

Обзорная статья | Review paper

Связь отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи: обзор современных зарубежных исследований

А.С. Хегай^{1, 2} ✉

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация

² Московская высшая школа социальных и экономических наук, Москва, Российская Федерация

✉ anna.s.khegay@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Временная перспектива личности и отношение ко времени у подростков являются важными ресурсами для психологического благополучия в периоде взросления. Теоретическая рамка обзора — современные подходы к анализу временной перспективы у подростков, с опорой на пятифакторную модель Ф. Зимбардо и шестифакторную модель З. Мелло и Ф. Уоррелла. **Цель.** Выявить связи отношения ко времени у подростков с различными аспектами подросткового благополучия в современных зарубежных исследованиях. **Гипотеза.** Положительное восприятие прошлого, настоящего и будущего окажется положительно связанным с проактивным, здоровьесберегающим и иным позитивным поведением, а также с более высокими уровнями учебной мотивации и общего психического здоровья. Отрицательное отношение ко времени окажется положительно связано с симптомами психологического неблагополучия у подростков. **Методы и материалы.** Статья содержит обзор 19 исследований по теме в период с 2019 по 2024 год. Обзор выполнен в методологии PISMA, отбор произведен из 697 материалов из рецензируемых источников. **Результаты.** Принадлежность подростков к позитивному временному профилю (позитивное восприятие и настоящего, и прошлого, и будущего) оказалось связанной с более адаптивным поведением подростков, чем их принадлежность к негативным или амбивалентным профилям (позитивное отношение только к настоящему или будущему при негативном восприятии прошлого). При этом некоторые исследования выявили негативные аспекты непродуктивного фантазирования о беспроblemном будущем. **Выводы.** Показана важность изучения отношения ко времени и временной перспективе личности как психологического ресурса. Подчеркивается важность исследования возможностей психолого-педагогических интервенций в области формирования позитивного отношения ко всей временной перспективе для укрепления благополучия подростков и молодежи, обсуждается необходимость дополнительных исследований подростков и молодежи, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: психическое здоровье, субъективное благополучие, подростки, молодежь, отношение ко времени, временная перспектива

Для цитирования: Хегай, А.С. (2025). Связь отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи: обзор современных зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 131—140. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140213>

The relationship between time attitudes and different aspects of adolescent and young adult well-being: a scoping review of current foreign studies

A.S. Khegay^{1, 2} ✉

¹ National Research University Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russia

² The Moscow School of Social and Economic Sciences (MSEES), Moscow, Russian Federation

✉ anna.s.khegay@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Adolescents' time perspective and attitudes toward time are key psychological resources for well-being during maturation. The theoretical framework of this review integrates contemporary approaches to analyzing adolescent TP, grounded in Philip Zimbardo's five-factor model and the six-factor model by Z. Mello and F.

Worrell. Objective. To examine the relationship between adolescents' time attitudes and various aspects of their well-being, based on recent international studies. **Hypothesis.** Positive attitudes towards the past, present, and future will correlate with proactive, health-promoting behaviors, higher academic motivation, and better mental health, while negative time attitudes will associate with psychological distress symptoms. **Methods and materials.** This scope review (PRISMA-guided) analyzes 19 peer-reviewed studies (2019—2024), selected from 697 sources. **Results.** Adolescents with a totally positive time attitude profile (positive views of past, present, and future) demonstrated more adaptive behaviors than those with negative or ambivalent profiles (e.g., positive future/present but negative past). Some studies highlighted maladaptive effects of excessive fantasizing about an idealized future. **Conclusions.** Time perspective and time attitudes are important psychological resources of adolescents. The findings underscore the potential of psychoeducational interventions to foster holistic positive time attitudes, enhancing adolescent well-being. Further research is needed on youth in adverse life circumstances.

Keywords: mental health, subjective well-being, adolescents, young adults, time attitudes, time perspective

For citation: Khegay, A.S. (2025). The relationship between time attitudes and different aspects of adolescent and young adult well-being: a scoping review of current foreign studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 131—140. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140213>

Введение

Подростки и молодежь в XXI веке сталкиваются с возрастающим давлением растущих возможностей и растущей неопределенности: новые технологии, стремительное устаревание традиционных профессий, непрерывно удлиняющийся процесс образования и продолженный до 25—30 лет период взросления (Arnett, 2023) — создают для них принципиально новую среду для становления и самоопределения. Современный мир устремлен в будущее, но, кажется, именно сейчас оно как никогда наполнено неизвестностью.

Начиная с подросткового возраста человек в полной мере осознает себя существующим во времени, именно в это время преимущественно развивается временной хронотоп подростков и юношей, формируется протяженная во времени идентичность у молодого человека (Толстых, 2010). При этом из-за нарастающей скорости перемен подростки XXI века с трудом могут опираться на опыт предыдущих поколений в построении образа будущего и образа себя в этом будущем. В этих обстоятельствах индивидуальная временная компетентность и умение выстраивать временную перспективу становится одним из ключевых психологических ресурсов для подростков и становящихся взрослых.

Именно в подростковом периоде люди впервые сталкиваются с психическими расстройствами, в том числе с ангедонией, депрессией, тревогой, которые без надлежащей поддержки могут оставаться с людьми на всю жизнь (ВОЗ, 2024). Под данным ВОЗ (ВОЗ, 2024) каждый седьмой подросток в мире страдает тем или иным психическим заболеванием (14% от всей мировой подростковой популяции). Чаще всего у детей и подростков 10—19 лет встречаются депрессия, тревога и расстройства поведения, включая зависимости и разные формы рискованного поведения. По оценкам ВОЗ, в большинстве случаев психическое неблагополучие у подростков остается не диагностированным своевременно, а также в большинстве стран отсутствует система эффективной и своевре-

менной профилактики психического неблагополучия у подростков и молодежи.

В последнее время возрастает интерес ученых к тому, как именно связано восприятие времени с благополучием подростков и в какой мере возможно формирование ресурсной временной перспективы.

Временную перспективу принято рассматривать как многомерный когнитивный и мотивационный конструкт, влияющий на функционирование индивидов: их поведение, эмоциональные реакции, принимаемые решения, академическую успешность и т. д. (Stolarski et al., 2018).

Изучение временной перспективы личности в подростковом возрасте проливает свет на механизмы формирования позитивного восприятия прошлого, настоящего и будущего и открывает возможности для разработки психолого-педагогических программ, помогающих подросткам осознавать свое отношение ко времени в целом и к конкретным событиям своей жизни, а также в случае необходимости трансформировать это отношение для сохранения или улучшения своего психологического здоровья и благополучия.

Целью данного обзора литературы стало обобщение данных современных зарубежных исследований (с 2019 года по 2024 год) связей позитивного отношения ко времени у подростков с различными компонентами подросткового благополучия. В данный обзор включены как исследования, где психическое здоровье и благополучие рассматриваются как отсутствие признаков психопатологии (депрессии, тревоги, суицидального и рискованного поведения, зависимостей), так и исследования, где психическое здоровье концептуализируется как субъективное или психологическое благополучие и удовлетворенность разными аспектами жизни.

В последние годы ученые, развивавшие идеи временной перспективы личности Ф. Зимбардо (Stolarski et al., 2018) в США, Европе и Азии, существенно расширили понимание временной перспективы, доказывая необходимость изучать позитивное и негативное отношение ко прошлому, настоящему и будущему как

отдельные измерения временной перспективы (McKay et al., 2019).

Анализируя пять классических шкал опросника Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI): 1) негативное прошлое, 2) позитивное прошлое, 3) гедонистическое настоящее, 4) фаталистическое настоящее и 5) будущее, — многие исследователи делали акценты на том, что важно измерять позитивный и негативный аттитюд не только по отношению к прошлому, но и по отношению к настоящему и будущему (McKay et al., 2019; Mello & Worrell, 2015). Классическая шкала Ф. Зимбардо ZTPI (Stolarski et al., 2018) содержит в основном позитивные и проактивные характеристики ориентации на будущее, что не позволяет исследователям оценить негативное измерение будущего: размышления о будущем с беспокойством, предсказание негативных исходов текущим событиям и т. д.

В последние годы среди исследователей подросткового благополучия по всему миру возрастает интерес к комплексной модели временной перспективы З. Мелло и Ф. Уоррелла (Mello & Worrell, 2015) и разработанной ими в 2013 году «Шкалы юношеского отношения ко времени» (Adolescent time attitude scale, ATAS) (F. Worrell et al., 2011). «Шкала юношеского отношения ко времени» адаптирована для большинства европейских, а также китайского и японского языков и содержит 6 субшкал: 1) Позитивное прошлое, 2) Негативное прошлое, 3) Позитивное настоящее, 4) Негативное настоящее, 5) Позитивное будущее, 6) Негативное будущее.

Примеры пунктов «Шкалы юношеского восприятия времени» Ф. Уоррелла и З. Мелло: 1) «У меня очень счастливые воспоминания о моем детстве» — позитивное прошлое; 2) «Я бы хотел, чтобы у меня не было того прошлого, которое у меня было» — негативное прошлое; 3) «Я довольна своей нынешней жизнью» — позитивное настоящее; 4) «Я не доволен своей нынешней жизнью» — негативное настоящее; 5) «Мысли о будущем вызывают у меня приятное волнение» — позитивное будущее, 6) «Мысли о будущем заставляют меня грустить» — негативное будущее.

В данном обзоре анализируются связи между позитивным и негативным отношением к прошлому, настоящему и будущему и различными аспектами подросткового благополучия. Авторами проанализированы современные зарубежные эмпирические исследования, измерявшие подростковое отношение ко времени, как с помощью шкалы Ф. Зимбардо, так и с помощью шкалы Ф. Уоррелла и З. Мелло.

Авторы обзора поставили перед собой задачу изучить связь отношения ко времени (time attitudes) у подростков, как с признаками психологического здоровья, так и с симптомами психологического неблагополучия и психопатологий. Понимание связей позитивного отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи может помочь в дальнейшем разрабатывать интервенции, помогающие подросткам проводить позитивную переоценку своего опыта, выстраивать позитивную временную перспективу.

Материалы и методы

Поиск данных. Поиск литературы проводился в базе Lens.org в период с 1 августа 2024 года по 1 сентября 2024 года на основе рекомендаций для систематических обзоров и метаанализов PRISMA (Page et al., 2021), руководство PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) разработано для повышения прозрачности и качества отчетности в систематических обзорах и метаанализах. Предварительная регистрация протокола исследования не производилась. Вначале был осуществлен автоматический поиск статей в соответствии с поисковым запросом, а затем ручной отбор релевантных источников, подробнее схема отбора источников для литературного обзора отражена на рис. 1.

База данных Lens.org. База данных Lens.org интегрирует данные научных работ из PubMed, CrossRef и Microsoft Academic и удаляет повторяющиеся работы. Сервис предоставляется бесплатно австралийской некоммерческой организацией Cambia. В данный момент The Lens включает более 197 миллионов научных работ и превосходит по полноте базы данных Web of Science и Scopus вместе взятые (Penfold, 2020).

Критерии включения статей. Период публикации статей — не ранее 2019 года; выборка — подростки и молодежь (от 12 до 23 лет); используемые опросники — Adolescent Time Attitude Scale (ATAS), Adolescent Time Inventory—Time Attitude (ATI-TA), Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI и ZTPI-short); наличие доступа к полному тексту статей; уникальные данные (данные, не описанные в других статьях на той же выборке, но с иным акцентом).

Поисковый запрос. Для поиска использовался следующий запрос: (adolescent OR (teen OR teenager)) AND (wellbeing OR (well-being OR “mental health”)) AND (“positive future” OR (“time attitude” OR (“time attitudes” OR (“positive time attitude” OR (“positive time attitudes” OR (“time perspective “OR”positive time perspective”)))))).

Анализ данных. Был произведен качественный тематический анализ данных, в результате которого статьи были сгруппированы по тематическим группам, освещающим различные типы связей позитивного и негативного отношения ко времени с признаками психологического здоровья и благополучия подростков и молодежи.

Результаты

Позитивное отношение к настоящему, прошлому и будущему положительно связано с общим благополучием подростков. Опубликованный в 2021 году метаанализ 23 исследований (Diaconu-Gherasim et al., 2023) связи различных аспектов благополучия подростков (субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, счастье, позитивные эмоции) с временной перспек-

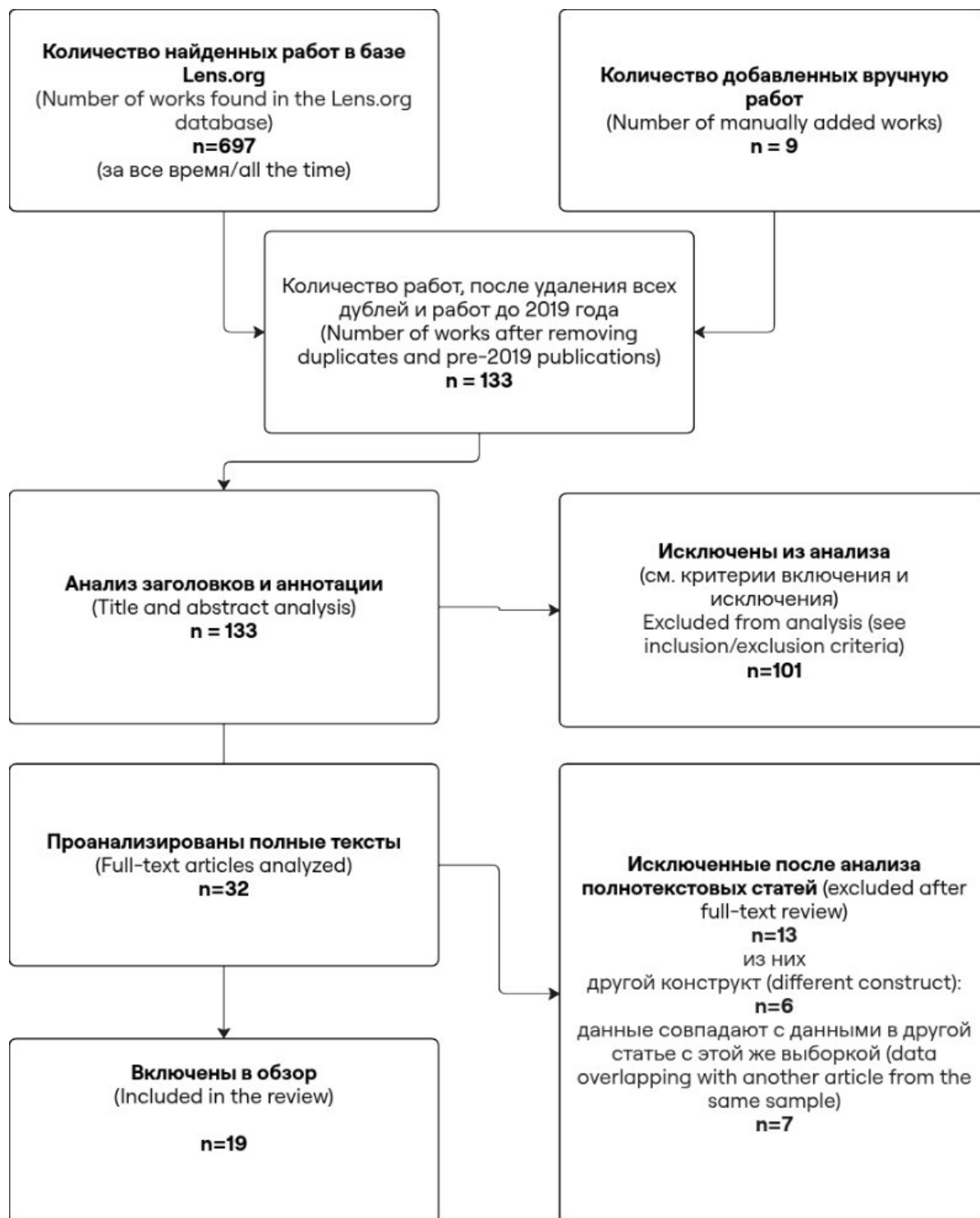


Рис. 1. Схема литературного обзора. Диаграмма PRISMA
Fig. 1. PRISMA flowchart of literature review process

тивной показывает положительную связь позитивного отношения к прошлому, настоящему и будущему и отрицательную связь негативного отношения к прошлому, настоящему и будущему с признаками благополучия у подростков. Эти данные в целом согласуются с темпоральной моделью субъективного благополучия Адоре Дюраяппы (Dugayarrah, 2011), где субъективное благополучие в настоящий момент опосредует-

ся представлениями о субъективном благополучии в прошлом и предсказаниями субъективного благополучия в будущем.

Похожие данные были получены в ходе исследования отношения ко времени у испанских подростков — учеников выпускных классов средних школ 14—16 лет (Tejada-Gallardo et al., 2021): подростки с позитивным отношением к настоящему, прошлому и будущему

одновременно имели более высокие показатели благополучия и психического здоровья и более низкие показатели психологического дистресса; напротив, подростки, продемонстрировавшие негативное восприятие времени, проявляли признаки психического дистресса и неблагополучия (тревоги, депрессии, стресса). Иметь позитивное отношение ко всем трем временным периодам оказалось более адаптивным, чем хорошо относиться лишь к настоящему или будущему. Авторы исследования уверены, что позитивное отношение ко всем временным периодам потенциально является защитным фактором, помогающим подросткам легче переживать периоды неопределенности в выпускных классах.

Когортное исследование 2024 года в Ирландии (McKay et al., 2024) показало, что подростки и молодые взрослые с диагностированными психиатрическими расстройствами настроения (средняя и тяжелая депрессия, тревожно-депрессивное расстройство), длящимися в течение нескольких лет, более негативно относились ко всем периодам времени, чем люди без расстройств настроения; при этом исключительно негативное отношение к прошлому значимо предсказывало расстройство настроения в регрессионных моделях, а вот негативное отношение к настоящему и будущему не предсказывало подобные тенденции.

Отношение к прошлому, настоящему и будущему связано со здоровым образом жизни, заботой о своем здоровье и общим уровнем соматизации. Полученные в Эдинбурге данные показывают, что если подросток положительно воспринимает свое прошлое, настоящее и будущее, то его психологическое функционирование можно назвать оптимальным: позитивная временная перспектива у подростков выпускных классов оказалась связана не только с высокими показателями психологического благополучия, но и с низкой соматизацией (апатией, нервозностью, раздражительностью, головными болями, болями в животе и спине, головокружениями) (F. C. Worrell et al., 2021).

Полученные на выборках польских, британских и испанских подростков данные показывают, что подростки с позитивными профилями отношения ко времени чаще посещают спортивные клубы и больше довольны своим телом (Kopowalczyk et al., 2018), при этом если подростки позитивно воспринимают все три периода жизни, то их приверженность спортивному образу жизни будет сильнее выражена и их самооценка своей физической формы будет лучше, чем если они позитивно воспринимают только настоящее или только будущее.

У китайских студентов (Guo et al., 2022) негативное восприятие прошлого предсказывало бессонницу, а позитивное восприятие будущего увеличивало склонность к здоровому питанию и снижало вероятность курения.

Позитивное отношение ко времени отрицательно связано с рискованным и зависимым поведением. В Китае было показано, что позитивная ориентация на будущее у студентов связана с большей приверженностью здоровому образу жизни и является защитным факто-

ром, снижающим вероятность возникновения алкогольной и табачной зависимости (Guo et al., 2022), позитивное восприятие прошлого также снижало вероятность табакокурения. Авторы исследования уверены, что развитие позитивного восприятия времени может помочь людям сформировать приверженность здоровому образу жизни.

К похожим выводам приходят исследователи в Ирландии (Froiland et al., 2021), где было показано, что позитивное отношение ко времени у старшеклассников оказалось связано с более редким курением марихуаны и употреблением алкоголя и более высокой вовлеченностью в формальное и дополнительное образование.

Позитивные профили отношения ко времени связаны высокими уровнями школьного функционирования подростков. В 2019 году Ф. Уоррелл с коллегами (F. Worrell & Andretta, 2019) изучили временные профили у американских подростков средней и старшей школы и выяснили, что подростки, имеющие негативное отношение ко всем трем временным периодам (прошлому, настоящему и будущему), показывали самые дезадаптивные результаты (имели негативный прогноз будущих событий, считали себя не особенно способными к учебе и низко оценивали важность получения образования в целом); подростки же, отрицательно воспринимающие только один или два временных периода из трех, оказались более адаптивны. Одновременно с этим подростки с позитивным профилем (хорошо относились не только к будущему, но и к настоящему и/или прошлому) показывали более высокие баллы по шкалам надежды, оптимизма, удовлетворенности образованием, чем подростки, которые оптимистично воспринимали только будущее, а прошлое или настоящее видели в негативных тонах.

Ф. Уоррелл особенно подчеркивает важность разработки психолого-педагогических интервенций, которые бы формировали у подростков позитивную картину всей временной перспективы в целом, так как это могло бы помогать им перемещаться из дезадаптивных профилей и/или оставаться в более адаптивных профилях.

Лонгитюдное исследование связи временных профилей со школьным выгоранием у подростков из Польши в период COVID-19 показало (Kossewska et al., 2023), что подростки, сфокусированные на позитивном отношении к настоящему и будущему, были менее подвержены развитию симптомов депрессии и школьного выгорания во время удаленного обучения в период пандемии COVID-19. И наоборот, фокус на негативных прошлых событиях оказался наименее адаптивным и предсказывал развитие симптомов психологического неблагополучия. Таким образом, по мнению польских авторов (Kossewska et al., 2023), восприятие времени показывает себя как важный личностный ресурс, который способствует сохранению психического здоровья и полноценному развитию подростков.

Исследование восприятия времени у подростков в Китае показало (Wu, 2022), что субъективное школьное благополучие (радость от учебы, высокая ценность

образования и академическая эффективность) было положительно связано с частотой размышлений о будущем и позитивным отношением к будущему, а вот непосредственная академическая успеваемость — только с частотой размышлений о будущем.

Другое исследование китайских подростков показывает, что позитивное отношение к прошлому, настоящему и будущему связано с низкой склонностью к академической прокрастинации (Wang & Sun, 2023).

Негативные размышления о будущем предсказывают развитие симптомов психологического неблагополучия. Метаанализ лонгитюдных исследований влияния размышлений о будущем на благополучие подростков, выполненный в 2024 году, показывает, что негативные размышления о будущем предсказывают развитие симптомов подростковой депрессии даже при контроле изначального уровня психопатологии (Tang et al., 2024). К примеру, переживание общей безнадежности или беспомощности тесно связано с более редкими размышлениями о позитивном будущем и приводит со временем к возникновению или усилению депрессивных симптомов и симптомов тревоги.

Кроме того, лонгитюдное исследование подростков и молодых людей, имевших опыт суицидальных попыток, показало, что для выздоровления подростков и молодых взрослых им крайне важно иметь представления о том, что для них возможно наступление хороших событий в будущем (Rosario Williams et al., 2021). Если подростки и молодые взрослые оценивали вероятность возникновения хороших событий в будущем как крайне низкую, это предсказывало увеличение количества суицидальных мыслей и намерений. При этом отсутствие представления о будущих позитивных событиях влияло даже сильнее, чем представления о будущих неудачах. Похожие данные были получены в ходе недельного ежедневного мониторинга подростков в Бельгии: положительное отношение ко времени и хорошие ожидания от будущего снижают количество суицидальных мыслей у подростков (Kirtley et al., 2022). Ученые делают вывод о необходимости формирования надежды на индивидуальное и коллективное хорошее будущее у подростков групп риска в ходе психологической и педагогической работы.

Выявленные в исследованиях медиаторы, опосредующие связь отношения ко времени с позитивными и негативными феноменами. Несмотря на преобладание в данном обзоре корреляционных исследований, удалось выявить ряд существенных медиаторов, опосредующих взаимосвязи между временной перспективой и различными позитивными и негативными феноменами.

Эффекты медиации: а) в ходе исследования отношения ко времени у 1961 старшеклассника из Сан-Франциско США (Froiland et al., 2021) было установлено, что внутренняя мотивация к учебной деятельности частично опосредует взаимосвязь между позитивным отношением ко времени и показателями вовлеченности в школьную жизнь, а также показателями употребления алкоголя и марихуаны; б) самоконтроль

($\beta = 0,39$, $p < ,001$) и навык «оценки будущих последствий» ($\beta = 0,55$, $p < ,001$) существенно опосредуют связь между перспективой будущего времени и установлением здоровых пищевых паттернов у молодых людей в Китае (Guo et al., 2022); в) в другом исследовании на китайских старшеклассниках (Wang & Sun, 2023) самоконтроль опосредовал связь между позитивным отношением к прошлому и академической прокрастинацией ($a*b = -0,046$, 95% CI $[-0,069, -0,013]$, $p < ,05$), а также позитивным отношением к будущему и академической прокрастинацией ($a*b = -0,037$, 95% CI $[-0,042, -0,022]$, $p < ,05$). Авторы статей также рекомендовали изучать возрастные, половые и социокультурные различия в качестве потенциальных модераторов в будущих исследованиях.

Профили отношения ко времени у подростков подвижны и поддаются психолого-педагогическому воздействию. Лонгитюдные исследования Гранта Моргана, Кевина Уэллса и Майкла Мак Кея (McKay et al., 2018) на выборках британских, шотландских и ирландских школьников показывают, что стабильность профилей отношения ко времени у подростков составляет только 30—50%, т. е. от 50% до 70% подростков в течение двух лет меняли свое отношение к событиям прошлого, настоящего и будущего, пересматривали свою историю и свои перспективы, как в положительную, так и в отрицательную сторону.

Интервенции по формированию положительного отношения ко времени у подростков показывают свою эффективность. В 2022 году в Испании Клаудия Техада-Гальярдо с коллегами (Tejada-Gallardo et al., 2022) провели рандомизированное исследование эффективности комплексных интервенций из области позитивной психологии с целью формирования позитивного восприятия временной перспективы. Школьники девятых классов ($M = 14,5$) двух школ участвовали в тренинге, который состоял из 6 встреч, сфокусированных на позитивных эмоциях в настоящем, прошлом и в будущем. По сравнению со школьниками из плацебо-группы, подростки из группы воздействия чаще переходили в позитивные профили и показывали устойчивый рост эмоционального, социального и психологического благополучия даже при относительно недолгом (6 встреч 1 раз в неделю) психолого-педагогическом воздействии.

В Лондоне девушки-подростки участвовали в программе снижения ангедонии (Hutchinson et al., 2024) через представления о позитивном опыте в будущем (4 встречи), участники показали устойчивые результаты — у них снижались симптомы депрессии, ангедонии и увеличивалась яркость позитивных образов будущего, стойкий эффект сохранялся у 63% участников программы.

Обсуждение результатов

Нам удалось проанализировать современные зарубежные исследования, посвященные теме отношения ко

времени (time attitude) и его связи с обоими компонентами двухфакторной системы психического здоровья.

Исследования демонстрируют устойчивую корреляцию между позитивной временной перспективой (охватывающей прошлое, настоящее и будущее) и благополучием подростков. В обзоре рассмотрены результаты не только корреляционных исследований, но и исследований с лонгитюдным дизайном и метаанализов, которые показывают, что позитивная ориентация на все три временных периода сильно связана со снижением симптомов психологического дистресса и неблагополучия, включая снижение риска депрессии, тревоги, стресса и суицидальных мыслей. Позитивная временная перспектива оказалась связана с приверженностью здоровому образу жизни у подростков: с более активными занятиями спортом, более редким употреблением психоактивных веществ (табак, алкоголь), улучшением гигиены сна и приобретением привычки к здоровому питанию. Позитивная временная перспектива коррелирует с более высокой успеваемостью, снижением учебной прокрастинации и более высокой субъективной удовлетворенностью учебной. И наоборот, негативная временная перспектива предсказывает повышенный риск расстройств настроения, снижение успеваемости и негативные эффекты для здоровья.

Эти исследования в целом соответствуют данным, полученным в исследованиях прежних лет (Mello & Worrell, 2015), но проливают свет на важность не только сбалансированной, но полностью позитивной временной перспективы у подростков. Подростки с позитивной временной перспективой проявляли более адаптивные стратегии не только по сравнению с подростками с негативной и несбалансированной временной перспективой, но и по сравнению с их сверстниками, имеющими амбивалентные или сбалансированные профили отношения ко времени (например, позитивное отношение к будущему при негативном отношении к настоящему и прошлому).

Важно отметить, что, по данным из разных стран, юношеские профили отношения ко времени отличаются пластичностью, а также чувствительностью к психолого-педагогическим вмешательствам. В дальнейшем психологи-исследователи из разных стран полагают необходимым направлять усилия на разработку психолого-педагогических интервенций для формирования устойчивого позитивного профиля отношения ко времени. Своевременная помощь подросткам в формировании позитивного отношения к прошлому, настоящему и будущему может помочь молодежи осваивать оптимальные адаптивные стратегии по отношению к вызовам взросления, что может приводить к увеличению благополучия подростков в настоящем времени, а также влиять на возможность их благополучия в будущем. При этом при разработке интервенций важно учитывать риски, связанные с непродуктивным фантазированием, нереалистичной оценкой собственных возможностей и общим увеличе-

нием тревоги при мыслях о будущем у некоторых групп населения (как правило, с тревожными и тревожно-депрессивными тенденциями в восприятии временной перспективы).

Ограничения и дальнейшие исследования. В данном обзоре представлен обзор современных зарубежных статей, опубликованных на английском языке в рецензируемых журналах, что является существенным ограничением полноты обзора, не включившего в себя материалы на других языках, а также материалы диссертаций, тезисов и научно-популярных статей. Также данные этого обзора подвержены эффекту публикационной предвзятости, так как, вероятно, часть исследований, которые не показали связи между временной перспективой и благополучием подростков, так никогда и не были опубликованы. В дальнейшем представляется важным проведение систематического обзора исследований и/или метаанализов и зонтичных анализов для более взвешенного подсчета реальной силы связи временной перспективы и различных аспектов подросткового благополучия.

Основная часть описанных в обзоре исследований имеют корреляционный дизайн или основаны на иерархических регрессиях, анализе медиаций и путевом анализе. Хотя различные типы регрессионного анализа отчасти позволяют исследователям делать выводы о причинно-следственных связях, но необходимо дополнительное проведение лонгитюдных и экспериментальных исследований для подтверждения направления выявленных связей.

Большинство приведенных в обзоре исследований проводились в ограниченном числе стран. Необходимо изучение негативного и позитивного отношения ко времени в более разнообразных культурных контекстах, в том числе на русскоязычной выборке. Также большинство исследований проводились на популяционных выборках подростков. Представляется важным изучение механизмов формирования позитивного отношения ко времени у подростков из уязвимых групп и подростков в трудных жизненных ситуациях.

В приведенных в обзоре исследованиях авторы в основном сфокусировались на установлении связей позитивной временной перспективы и различных аспектов благополучия, но не раскрывали психологические механизмы, лежащие в основе этих связей.

Несмотря на все приведенные ограничения обзора, которые необходимо учитывать при интерпретации полученных данных, исследователям удалось получить достаточно убедительные данные о связи позитивного отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков.

В дальнейших исследованиях предстоит выявить непосредственные механизмы формирования позитивного отношения ко времени у подростков, в том числе у подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях, а также разработать конкретные рекомендации для создания и проведения психолого-педагогических интервенций с доказанной эффективностью.

Заключение

В данном обзоре анализируются современные зарубежные исследования (2019—2024) взаимосвязи между отношением ко времени и благополучием подростков, сфокусированные на психологическом и физическом здоровье. В исследованиях выявлена корреляция между позитивной временной перспективой, охватывающей отношение к прошлому, настоящему и будущему, и улучшением субъективного благополучия и психического здоровья подростков. Подростки, имеющие позитивную временную перспективу, демонстрируют более низкие уровни депрессии, тревожности, стресса, суицидальных мыслей, привержены более здоровому образу жизни (достаточное количество физической активности, снижение потребления психоактивных веществ, удовлетворительное качество сна, здоровое питание) и демонстрируют более адаптивные учебные стратегии (меньше прокрастинации, большая вовлеченность в учебную и внеучебную деятельность в школе, большее удовлетворение от учебы). И наоборот, негативная временная перспектива предсказывает ухудшение психического здоровья, снижение успеваемости и негативные последствия для здоровья. Эти результаты согласуются с предыдущими исследованиями, но подчеркивают важность полностью позитивной, а не только сбалансированной временной перспективы. Подростки с неизменно позитивной

перспективой демонстрируют более эффективные адаптивные стратегии по сравнению с теми, кто имеет негативный, несбалансированный или амбивалентный временной профиль.

Проанализированные исследования, в основном из англоязычных изданий, имеют методологические ограничения. Вероятна предвзятость публикаций, а преимущественно корреляционный дизайн (включая регрессионный анализ) ограничивает возможности для каузальных выводов. В будущих исследованиях следует использовать продольные и экспериментальные модели, применять стандартные меры и учитывать культурные различия, чтобы усилить причинно-следственные связи и повысить обобщаемость. Систематический обзор и метаанализ, включающий исследования на разных языках и в разных типах публикаций, необходимы для более полного и глубокого понимания взаимосвязи между временной перспективой и благополучием подростков. Пластичность отношения ко времени у подростков позволяет предположить, что мероприятия, направленные на формирование позитивной временной перспективы, имеют большие перспективы для улучшения психического и физического здоровья подростков.

Эти результаты подчеркивают важную роль позитивной временной перспективы как защитного фактора и ценной мишени для вмешательств, направленных на укрепление психического здоровья и благополучия подростков и молодых взрослых.

Список источников / References

1. ВОЗ. (2024). *Психическое здоровье подростков*. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 29.04.2025).
2. WHO. (2024). *Adolescent mental health*. (In Russ.). URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (viewed: 29.04.2025).
3. Толстых, Н.Н. (2010). *Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: Автореф. ... д-ра психол. наук*. МГППУ. М.
4. Tolstykh, N.N. (2010). *Development of the individual's time perspective: a cultural-historical approach: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. MSUPE. Moscow. (In Russ.).
5. Arnett, J.J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
6. Diaconu-Gherasim, L.R., Mardari, C.R., Măirean, C. (2023). The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*, 42(7), 5951—5963. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01949-4>
7. Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681—716. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9223-9>
8. Froiland, J.M., Worrell, F.C., Olenchak, F.R., Kowalski, M.J. (2021). Positive and negative time attitudes, intrinsic motivation, behavioral engagement and substance use among urban adolescents. *Addiction Research & Theory*, 29(4), 347—357. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1857740>
9. Guo, M., Lou, Y., Zhang, N. (2023). Consideration of future consequences and self-control mediate the impact of time perspectives on self-rated health and engagement in healthy lifestyles among young adults. *Current Psychology*, 42(23), 19670—19680 <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03135-6>
10. Hutchinson, T., Lau, J.Y.F., Smith, P., Pile, V. (2024). Targeting Anhedonia in Adolescents: A single case series of a positive imagery-based early intervention. *International Journal of Cognitive Therapy*, 17(3), 429—465. <https://doi.org/10.1007/s41811-024-00202-7>
11. Kirtley, O.J., Lafit, G., Vaessen, T., Decoster, J., Derom, C., Gülöksüz, S., De Hert, M., Jacobs, N., Menne-Lothmann, C., Rutten, B.P.F., Thiery, E., van Os, J., van Winkel, R., Wichers, M., Myin-Germeys, I. (2022). The

- relationship between daily positive future thinking and past-week suicidal ideation in youth: An experience sampling study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 915007. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.915007>
10. Konowalczyk, S., McKay, M.T., Wells, K.E., Cole, J.C. (2018). The influence of time attitudes profile membership on mental well-being and psychosomatic symptomatology: A United Kingdom-based prospective study. *Psychiatry Research*, 261, 375—382. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.071>
 11. Kossewska, J., Tomaszek, K., Macaka, E. (2023). Time perspective latent profile analysis and its meaning for school burnout, depression, and family acceptance in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), Article 5433. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085433>
 12. McKay, M.T., Andretta, J.R., Cole, J.C., Konowalczyk, S., Wells, K.E., Worrell, F.C. (2018). Time attitudes profile stability and transitions: An exploratory study of adolescent health behaviours among high school students. *Journal of Adolescence*, 69, 44—51. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.002>
 13. McKay, M.T., Clarke, M.C., Donnelly, P., Worrell, F.C. (2024). Time on our side: An exploratory investigation of the relationship between psychiatric disorder and time attitudes. *Journal of Psychiatric Research*, 170, 27—30. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.12.010>
 14. McKay, M.T., Worrell, F.C., Zivkovic, U., Temple, E., Mello, Z.R., Musil, B., Cole, J.C., Andretta, J.R., Perry, J.L. (2019). A balanced time perspective: Is it an exercise in empiricism, and does it relate meaningfully to health and well-being outcomes? *International Journal of Psychology*, 54(6), 775—785. <https://doi.org/10.1002/ijop.12530>
 15. Mello, Z.R., Worrell, F.C. (2015). The past, the present, and the future: a conceptual model of time perspective in adolescence. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 115—129). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_7
 16. Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.M., Akl, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. *BMJ*, 372, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
 17. Penfold, R. (2020). Using the Lens Database for Staff Publications. *Journal of the Medical Library Association*, 108(2), 341—344. <https://doi.org/10.5195/jmla.2020.918>
 18. Rosario-Williams, B., Rombola, C., Miranda, R. (2021). Being certain that negative events will happen or that positive events will not happen: Depressive predictive certainty and change in suicide ideation over time. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(6), 1106—1116. <https://doi.org/10.1111/sltb.12793>
 19. Stolarski, M., Fieulaine, N., Zimbardo, P.G. (2018). Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory. In: V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford (Eds.), *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences: Volume I: The Science of Personality and Individual Differences* (pp. 592—628). Los Angeles: Sage Reference. <https://doi.org/10.4135/9781526470294.n28>
 20. Tang, P., Kostyrka-Allchorne, K., Butura, A.-M., Phillips-Owen, J., Sonuga-Barke, E. (2024). Reciprocal developmental pathways between future-related thinking and symptoms of adolescent depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 112, Article 102465. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102465>
 21. Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Alsinet, C. (2021). Feeling positive towards time: How time attitude profiles are related to mental health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 89, 84—94. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.002>
 22. Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Alsinet, C. (2022). Impact of a School-Based Multicomponent Positive Psychology Intervention on Adolescents' Time Attitudes: A Latent Transition Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(5), 1002—1016. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01562-5>
 23. Wang, J., Sun, Y. (2023). Time flies, but you're in control: The mediating effect of self-control between time attitude and academic procrastination. *BMC Psychology*, 11(1), Article 393. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01438-2>
 24. Worrell, F.C., Andretta, J.R. (2019). Time attitude profiles in American adolescents: Educational and psychological correlates. *Research in Human Development*, 16(2), 102—118. <https://doi.org/10.1080/15427609.2019.1635860>
 25. Worrell, F.C., Andretta, J.R., Wells, K.E., Cole, J.C., McKay, M.T. (2021). Time attitudes and mental well-being, psychological, and somatic symptomatology in final year high school students. *Current Psychology*, 40(9), 4541—4552. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00386-8>
 26. Worrell, F.C., Mello, Z.R., Buhl, M. (2011). Introducing English and German Versions of the Adolescent Time Attitude Scale. *Assessment*, 20(4), 496—510. <https://doi.org/10.1177/1073191110396202>
 27. Wu, Z. (2022). Time perspective in relation to academic performance and subjective well-being among chinese adolescents. *International Journal of Social Science and Humanity*, 12(4), 258—263. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2022.12.4.1100>

Информация об авторах

Хегай Анна Сергеевна, аспирант, приглашенный преподаватель департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация; приглашенный преподаватель, факультет практической психологии, Московская высшая школа социальных и экономических наук (ОАНО МВШСЭН), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5322-4222>, e-mail: anna.s.khegay@yandex.ru

Information about the authors

Anna S. Khegay, PhD Student, Visiting Lecturer, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russian Federation; Visiting Lecturer, Faculty of Practical Psychology, Moscow School of Social and Economic Sciences (MSSSES), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5322-4222>, e-mail: anna.s.khegay@yandex.ru

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (№ протокола от 10.01.2025 г.).

Ethics statement

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow State University of Psychology and Education (report no, 2025/01/10).

Поступила в редакцию 22.10.2024
Поступила после рецензирования 30.03.2025
Принята к публикации 23.04.2025
Опубликована 30.06.2025

Received 2025.10.22.
Revised 2025.03.30.
Accepted 2025.04.23.
Published 2025.06.30