. The specifics of time perception and management of life time in middle age, depending on the dominant status of ego identity. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (4). P. 208 – 216.

The article was submitted: February 17, 2025; Approved after reviewing: April 15, 2025; Accepted for publication: May 22, 2025

## Введение

**Актуальность исследования:** личностному отношению ко времени жизни всегда уделялось существенное внимание, как в психологических, так и в философских исследованиях. Были созданы различные типологии в русле разных подходов к анализу проблемы планирования времени жизни (Абульханова Славская К.А. [1], Ковалев В.В. [3], Серенкова В.Ф. [10]).

Очевидна взаимосвязь отношения ко времени жизни с хронологическим и психологическим возрастом человека. Психологический возраст субъекта, во многом, зависит от уровня его личностной зрелости, которая определяется доминирующим статусом эго-идентичности. Хронологический возраст также оказывает существенное влияние, как на временное восприятие, так – и на отношение субъекта ко времени жизни [5, 8, 9].

Средний возраст, по мнению многих исследователей, является наиболее продуктивным периодом жизни человека, когда субъект уже может обрести личностную, социальную и профессиональную идентичность, у него – еще много планов на жизнь и – достаточно сил и времени на их реализацию. В этом смысле, средний возраст – оптимальный возрастной период для определения степени личностной зрелости человека, для изучения его способности к управлению своим временем и своей жизнью, в целом.

## Материалы и методы исследований

В исследовании участвовало 30 человек среднего возраста: 20 женщин и 10 мужчин, в возрасте от 30 до 40 лет. Было применено 5 объективных психодиагностических методик: тест Эго-идентичности Е.Л. Солдатовой; тест на восприятие времени «Субъективная минута» (М.Е. Литвак); методика «Временные ориентации» (В.Ф. Серенкова); методика на изучение пространства самореализации М.Р. Гинзбурга; опросник «Временной перспективы» Ф. Зимбардо. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Statistica10, были применены следующие статистические критерии: однофакторный дисперсионный анализ, корреляционный анализ, метод анализа средних, процентный метод. Основной целью исследования было выявление закономерностей временного восприятия, а также специфики ценностного отношения к разным сферам жизни в среднем возрасте, в зависимости от доминирующего статуса эго-идентичности.

## Результаты и обсуждения

Результаты показали, что в среднем возрасте у испытуемых преобладает автономный статус эго-идентичности (45%), примерно у трети испытуемых наблюдается – предрешенный статус (32%), а у наименьшей части испытуемых выявлен диффузный статус эго-идентичности (23%).

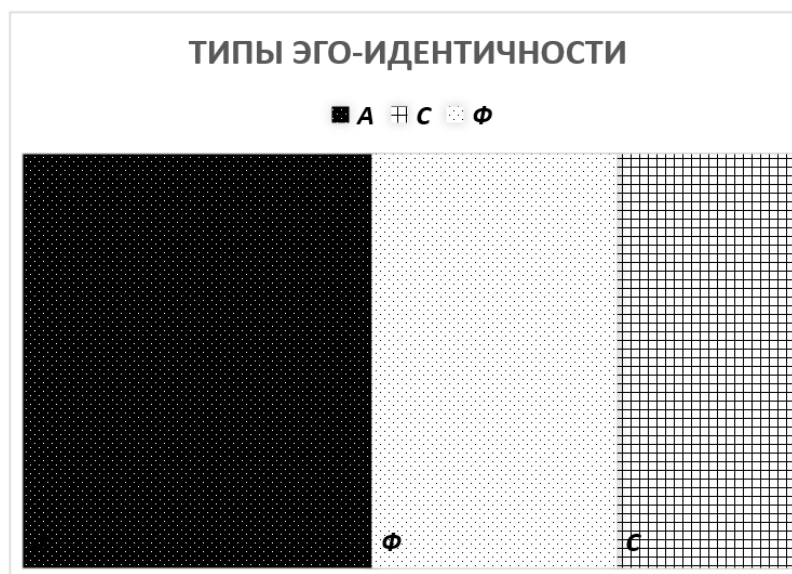


Рис. 1. Статусы эго-идентичности в среднем возрасте. Примечание: А – достигнутая идентичность, Ф – преддetermined, С – диффузная.

Fig. 1. Statuses of ego identity in middle age. Note: A – achieved identity, F – predetermined, C – diffuse.

Полученные результаты говорят о том, что примерно половина лиц среднего возраста обладает достаточно высокой степенью личностной зрелости и само-тождественности.

На следующем этапе был проведен корреляционный анализ для определения взаимосвязей между статусами эго-идентичности и ценностно-смысловыми аспектами временного восприятия испытуемых.

Таблица 1

Взаимосвязь статуса эго-идентичности с перцептивными и ценностно-смысловыми аспектами временного восприятия.

Table 1

The relationship of ego-identity status with perceptual and value-semantic aspects of temporal perception.

	Кол-во человек	Коэф-т корреляции – R	р-уровень значимости
Достигнутая И. & творчество	30	0,57	<0,01
Преддetermined И. & профессиональная сфера	30	0,35	=0,05
Преддetermined И. & личная жизнь	30	0,36	<0,05
Преддetermined И. & творчество	30	-0,45	<0,01
Преддetermined И. & субъективное замедление времени	30	-0,43	<0,01
Преддetermined И. & субъективное ускорение времени	30	0,43	<0,01

Примечание: в таблице приведены корреляции Спирмена и отображены только статистически значимые взаимосвязи.

Note: The table shows Spearman's correlations and shows only statistically significant correlations.

В таблице показано, что испытуемые с достигнутым статусом эго-идентичности больше времени тратят на творческие виды деятельности, тогда как испытуемые с преддetermined статусом эго-идентичности – на личную жизнь и профессиональную сферу жизни и, меньше всего, – на творческую сферу.

Кроме того, интересным фактом, выявленным в исследовании, оказалось то, что для испытуемых с

преддetermined статусом эго-идентичности – более характерно субъективное ощущение ускорения времени. Вероятней всего, данный факт говорит о том, что лица с преддetermined типом эго-идентичности наполняют свою жизнь разнообразными событиями, как в личной жизни, так и в профессиональной, ставят себе многочисленные цели и стремятся к их реализации. Однако данные события их жизни оказываются слабо соотнесен-

ными с их истинными потребностями и индивидуальными интересами, а, во многом, оказываются продиктованными требованиями среды, окружения, общества. Лица данного типа не соотносят собственные интересы с желаниями и требованиями окружения, зачастую, даже не задумываясь о наличии собственных приоритетов в поведении и целеполагании. Причем, это происходит неосознанно, ввиду наличия у данного типа испытуемых ярко выраженной психологической защиты,

по типу интроекции.

Лица с автономным типом эго-идентичности, напротив, привыкли соотносить требования и ожидания окружения со своими собственными ценностями и интересами, поэтому их деятельность в разных сферах жизни отличается высокой личностной включенностью, осознанностью, опосредованностью индивидуальными мотивами и смыслами.

Таблица 2

Влияние статуса эго-идентичности на перцептивные и ценностно- смысловые аспекты временного восприятия.

Table 2

The influence of ego-identity status on the perceptual and value-semantic aspects of temporal perception.

	Значение F	P – уровень значимости
<b>Хобби</b>	<b>4,7*</b>	0,02
<b>Творчество</b>	<b>5,0 *</b>	0,02
Субъективное замедление времени	3,0	0,07
Субъективное ускорение времени	3,0	0,07

Примечание: в таблице приведены только существенные результаты однофакторного дисперсионного анализа, при этом \* помечены статистически значимые результаты.

Note: the table shows only the significant results of the univariate analysis of variance, with \* marked statistically significant results.

В таблице показано, что статус эго-идентичности определяет ценность творческих сфер жизни, а также влияет на субъективное восприятие скорости времени жизни, на статистическом уровне, близком к значимому.

На рис. 2 показано, как именно статус эго-идентичности может определять ценность той или иной сферы жизни испытуемых в среднем возрасте. Так, на рисунке видно, что испытуемые с автономным статусом эго-идентичности больше

времени тратят на творческие виды деятельности, общественную работу и досуг; испытуемые с предрешенным статусом эго-идентичности - больше времени тратят на профессиональную сферу жизни, семейную и сферу личной жизни; тогда как респонденты с диффузным статусом эго-идентичности- показали наименьшую активность в большинстве сфер жизни. Единственная сфера, которой они уделяют больше внимания, это – физкультура (фитнес).



Рис. 2. Ценность сфер жизни, в зависимости от статуса эго-идентичности (средние показатели).

Fig. 2. The value of spheres of life, depending on the status of ego-identity (average indicators).

На основании результатов однофакторного анализа, представленного выше, можно заключить, что статус эго-идентичности определяет выбор тех сфер жизни, в которых респонденты преимущественно самореализуются.

Так, респонденты с автономной идентичностью самореализуются, прежде всего, в творческих и социальных сферах жизни, у них наблюдается внутренне-детерминированное управление временем жизни, когда первостепенными являются собственные внутренние потребности и интересы, которые иницируют и направляют их самореализацию в социальной среде, в том или ином, русле. Иными словами, что бы ни делал субъект с автономной идентичностью, его деятельность - всегда личностно- опосредована, мотивирована его индивидуальными желаниями и интересами. В то же время, данный тип респондентов уделяет больше внимания сферам общественной работы и помощи людям, что говорит о том, что он умеет соотносить свои внутренние потребности с требованиями окружения и социума. Социальная направленность и общественная значимость деятельности субъекта, как известно, является одним из важных индикаторов уровня самореализации личности [7].

Испытуемые с предрешенным статусом эго-идентичности больше времени тратят на профессиональную и семейную сферы жизни, сферу личной жизни, обучения и общения. Данный тип респондентов склонен наполнять свою жизнь разнообразными событиями, без проведения предварительной оценки их индивидуальной значимости

для своей жизни. Иными словами, данный тип испытуемых распределяет свое время, ориентируясь, в основном, на требования и ожидания значимого окружения, а не на свои собственные потребности и интересы. Это приводит к преобладанию внешне-детерминированного типа управления временем, когда время тратится на те сферы жизни, какие «нужно», «принято» или «модно» в значимой социальной среде, без глубокой личностной и творческой включенности субъекта в деятельность в той или иной сфере жизни.

И, наконец, респонденты с диффузным статусом эго-идентичности не отличаются высокой мотивацией, ни к творческим видам деятельности, ни к видам деятельности, мотивированным долгом или необходимостью, что сказывается на формировании у них узкого и ограниченного пространства самореализации. Иными словами, у данного типа испытуемых нет ни мотивации к личностному росту и самовыражению, ни мотивации к выполнению требований значимого окружения, с целью соответствия его ожиданиям. Вместе с тем, испытуемые данного типа -тратят достаточно много времени на сферу досуга и фитнеса, однако эти увлечения носят, скорее, гедонистический характер и, скорее всего, они выполняют функции снятия напряжения или отвлечения от повседневной рутины.

На рис. 3 показаны различия между респондентами с разными статусами эго-идентичности в субъективном восприятии скорости течения времени жизни.



Рис. 3. Субъективное восприятие скорости течения времени, в зависимости от статуса эго-идентичности (средние показатели).

Fig. 3. Subjective perception of the speed of the passage of time, depending on the status of ego-identity (average values).

На рисунке видно, что субъективное ощущение ускорения времени жизни – более характерно для испытуемых с предрешенным статусом эго-идентичности, тогда как субъективное ощущение замедления течения времени жизни – более характерно для респондентов с диффузным типом эго-идентичности. Данный факт говорит о том, что время, наполненное разнообразными событиями, воспринимается субъективно, более быстрым, чем время «пустое» и событийно скудное. В то же время, способность управлять временем своей

жизни- субъективно замедляет ход течения времени, делая время- более управляемым и контролируемым. В этой связи, испытуемые с автономным статусом эго-идентичности обладают более точным восприятием скорости течения времени жизни, когда субъективные эффекты ускорения и замедления времени – являются сбалансированными.

На рис. 4 отображены доминирующие временные ориентации испытуемых, в зависимости от статуса эго-идентичности.

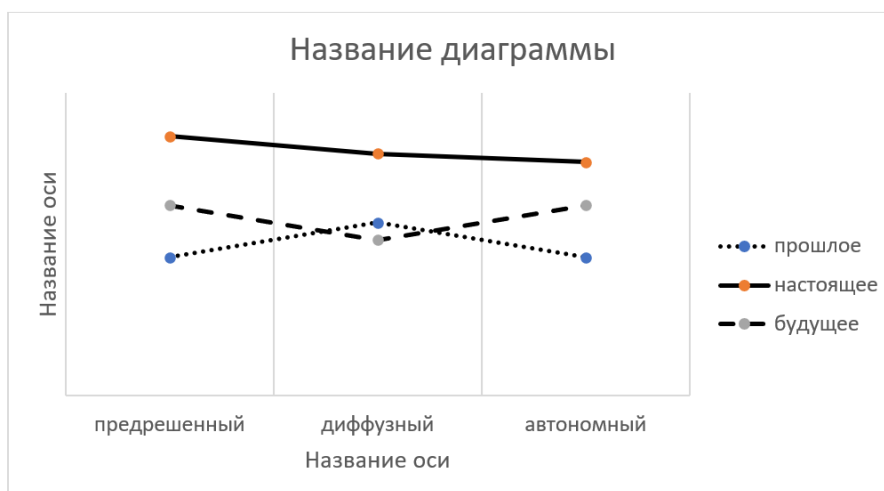


Рис. 4. Доминирующие временные ориентации, в зависимости от статуса эго-идентичности (средние показатели).

Fig. 4. Dominant time orientations, depending on the status of ego identity (average values).

На графике видно, что все испытуемые в среднем возрасте больше всего ценят настоящее время, причем, вне зависимости от преобладания у них того или иного статуса эго-идентичности. Скорее всего, данный факт говорит о наличии нелинейной зависимости между ценностью настоящего времени и статусом эго-идентичности. Настоящее время может быть ценным, и как ресурс для личностной самореализации, и как ресурс для реализации целей, навязанных обществом и продиктованных необходимостью сохранения собственной самооценки в конкретной социальной среде, и как ресурс для удовлетворения гедонистических потребностей в развлечениях, впечатлениях и отдыхе.

Что касается ценности прошлого времени, то оно оказалось более значимым для испытуемых с диффузным статусом эго-идентичности. Данный факт обусловлен, прежде всего, неумением данного типа респондентов управлять своим временем, направлять свое время на достижение нужных результатов. В этой связи, данный тип личности в критические моменты жизни склонен, чаще других типов, искать утешение в прошлом, это- свое-

образный способ психологической защиты, «бегство от суровой реальности- в безопасное прошлое». В ситуации, угрожающей самооценке, испытуемые данного типа склонны искать в прошлом факты, подтверждающие значимость их личности. Прошлое является своеобразным ресурсом для поддержания самооценки и обращения к позитивным моментам прошлого, с целью восстановления нарушенного эмоционального баланса.

Что касается испытуемых, обладающих предрешенным и автономным статусами эго-идентичности, то для них – более характерна направленность в будущее. Испытуемые с предрешенным типом эго-идентичности ценят будущее, прежде всего, за ресурсный потенциал в реализации интроецированных целей и идей, возникших в значимой социальной среде, тогда как испытуемые с автономной идентичностью ценят будущее за возможность воплощения и реализации собственных проектов, за возможность возникновения новых перспектив и направлений в личностной самореализации.

### Выводы:

1. В исследовании было показано преобладание автономного статуса эго-идентичности у лиц среднего возраста, что говорит о том, что большая часть испытуемых достигла существенного уровня личностной зрелости.

2. Было показано, что наполненность времени жизни разнообразными событиями обуславливает возникновение субъективного ощущения ускорения времени жизни, тогда как «пустота в жизни», низкая событийность времени, – напротив, усиливает субъективное ощущение замедления течения времени. Было также выявлено, что внутренняя детерминация в управлении временем жизни – повышает субъективное ощущение замедления хода течения времени, так как человек лично и творчески вовлекается в каждый момент своей жизни и наполняет свою жизнь значимыми для него событиями. И, напротив, внешне- детерминированный стиль управления временем, ориентация субъекта, преимущественно, на ожидания и требования значимого окружения, без их соотнесения со своими индивидуальными потребностями и интересами, приводит к возникновению субъективного ощущения ускорения хода течения времени, ввиду его неконтролируемости и не-аутентичности.

3. Было показано, что каждому типу эго-идентичности соответствует специфическое сочетание умений по наполнению времени событиями и по управлению временем.

4. Испытуемые с автономным статусом эго-идентичности обладают внутренне- детерминированным стилем управления временем, который проявляется в личностной и творческой включенности субъекта в разные виды деятельности. Испытуемые, относящиеся к данному типу, обладают наиболее точным восприятием скорости течения времени жизни, ввиду того, что у данной группы испытуемых время жизни отличается высокой событийностью, в сочетании с высокой аутентичностью и управляемостью. Такие респонденты, с одной стороны, воспринимают время, как аутентичное, с

другой стороны, – как управляемое и интересное, наполненное субъективно- значимыми событиями. Испытуемые данного типа- больше ориентированы на будущее и настоящее, а также творческую самореализацию в значимых сферах жизни.

5. Субъективное ощущение ускорения времени жизни – более характерно для испытуемых с предрешированным статусом эго-идентичности, тогда как субъективное ощущение замедления течения времени жизни – более характерно для респондентов с диффузным типом эго-идентичности. Данный факт говорит о том, что время, наполненное разнообразными событиями, воспринимается субъективно, более быстрым, чем время «пустое» и событийно скудное. В то же время, способность управлять временем своей жизни – субъективно замедляет ход течения времени, делая время – более управляемым и контролируемым.

6. У испытуемых с предрешированным статусом эго-идентичности наблюдается внешне-детерминированный тип управления временем, когда время тратится преимущественно на те сферы жизни, какие «необходимо», «принято» или «модно» в значимой социальной среде, без глубокой личностной и творческой включенности субъекта в деятельность и без оценки личностной значимости событий или деятельности. При этом, испытуемые, относящиеся к данному типу, более всего ценят настоящее и будущее время за их ресурсный потенциал для реализации интроецированных целей, возникших в значимой социальной среде.

7. Респонденты с диффузным статусом эго-идентичности не отличаются высокой мотивацией, ни к творческим видам деятельности, ни к видам деятельности, мотивированным долгом или необходимостью, что сказывается на формировании у них узкого и ограниченного пространства самореализации. При этом, они более ориентированы на рекреационные виды деятельности: досуг и спорт, а, при возникновении трудностей, ищут утешение в воспоминаниях прошлого.

### Список источников

1. Абульханова К.А. Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Ермолова Е.О. Личностные корреляты статусов эго-идентичности в юношеском возрасте // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2023. № 03 (80). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/lichnostnye-korrelyaty-statusov-ego-identichnosti-v-yunosheskom-vozraste.html>
3. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995. С. 179 – 185.



4. Корнеева А.А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и временного фокуса современной молодежи в условиях глобальных рисков // Актуальные проблемы психологического знания. 2024. № 01. С 153 – 164.
5. Майер С.В., Серый А.В., Яницкий М.С. Смысловые и темпоральные характеристики кризиса профессиональной идентичности в среднем возрасте // Психология человека в образовании. 2023. Т. 5. № 4. С. 594 – 606.
6. Marcia J.E. Identity and psychosocial development in adulthood // An International Journal of Theory and Research. 2002. № 2. P. 7 – 28.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. Серия: Мастера психологии. 4-е изд. 2024. 448 с.
8. Мещерякова Е.М. Возрастная динамика личностной и профессиональной идентичности во взаимосвязи с временной перспективой личности // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества» (г. Чебоксары, 13 июня 2024 г.). Чебоксары: Изд-во Среда, 2024. С. 105 – 112.
9. Мещерякова Е.М., Серый А.В., Яницкий М.С. Временная перспектива личности как ресурс преодоления кризиса идентичности на различных этапах жизнеосуществления // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15. № 4. С. 75 – 93.
10. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ин-т психологии. Москва, 1991. 21 с.
11. Хильченко А.А. Взаимосвязь временной перспективы и локуса контроля личности [Электронный ресурс] // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 2022. № 7 (97). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/14029>
12. Яницкий М.С., Серый А.В. Ценностно-смысловые компоненты ресурсного потенциала личности // Личность: ресурсы и потенциал. 2024. Т. 21. № 1. С. 21 – 27.

### References

1. Abulkhanova K.A. Berezina T.N. Time of personality and time of life. SPb.: Aleteya, 2001. 304 p.
2. Ermolova E.O. Personality correlates of ego-identity statuses in adolescence. The world of pedagogy and psychology: international scientific and practical journal. 2023. No. 03 (80). Access mode: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/lichnostnye-korrelyaty-statusov-ego-identichnosti-v-yunosheskom-vozraste.html>
3. Kovalev V.I. Features of personal organization of time. Humanitarian problems of psychological theory. Moscow, 1995. P. 179 – 185.
4. Korneeva A.A. The relationship between value orientations and time focus of modern youth in the context of global risks. Actual problems of psychological knowledge. 2024. No. 01. P. 153 – 164.
5. Mayer S.V., Seryy A.V., Yanitsky M.S. Semantic and temporal characteristics of the crisis of professional identity in middle age. Human psychology in education. 2023. Vol. 5. No. 4. P. 594 – 606.
6. Marcia J.E. Identity and psychosocial development in adulthood. An International Journal of Theory and Research. 2002. No. 2. P. 7 – 28.
7. Maslow A. The far reaches of the human psyche. Series: Masters of Psychology. 4th ed. 2024. 448 p.
8. Meshcheryakova E.M. Age dynamics of personal and professional identity in relation to the individual's time perspective. Proceedings of the II All-Russian scientific and practical conference "Education, innovation, research as a resource for community development" (Cheboksary, June 13, 2024). Cheboksary: Sreda Publishing House, 2024. P. 105 – 112.
9. Meshcheryakova E.M., Seryy A.V., Yanitsky M.S. The individual's time perspective as a resource for overcoming the identity crisis at various stages of life. Social Psychology and Society. 2024. Vol. 15. No. 4. P. 75 – 93.
10. Serenkova V.F. Typological features of personal time planning: author's abstract. diss. ... cand. psychological sciences. Institute of Psychology. Moscow, 1991. 21 p.
11. Khilchenko A.A. The relationship between time perspective and personality locus of control [Electronic resource]. Universum: psychology and education: electronic. scientific journal. 2022. No. 7 (97). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/14029>
12. Yanitsky M.S., Seryy A.V. Value-semantic components of the personality's resource potential. Personality: resources and potential. 2024. Vol. 21. No. 1. P. 21 – 27.



### **Информация об авторе**

**Стебакова Д.А.**, кандидат психологических наук, доцент, Московский международный университет, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 17, [mangocvet@mail.ru](mailto:mangocvet@mail.ru)

© Стебакова Д.А., 2025