

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №6, Том 8 / 2020, No 6, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-6-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN620.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Габдулина Л.И. Распределение студентами повседневного времени в связи с их ценностными ориентациями и жизненной удовлетворённостью // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN620.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Gabdulina L.I. (2020). Students share daily time in connection with their value orientations and life satisfaction. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN620.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

ГРНТИ 15.21.51

Габдулина Людмила Ивановна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: llpv@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1143-6470>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=292402

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/R-7502-2016>

Распределение студентами повседневного времени в связи с их ценностными ориентациями и жизненной удовлетворённостью

Аннотация. В статье представлены эмпирические данные о распределении студентами повседневного времени во взаимосвязи с их жизненной удовлетворённостью и ценностными ориентациями. Последние рассматриваются как значимая детерминанта отношения личности к повседневному времени жизни как ценному ресурсу, разумное распоряжение которым вносит весомый вклад в её жизненную удовлетворённость.

Выборку эмпирического исследования составили студенты вузов г. Ростова-на-Дону ($n = 90$, 19–24 лет). Использован методический инструментарий: «Методика изучения ценностных ориентаций» (М. Рокича в модификации Д.А. Леонтьева), «Распределение времени жизни» (Е.Г. Трошихина); «Анализ занятости» (современный вариант методики «Распределение времени» С.Я. Рубинштейн); «Чувство минуты» (Трошкин А.В.), «Индекс жизненной удовлетворённости» (Панина Н.В.), «Диагностика социальной фрустрированности» (Вассерман Л.И.); для обработки полученных данных была применена описательная статистика, корреляционный анализ (по Спирмену).

Установлено, что количество *не удовлетворенных* распределением собственного времени студентов значительно больше (почти в 4 раза), чем *удовлетворенных* им. *Студенты, не удовлетворенные распределением своего повседневного времени*, тратят больше всего своего времени на дела, которые обязаны делать. При этом хотели бы они больше времени тратить на дела, которые им нравятся. *Удовлетворенные распределением времени студенты* в свой обычный день, наоборот, отводят больше всего времени на дела, которые им нравятся, и они хотели бы тратить на них ещё больше времени. У них более высокая степень реализованности всех терминальных и инструментальных ценностей, чем у студентов сравниваемой группы, и

реализуют они ценности в соответствии с их значимостью. Кроме того, у них значительно больше степень реализованности наиболее значимых для обеих групп терминальных ценностей (конкретные жизненные ценности), а также – самой значимой ценности (активная деятельная жизнь). Наибольшие же различия – в реализованности ценностей: жизнерадостность и твердая воля, которые у студентов, удовлетворенных распределением времени, реализованы в значительно большей степени.

Чем выше удовлетворенность студентов распределением времени жизни, тем выше их уровень жизненной удовлетворенности. При этом удовлетворенные собственной жизнью студенты склонны недооценивать время («спешат жить») и они удовлетворены тем, сколько времени они отводят на работу, обучение и общение с близкими и друзьями.

Таким образом, описанные в данной статье эмпирические данные о связи между распределением повседневного времени, ценностными ориентациями и жизненной удовлетворенностью студентов убеждают в перспективности и необходимости дальнейших исследований, направленных на уточнение и конкретизацию представления об их взаимосвязи, могущего стать основой для создания адресных и научно-обоснованных программ практической психологической работы, направленной на оптимизацию распределения людьми своего повседневного времени и повышении уровня их жизненной удовлетворенности в целом.

Ключевые слова: жизненная удовлетворенность; социальная фрустрированность; терминальные ценностные ориентации; инструментальные ценностные ориентации; распределение повседневного времени; удовлетворенность распределением повседневного времени

Введение

Возрастание темпов жизни, ускорение общественных преобразований актуализируют необходимость анализа того, как человек осмысливает и воспринимает время собственной жизни и как им распоряжается.

К настоящему моменту сложились определённые направления исследования времени в психологии: изучение временных отношений между событиями жизненного пути личности [1; 2]; выделение типов регуляции времени на основании параметров активности и связанных с ними некоторых общих характеристик личности [3]; изучение организации времени жизни человека [4]; типологическое представление индивидуального многообразия способов планирования личностью времени [5]. Выделены типы личности на основе временных режимов профессиональной деятельности: оптимальный, дефицитарный, спокойный, исполнительный, тревожный и неоптимальный [6]. Предложено понятие временной компетентности, которая определяется как способность человека выстраивать личную временную перспективу, конструктивно действовать в различных временных режимах в реальных ситуациях жизнедеятельности [7].

Отношение человека к использованию своего времени является важнейшим показателем его жизненных устремлений, ценностных приоритетов, осознаваемых и неосознаваемых мотивов и потребностей.

Система ценностных ориентаций является важной составляющей направленности личности, выражает собой квинтэссенцию, сущность личности. Ценностные ориентации выполняют ряд функций, в ряду которых регуляция поведения и деятельности, оценка предметов и явлений внешнего и внутреннего мира личности, оценка в целом всей жизни. Ценностные ориентации обеспечивают устойчивость личности, приверженность к

определенному типу поведения и отражают внутреннюю основу её отношения к действительности, взаимодействия с окружающим миром [8–10].

В свете вышесказанного правомерно полагать, что ценностные ориентации не могут быть не связаны с отношением личности к своему повседневному времени жизни, а именно – с его распределением, что, в свою очередь, вносит значимый вклад в жизненную удовлетворённость личности.

Проблема организации времени жизни приобретает особую актуальность на определённых этапах жизненного пути личности. Одним из таких этапов можно считать студенческий период жизни человека, связанный с овладением им всем многообразием социальных ролей взрослого человека, получением гражданских прав, приобретением определенной юридической и экономической ответственности, возможности включения во все виды социальной активности (вплоть до государственного уровня), получением высшего образования и овладением профессией. Главными задачами студентов является профессиональное обучение, личностный рост и самоутверждение, развитие интеллектуального потенциала, духовное обогащение, нравственное, эстетическое и физическое самосовершенствование. Находясь на пороге взрослой жизни, студенты могут испытывать некоторые трудности в осмыслении собственной жизни и в организации времени своей жизни. В связи с этим возникает необходимость научно-обоснованной практики психологического сопровождения и психологической помощи студентам с целью оптимизации ими распределения времени своей жизни в условиях вуза. Все вышеизложенное послужило основанием для определения темы и цели данного исследования, участниками которого стали именно студенты (90 респондентов: студенты в возрасте от 19 до 24 лет, 57 девушек и 33 юноши, обучающиеся по направлениям подготовки: инженер, дизайнер, психолог).

Целью исследования стало изучение распределения времени повседневности у студентов в связи с их удовлетворённостью собственной жизнью и ценностными ориентациями.

Мы предположили следующее:

- Количество студентов, не удовлетворенных распределением собственного повседневного времени, будет больше, чем удовлетворенных им.
- Удовлетворённость студентов собственной жизнью будет связана с определёнными особенностями их отношения к времени и распределения ими времени повседневности.
- Реализованность ценностных ориентаций студентов, удовлетворенных и не удовлетворенных распределением своего повседневного времени, будут характеризоваться определёнными особенностями.
- Высокий уровень удовлетворенности собственной жизнью у студентов будет связан с их удовлетворённостью распределением времени повседневности.

Методы исследования

Были использованы следующие методы и методики: для получения первичных данных: «Методика изучения ценностных ориентаций» (М. Рокича в модификации Д.А. Леонтьева), методика «Распределение времени жизни» (Е.Г. Трошихина); методика «Анализ занятости» (современный вариант методики «Распределение времени» С.Я. Рубинштейн); методика «Чувство минуты» (Трошкин А.В., 1985), методика «Индекс жизненной удовлетворённости» (Панина Н.В., 1993), методика «Диагностика социальной фрустрированности»

(Вассерман Л.И.); для обработки полученных данных была применена описательная статистика, корреляционный анализ (по Спирмену – «Statistica 13.1»).

Результаты исследования

Распределение респондентами повседневного времени

В соответствии с поставленной целью первым шагом нашего исследования стало изучение распределения студентами времени повседневности. Было изучено распределение времени обычного дня и представление об идеальном распределении времени дня.

Как выяснилось, больше всего времени студенты тратят на обучение, работу, поездки в транспорте, а также покупки нужных товаров и общение с близкими и друзьями. При распределении времени идеального дня жизни студенты хотели бы отводить значительно больше времени, чем при распределении времени их обычного дня, на обучение, работу, посещение театров, кино и выставок, а также – на прогулки, игры и заботу о детях и других родственниках. Иными словами, на вышеперечисленные дела им хотелось бы значительно больше времени отводить, чем это удаётся им обычно в реальный день.

Далее мы разделили участников исследования на две группы: удовлетворённых распределением времени повседневной жизни и не удовлетворённых им (21 % и 79 % студентов соответственно). В качестве показателя уровня удовлетворённости студентов распределением времени собственной жизни нами была использована разница между временем, отводимым на дела в обычный день, и временем, отводимым на дела в идеальный день (см. таблица ниже): чем меньше эта разница, тем больше удовлетворённость.

Таблица

Среднегрупповые показатели распределения студентами времени (в %) повседневности (обычный день и идеальный день)

Группы респондентов	Дела, кот-е не нрав., но обязаны		Дела, которые нравятся		Праздное время		Ритуалы		Встречи	
	ОД	ИД	ОД	ИД	ОД	ИД	ОД	ИД	ОД	ИД
Не удовлетворенные распределением времени повседневной жизни	41	7	16	49	12	13	18	11	13	19
Удовлетворённые распределением времени повседневной жизни	20	18	39	44	11	10	17	10	12	17

Условные обозначения: ОД – обычный день, ИД – идеальный день (составлено автором)

По результатам нашего исследования, у обеих групп студентов наибольшие различия (значимые при $p < 0,005$) наблюдаются в показателях распределения времени на дела, которые они обязаны делать, и на дела, которые им нравится делать. Не удовлетворенные распределением времени собственной жизни студенты тратят больше своего повседневного времени на дела, которые им не нравятся (41 %); при этом они хотели бы тратить на них времени гораздо меньше (7 %). А у студентов, удовлетворенных распределением времени, больше всего повседневного времени уходит на дела, которые им нравятся (39 %). Причем в свой идеальный день они хотели бы отводить примерно столько же своего повседневного времени на эти дела (44 %). Студенты, удовлетворенные распределением времени, тратят почти столько же времени на дела, которые им нравятся, сколько тратят студенты, не удовлетворенные распределением времени, на дела, которые им не нравятся.

Значимых различий в распределении времени, отводимого на праздное времяпрепровождение, у сравниваемых групп не выявлено. Студенты, не удовлетворенные

распределением повседневного времени, и студенты, удовлетворенные им, и в свой обычный день тратят и в идеальном хотели бы тратить на него примерно одинаковое количество времени. Заметна тенденция в обеих группах – сократить время на ежедневные ритуалы. У не удовлетворенных и удовлетворенных распределением повседневного времени студентов есть стремление увеличить количество встреч.

Сравнительный анализ ценностных ориентаций удовлетворенных и не удовлетворенных распределением своего повседневного времени респондентов

Анализ иерархии и реализованности терминальных ценностей студентов, *не удовлетворенных распределением собственного повседневного времени*, позволил выявить следующие факты.

Наибольшую значимость (1–6 ранги) для них имеют конкретные жизненные ценности – наличие друзей, здоровье, любовь; активная деятельная жизнь, уверенность в себе, замыкает группу наиболее значимых ценностей – материально-обеспеченная жизнь. Процент их реализованности равен 46 %. К наиболее реализованным ценностям относятся: здоровье (68 %), наличие хороших и верных друзей (59 %), активная деятельная жизнь (45 %) и свобода (45 %).

На низком уровне значимости (13–18 ранги) располагаются ценности: счастливая семейная жизнь, общественное признание, счастье других, жизненная мудрость, красота природы и искусства, творчество. Примечательно, что для *не удовлетворенных распределением времени студентов*, наименьшую значимость имеет – счастье других. А наименьший процент реализованности – у ценности интересная работа (22 %). Среднегрупповой показатель реализованности всех терминальных ценностей *студентов, не удовлетворенных распределением времени*, – 32 %.

Наиболее значимые инструментальные ценности студентов, *не удовлетворенных распределением собственного повседневного времени*: жизнерадостность, честность, ответственность, воспитанность, независимость, твердая воля. Среднегрупповой показатель их реализованности – 51 %. Наиболее реализованные инструментальные ценности: честность (63 %), ответственность (62 %), воспитанность (60 %), и исполнительность (60 %). Наименьшую значимость имеют такие ценности, как высокие запросы и нетерпимость к недостаткам. Наименьший процент реализованности имеют ценности: независимость (35 %) и твердая воля (39 %). Наименее значимыми оказались ценности самоутверждения (широта взглядов, терпимость, непримиримость к недостаткам, высокие запросы); аккуратность, исполнительность. Среднегрупповой показатель реализованности всех инструментальных ценностей, *студентов, не удовлетворенных распределением времени*, – 49 %.

Анализ иерархии и реализованности терминальных ценностей *студентов, удовлетворенных распределением собственного повседневного времени*, позволил установить следующие факты.

Наиболее значимые терминальные ценности для них – активная деятельная жизнь, здоровье, развитие, любовь и наличие хороших и верных друзей, свобода. Процент их реализованности – 73 %. К наиболее реализованным ценностям относятся те, которые являются и наиболее значимыми (наличие хороших и верных друзей – 83 %, здоровье – 80 %, активная деятельная жизнь – 75 %, любовь – 72 %). Наименее значимые (13–18 ранги) ценности: пассивные – красота природы и искусства, познание, жизненная мудрость; творчество, общественное признание и счастье других. Реализованность всех терминальных ценностей этой группы – 65 %.

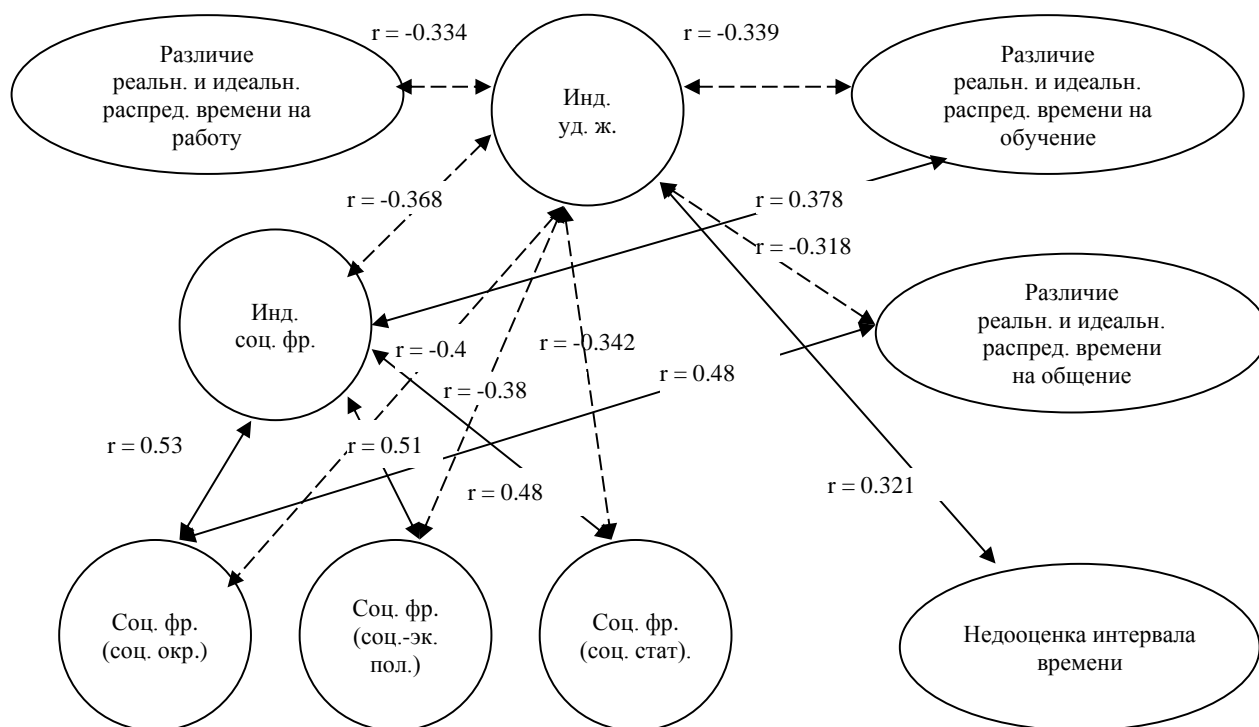
Инструментальные ценности у студентов, удовлетворенных распределением собственного повседневного времени, имеют такую иерархию: наибольшую значимость (1–6 ранги) имеют ценности – честность, рационализм, ответственность, твердая воля, жизнерадостность и самоконтроль. Средняя реализованность этого блока ценностей – 70 %. Наименее значимые (13–18 ранги): ценности принятия других – терпимость, чуткость, широта взглядов; исполнительность, высокие запросы, непримиримость к недостаткам.

Наиболее реализованные инструментальные ценности студентов, удовлетворенных распределением времени: воспитанность (74 %), эффективность в делах (74 %) и смелость (70 %). Наименьший процент реализованности имеют ценности: непримиримость к недостаткам (48 %) и высокие запросы (49 %). Среднегрупповой показатель реализованности всех инструментальных ценностей этой группы студентов – 66 %.

Таким образом, представленные выше эмпирические данные свидетельствуют о заметных различиях, главным образом, в степени реализованности ценностных ориентаций студентов, удовлетворенных и не удовлетворённых распределением своего повседневного времени.

Взаимосвязь между распределением времени повседневности студентов и их удовлетворённостью собственной жизнью

По результатам корреляционного анализа (см. рис. ниже), индекс удовлетворённости жизнью отрицательно связан со степенью расхождения между реальным и идеальным распределением времени на работу ($r = -0,334$; $p \leq 0,05$) и на обучение ($r = -0,339$; $p \leq 0,05$), а также положительно связан со степенью недооценки интервалов времени ($r = 0,321$; $p \leq 0,05$).



Условные обозначения: \longleftrightarrow – положительные связи; \dashrightarrow – отрицательные связи. Уровень значимости коэффициента корреляции $p \leq 0,05$

Рисунок. Взаимосвязи между показателями жизненной удовлетворённости студентов, степенью социальной фрустрированности и показателями их распределения времени (составлено автором)

При этом индекс социальной фрустрированности, свидетельствующий об уровне неудовлетворённости социальными достижениями, положительно связан со степенью расхождения между реальным и идеальным распределением времени на обучение ($r = 0,378$; $p \leq 0,05$). У студентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью индекс жизненной удовлетворённости отрицательно связан со степенью расхождения между реальным и идеальным распределением времени на общение с близкими и друзьями ($r = -0,318$; $p \leq 0,05$), которые между собой связаны положительно ($r = 0,48$; $p \leq 0,05$).

Студенты с высокой степенью удовлетворённости собственной жизнью склонны субъективно недооценивать время, в отличие от студентов, не удовлетворенных собственной жизнью; последние субъективно переоценивают промежутки времени.

Студенты, удовлетворённые собственной жизнью, оценивают минуту короче длительности объективного эталона и субъективной оценки минуты студентов, не удовлетворённых собственной жизнью, которым кажется, что время течет медленнее.

Таким образом, полученные эмпирические данные свидетельствуют о тесной связи между степенью удовлетворённости студентами собственной жизнью и их отношением к времени.

Обсуждение

Итак, студентов, не удовлетворенных распределением своего времени, значительно больше, чем удовлетворённых им, что подтверждает одно из наших предположений и свидетельствует о наличии у большинства принявших участие в нашем исследовании студентов нерешённой проблемы рациональной, оптимальной и удовлетворяющей их организации времени повседневной жизни.

Из данных, приведенных выше, следует также и то, что основные различия в распределении времени дня у обеих групп студентов наблюдаются в распределении времени на дела, которые они обязаны делать, и на дела, которые им нравится делать. Студенты, не удовлетворенные распределением собственного повседневного времени, отводят больше всего своего времени на дела, которые им не нравятся, но которые они обязаны делать, и они хотели бы изменить это и тратить на них гораздо меньше времени, увеличив при этом количество времени на дела, которые им нравятся. Удовлетворенные распределением времени студенты значительно более последовательны в распределении своего времени: в соответствии со своими желаниями в свой обычный день они отводят больше всего времени на дела, которые им нравятся.

Студенты, удовлетворенные распределением собственного повседневного времени, реализуют ценности в соответствии с их значимостью, и у них в целом более высокая степень реализованности всех терминальных и инструментальных ценностей, чем у студентов, не удовлетворенных распределением своего повседневного времени. Для обеих групп студентов наиболее значимыми терминальными ценностями являются конкретные жизненные ценности. Однако, степень реализованности этих ценностей у не удовлетворенных распределением своего времени студентов на 25 % меньше, чем у удовлетворенных им. У обеих групп студентов самая значимая – ценность активной деятельной жизни. При этом у удовлетворенных распределением повседневного времени студентов она имеет гораздо больший процент реализованности, чем у студентов, не удовлетворенных им. Показательно, что наибольшие различия между сравниваемыми группами участников исследования – в реализованности ценностей: жизнерадостность и твердая воля. У студентов, удовлетворенных распределением своего повседневного времени, эти ценности реализованы больше почти на 30 %. Наименее реализованной ценностью у обеих групп студентов является интересная работа. Но у студентов,

удовлетворенных распределением времени, она реализована также почти на 30 % больше, чем у студентов сравнимой группы.

Как выяснилось, отношение к повседневному времени участников нашего исследования тесно связано с их жизненной удовлетворённостью. Студенты с высокой степенью удовлетворённости собственной жизнью склонны недооценивать время, в отличие от студентов, не удовлетворенных собственной жизнью, которые, наоборот, переоценивают его длительность. Кроме того, у студентов с высоким уровнем удовлетворенности собственной жизнью различия между распределением времени реального и идеального дня заметно менее выражены, чем у студентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью. Иными словами, студенты с высоким уровнем удовлетворенности собственной жизнью заметно больше удовлетворены распределением времени собственной жизни, чем студенты с низким уровнем жизненной удовлетворенности. У всех студентов степень удовлетворенности жизнью отрицательно связана с выраженностью расхождения реального и идеального распределения времени на работу и на обучение и положительно связана со степенью недооценки времени: чем больше студенты удовлетворены собственной жизнью, тем меньше выражены эти различия и тем больше они недооценивают время, то есть, видимо, спешат больше успеть. Индекс удовлетворенности жизнью отрицательно связан также со степенью расхождения между реальным и идеальным распределением времени на общение с близкими и друзьями: чем больше студенты удовлетворены собственной жизнью, тем меньше различие между тем, сколько времени они отводят и тем, сколько они хотели бы отводить на общение с близкими и друзьями. Иными словами, удовлетворённые собственной жизнью студенты вполне удовлетворены тем, как они распределяют своё повседневное время между значимыми жизненными сферами.

Заключение

Таким образом, студентов, *не удовлетворенных* распределением своего повседневного времени, значительно больше, чем *удовлетворенных им*, что красноречиво свидетельствует об актуальности обозначенной проблемы в современных условиях лимита и дефицита времени, требующих от человека рациональной организации времени собственной жизни. Участниками нашего исследования стали студенты, находящиеся на пороге взрослой жизни, для которых весьма важно, вступая в неё, уметь оптимально распоряжаться временем как важным ресурсом в соответствии со своими ценностными приоритетами.

Описанные данные убеждают в необходимости дальнейшего исследования связи между распределением повседневного времени и ценностными ориентирами людей как важнейшими его детерминантами. Более-менее чёткое и конкретизированное представление о связи между ними может стать основой для создания адресных и научно-обоснованных программ и форм практической психологической работы, направленной на оптимизацию распределения людьми повседневного времени и повышение уровня их удовлетворённости распределением времени собственной жизни и уровня жизненной удовлетворённости в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Время пути: исследования и размышления / Под ред. Р.А. Ахмерова, Е.И. Головахи, Е.Г. Злобиной, А.А. Кроника, Д.А. Леонтьева. – К.: Ин-т социологии НАН Украины, 2008.
2. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
3. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени жизни. // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995, с. 179–185.
4. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001.
5. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени. // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995, с. 192–204.
6. Кублицкене Л.Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995. С. 185–192.
7. Кузьмина О.В. Типологические особенности временной компетентности // Вестник Удмуртского университета. Философия, Социология. Психология, Педагогика. 2012. Вып. 1 с. 30–36 <https://docplayer.ru/89322140-30-vestnik-udmurtskogo-universiteta-vyp-1-filosofiya-sociologiya-psihologiya-pedagogika.html> (дата обращения 8.12.2020 г.).
8. Каширский Д.В. Психология личностных ценностей – Барнаул : Изд-во ААЭП, 2014.
9. Леонтьев Д.А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции // Вопр. филос. 1996, № 4. с. 15–26. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=W%2FSpOxCZ6yRW8IIOB6sfFJpFFSN7InVybCI6Imh0dHA6Ly9lY3NvY21hbi5oc2UucnUvZGF0YS85NzcvNjQ1LzEyMTkvNl92eXB1c21 (дата обращения 8.12.2020 г.).
10. Рокич М. Природа человеческих ценностей // Свободная пресса, 1973, №5. С. 20–28.

Gabdulina Ludmila Ivanovna

Southern federal university, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: llpv@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1143-6470>

РИИЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=292402

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/R-7502-2016>

Students share daily time in connection with their value orientations and life satisfaction

Abstract. The article presents empirical data on the distribution of students' daily time in relation to their life satisfaction and value orientations. The latter are seen as a significant determinant of the attitude of the individual to the daily time of life as a valuable resource, the reasonable disposal of which makes a significant contribution to its life satisfaction.

The empirical study was compiled by students of universities in Rostov-on-Don (n = 90, 19–24 years old). Methodical tools are used: "The method of studying value orientations" (M. Rokich in the modification of D.A. Leontiev), "Distribution of the time of life" (E.G. Troshichkin); "Employment Analysis" (a modern version of the "Time Distribution" methodology by S.J. Rubinstein); "Sense of the Minute" (Troshkin A.V), "Index of Life Satisfaction" (Panina N.V.), "Diagnosis of Social Frustration" (Wasserman L.I.); to process the data received was applied descriptive statistics, correlation analysis (by Spearman).

It has been established that the number of students dissatisfied with the distribution of their own time is significantly more (almost 4 times) than satisfied with it. At the same time, they would like to spend more time on things that they like. Satisfied with the distribution of time, students on their normal day, on the contrary, spend the most on things they like, and they would like to spend even more time on them. They have a higher degree of implementation of all terminal and instrumental values than the students of the group in a comparison, and they realize their values according to their importance. In addition, they have a much greater degree of realization of the most significant for both groups of terminal values (specific values of life), as well as – the most significant value (active active life). The greatest differences are in the realizedness of values: cheerfulness and firm will, which students, satisfied with the distribution of time, realized much more.

The higher the student satisfaction with the distribution of life time, the higher their level of life satisfaction. At the same time, self-satisfied students tend to underestimate the time ("hurry to live") and they are satisfied with how much time they spend to work, study and communicate with family and friends.

Thus, the empirical data described in this article on the relationship between the distribution of everyday time, the value orientations and the life satisfaction of students convince us of the prospect and necessity of further research aimed at clarifying and fleshing out the perception of their relationship, which can be the basis for the creation of targeted and evidence-based programs of practical psychological work, aimed at optimizing the distribution of people's daily time and increasing their level of life satisfaction.

Keywords: life satisfaction; social frustration; terminal values; instrumental values; distribution of everyday time; satisfaction with the distribution of everyday time