

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет «Психология»  
Кафедра «Психология развития и возрастное консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

к.пс.н., доцент

Ю.В. Всемирнова

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2017г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д-р психол. н., профессор

\_\_\_\_\_ Е.Л.Солдатова

\_\_\_\_\_ 2017г.

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРОШЛОМ И БУДУЩЕМ У  
ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ – 37.04.01.2017.2007.ПЗ ВКР**

Руководитель работы

к.пс.н., доцент

\_\_\_\_\_ Н.Н. Мельникова

\_\_\_\_\_ 2017г.

Автор работы

Студентка группы СГ-258

\_\_\_\_\_ Е.П.Масленникова

\_\_\_\_\_ 2017г.

Нормоконтролер

зав.уч.лабораторией

\_\_\_\_\_ А.А.Колмогорцева

\_\_\_\_\_ 2017г.

Челябинск 2017

## АННОТАЦИЯ

Масленникова Е.П. Особенности представлений о прошлом и будущем у людей с различным уровнем удовлетворенности жизнью. – Челябинск: ЮУрГУ, СГ-258, 66 с., 3 табл., библиогр. список – 24 наим., 3 прил.

В работе речь идет о взаимосвязи представлений о прошлом и будущем и удовлетворенности жизнью. Основные положения заключаются в том, что представления о прошлом и будущем у респондентов с различным уровнем удовлетворенности жизнью различаются феноменологически. В результате сравнительного анализа были продемонстрированы различия в представлениях людей с высокими и низкими значениями по фактору «жизненная включенность».

Гипотезы исследования состоят в предположениях, что:

1. Недостаточная интегрированность прошлого опыта отрицательно взаимосвязана с удовлетворенностью жизнью.

2. Принятие прошлого опыта положительно взаимосвязано с удовлетворенностью жизнью.

3. Предполагаемая активная жизненная позиция в будущем положительно соотносится с фактором «жизненная включенность».

**Актуальность.** Интерес к проблеме представлений о прошлом и будущем и удовлетворенности жизнью обусловлен следующим рядом **актуальных** причин. Удовлетворенность жизнью оказывает прямое влияние на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности. Этот важный феномен значим и достаточно хорошо осознан как в науке, так и в обыденном сознании. Примечательно, что во многих научных работах удовлетворенность жизнью трактуется как достаточно простой феномен, непосредственно как оценка, которой человек характеризует свою жизненную ситуацию на текущий момент. Однако, за кажущейся простотой стоит целый ряд сложных, многокомпонентных феноменов, которые изучены недостаточно полно.

**Цель:** изучить представления о прошлом и будущем у людей с различным уровнем удовлетворенности жизнью

**Методы и методики исследования.** Исследование базируется на количественных и качественных методах опроса и анализа. Диагностике подвергаются уровень удовлетворенности жизнью, измеряемый с помощью опросника «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ). Для исследования представлений о прошлом и будущем использовалось глубинное интервью, разработанное под руководством Н.Н. Мельниковой.

Структура интервью включает 2 блока:

1. Исследование представлений о прошлом: процедура визуализации прошлого «Багаж из прошлого».
2. Исследование представлений о будущем: процедура визуализации будущего «Я через 5 лет».

**Задачи.** Данная цель определила постановку следующих задач:

1. Определить уровень удовлетворенности жизнью у респондентов.
2. Собрать информацию, касающуюся субъективных представлений о прошлом и будущем.
3. Разработать категории анализа представлений о прошлом и будущем.
4. Выявить значимые различия в представлениях о прошлом и будущем у людей с высоким и низким уровнем удовлетворённости жизнью.
5. Описать ключевые параметры, определяющие различия представлений о прошлом и будущем у людей с высоким и низким уровнем УДЖ.

**По результатам исследования** подтверждена гипотеза о том, что активная жизненная позиция в будущем положительно соотносится с фактором «жизненная включенность». Также в результате сравнительного анализа были продемонстрированы различия в представлениях о прошлом и будущем у людей с высокими и низкими значениями по фактору жизненная включенность.

**Научная новизна** работы заключается в том, обнаружено качественное различие в категориях, описывающих представления о прошлом и будущем.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ .....	9
1.1 Изучение удовлетворенности жизнью в современных зарубежных и отечественных исследованиях .....	9
1.2 Изучение автобиографической памяти в современных зарубежных и отечественных исследованиях .....	24
ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРОШЛОМ И БУДУЩЕМ РЕСПОНДЕНТОВ И ИХ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ .....	33
2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования .....	33
2.2 Методы исследования .....	34
2.3 Методы математической обработки данных .....	39
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРОШЛОМ И БУДУЩЕМ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ РЕСПОНДЕНТОВ .....	40
3.1 Описание категорий для анализа представлений о прошлом и будущем респондентов .....	40
3.1.1 Описание категорий для анализа представлений о прошлом респондентов .....	40
3.1.2 Описание категорий для анализа представлений о будущем респондентов .....	46
3.2 Анализ значимых различий в представлениях о прошлом и будущем у групп респондентов с высокими и низкими значениями удовлетворенностью жизнью .....	50
ВЫВОДЫ .....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	57

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время присутствует множество подходов, в рамках которых изучается удовлетворенность жизнью, большинство исследователей отмечают высокую значимость для общества этой характеристики. Люди, удовлетворенные жизнью более активны и здоровы. За удовлетворенностью жизнью так же учитывают прямое влияние на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности. Удовлетворенность жизнью является предметом исследования не только психологических, но и социологических исследований. Понятие «удовлетворенность жизнью» в социологическом контексте (И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов), а также подразумевая качество жизни, рассматривается как обобщенное переживание своего бытия, что синонимично понятию «счастье». Удовлетворенность в таком случае отражает субъективное переживание, характеризующее внутренний мир личности (М. Аргайл, М. Селигман).

Сейчас под этим понятием учитывают не столько однокомпонентную оценку, сколько явление, имеющее сложную феноменологию. И хотя опубликовано достаточное количество статей по различным ее аспектам, тем не менее, эта проблема и на сегодняшний день далека от своего практического решения. Объектом исследования становятся все новые вопросы, требующие как теоретического, так и эмпирического анализа. Существует много исследований, связывающих изучение представлений о себе и удовлетворенность жизнью. В данной работе мы исследовали представления о прошлом опыте, представлений о будущем и удовлетворенность жизнью. Представления о прошлом достаточно исследованная область, и один из главных ее направлений является исследование автобиографической памяти.

Современные исследователи автобиографической памяти решают задачу подбора специально-научной методологии, что позволит не только обобщить накопленные эмпирические факты, но и увидеть качественно новые проблемы, разработать план исследований, который позволит найти новые закономерности и

избежать поспешных выводов, которые могут быть продиктованы «кажущейся очевидностью» эмпирических фактов. Кроме этого перед исследователями стоит проблема разработки плана, программы исследования, которую должен предварять методологический анализ, т.е. принцип выявления структуры, выбор единиц анализа, постановки гипотез, а также подбор из имеющихся аппарата методик или же создание новых методов. Отечественным исследователем автобиографической памяти В.В. Нурковой выявлена зависимость – феноменологических характеристик мнемического образа от мотивационно-смысловой динамики деятельности.

Целью данной работы являлось изучение представления о прошлом и будущем у людей с различным уровнем удовлетворенности жизнью.

Для реализации данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень удовлетворенности жизнью у респондентов.
2. Собрать информацию, касающуюся субъективных представлений о прошлом и будущем.
3. Разработать категории анализа представлений о прошлом и будущем.
4. Выявить значимые различия в представлениях о прошлом и будущем у людей с высоким и низким уровнем удовлетворённости жизнью.
5. Описать ключевые параметры, определяющие различия представлений о прошлом и будущем у людей с высоким и низким уровнем УДЖ.

Предмет исследования: взаимосвязь представлений о прошлом и будущем с удовлетворенностью жизнью.

Объект исследования: представления о будущем и прошлом, как элементе автобиографической памяти.

Гипотезы:

1. Недостаточная интегрированность прошлого опыта отрицательно взаимосвязана с удовлетворенностью жизнью.
2. Принятие прошлого опыта положительно взаимосвязано с удовлетворенностью жизнью.

3. Предполагаемая активная жизненная позиция в будущем положительно соотносится с фактором «жизненная включенность».

4. Выборка: в исследовании принял участие 31 респондент (из них 29 жен.), средний возраст испытуемых: 36 лет.

Методы исследования: опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), и глубинное интервью с использованием техники визуализации для исследования представлений о прошлом и будущем, разработанное под руководством Н.Н. Мельниковой.

Полученная информация обрабатывалась с помощью контент-анализа. Для определения статистической значимости различий использовался критерий  $\chi^2$  Пирсона.

Научная новизна работы: впервые соотносятся такие понятия как удовлетворенностью жизнью и представления о прошлом и будущем.

Практическая значимость работы: разработана система категорий для анализа представлений о прошлом и будущем, результаты исследования могут использоваться в психологической консультационной работе, тренингах с использованием биографического материала.

Работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и 3 приложений. В тексте работы имеются 3 таблицы.



# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

## 1.1 Изучение удовлетворенности жизнью в современных зарубежных и отечественных исследованиях

Удовлетворенность жизнью – это понятие, описывающее сложный комплекс феноменов, таких как: переживание собственного благополучия, «слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия», субъективную оценку различных сторон бытия человека, отношения к себе и окружающему миру [3]. Каждый фактор и аспект этого комплексного понятия является самостоятельным явлением в значительной степени.

Удовлетворенность жизнью является предметом исследования не только психологических, но и социологических исследований. Понятие «удовлетворенность жизнью» в социологическом контексте (И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов), а также подразумевая качество жизни, рассматривается как обобщенное переживание своего бытия, что синонимично понятию «счастье». Удовлетворенность в таком случае отражает субъективное переживание, характеризующее внутренний мир личности (М. Аргайл, М. Селигман).

Некоторые исследователи (Э. Динер, М. Аргайл) рассматривают удовлетворенность жизнью как некую простую, однокомпонентную оценку. Удовлетворенностью можно назвать спокойную рефлексивную оценку прошлого и настоящего положения дел. Различают несколько понятий удовлетворенности жизнью. Можно выделить удовлетворенность «жизнью в целом», удовлетворенность семейной жизнью, работой, проведением досуга и т. д. Как показывают многочисленные примеры, респонденты в большинстве отвечают, что они довольны тем, как идут их дела, своей семейной жизнью и удовлетворены жизнью в целом.

Конечно, может возникнуть вопрос о соответствии их ответов реальному положению дел, так как в этом случае мы имеем дело с классической проблемой достоверности, сопровождающей интервьюирование или анкетирование.

Результаты анализа некоторых ответов при проведении интервью могут заставить задуматься. Между представителями разных стран и людей с разным уровнем жизни, материальным благополучием мы видим, что в степени удовлетворенности их доходами, работой имеется незначительная разница. Это действительно так, но какова же реальная обстановка данной проблематики? В наши дни, при существующих самых различных методах получения информации о степени удовлетворенности, включая шкалирование, ранжирование и составление секторных диаграмм, которые в полной мере хорошо сочетаются друг с другом, создается впечатление о достаточно искренних высказываниях респондентов о каком-то их подлинном субъективном состоянии. Однако, может показаться, что общепринятые (основанные на здравом смысле) представления о причинах удовлетворенности могут быть неверны и что состояние удовлетворенности является неким психологическим феноменом, а не только результатом удовлетворения реальных потребностей.

Основой данного направления, которое изучало феномен «счастье» и проникало в смысл понятия «удовлетворенность жизнью» была гуманистическая психология, или так называемая «позитивная психология». Она опиралась на достижения известных исследователей: Г. Олпорта, А. Маслоу и К. Роджерса, согласно одной из точек зрения впервые термин «позитивная психология» в своей книге «Мотивация и личность» применяет А. Маслоу [18]. Он и другие представители гуманистической психологии в работах 1950-х-1960-х годов призывали психологов больше обращать внимание на стимулирование психического здоровья, чем на лечение болезней и патологий. Среди современных исследователей в этой области наиболее известны Э. Динер, М. Чиксентмихайи, Ч. Снайдер, А. Бандура, Д. Гильберт и Д. Хайдт.

Рассмотрим далее небольшой экскурс в историю появления и становления

такого понятия как «удовлетворенность жизнью» на примере зарубежных исследований Э. Динера и М. Аргайла.

Эд Динер – профессор психологии университета в Иллинойсе. Все 25 лет коллеги и друзья называют его «Доктором Счастье». Эти годы исследователь посвятил изучению счастья и процессов его достижения, а также влияния на людей. Исследователь предполагает, что самое важное – понять, что счастье может помочь вам добиться других ваших целей: улучшить ваши отношения с близкими людьми, более продуктивно работать или получать больше денег. Все последние 25 лет Диннер собирает данные по счастью и следит за влиянием счастья на нашу жизнь.

Эд Динер констатировал, что счастье можно рассматривать как черту и как состояние: существует определенная личностная предрасположенность испытывать некоторый уровень эмоций, и она может измеряться независимо от оценки текущего состояния. Она складывается из многих переменных, которые сопоставляются в эмпирических исследованиях. Удовлетворенность жизнью оказалась наиболее устойчивой и стабильной, из чего Динер сделал вывод о том, что у нее существует определенная личностная основа, что подтверждают серьезные эмпирические вычисления. «Рабочая модель, которой пользуются сейчас исследователи в этой области, состоит в том, что личность задает предрасположенность индивидов к определенным аффективным реакциям, однако текущие события также влияют на актуальный уровень субъективного благополучия».

Майкл Аргайл – английский специалист в области социальной психологии, межличностного общения в 80-е гг. XX века издал комплексную работу, содержащую в себе обширный материал западноевропейских и американских исследований счастья. Обзор Аргайла, в основном, включает перечисление факторов счастья. Причём, эти факторы выступают также и как источники, и как условия, и как области удовлетворённости жизнью. А иногда и как характеристики самого субъекта – совокупность личностных черт жизни

индивида, которые поддаются определению, замеру и обнаруживают статистически значимую связь с удовлетворённостью жизнью.

Аргайл расшифровывает перед нами «счастье» как «состояние переживания удовлетворённости жизнью в целом». Это очень общая рефлексивная оценка человеком своего настоящего и прошлого, а также частота и интенсивность положительных эмоций. Этот взгляд имеет исторический корни в философской традиции античного эвдемонизма.

Майкл Аргайл так же показывает зависимость счастья от социальных связей. Основной значимостью социальных связей индивида является психологическая поддержка, которую ему оказывают близкие люди.

Теперь мы познакомимся с некоторыми основными теориями, предложенными данными исследователями для объяснения различий в состоянии удовлетворенности. В этом процессе нам помогут результаты исследований, о которых говорилось выше, а именно каким образом, например, деньги и особенности личности связаны с удовлетворенностью жизнью и феномена «счастье» в целом.

Эту популярную тему в психологии старения называют по-разному: «моральное состояние», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» или просто «счастье». Когда речь идет о вопросе, имеющем огромное значение: насколько доволен человек своей жизнью? – для оценки удовлетворенности жизнью разработали большое количество методик.

Мы рассмотрим несколько из них, начав с одной из первых и наиболее известной из них – с «Индекса удовлетворенности жизнью» (Life Satisfaction Index), или LSI. Данную разработку LSI была представлена Нойгартеном, Хэвигхерстом и Тобином.

LSI был создан в ходе одного из первых широкомасштабных исследований старения – Канзасского исследования жизни взрослых (Kansas City Study of Adult Life). Выборка испытуемых для исследования состояла из 177 мужчин и женщин в возрастной категории от 50 до 90 лет. Исследования проводились в течение двух

лет и на протяжении всего 2-летнего периода с каждым испытуемым проводился ряд подробнейших интервью. Из ниже приведенного описания мы видим, что в данных интервью проводился анализ различных аспектов жизни испытуемых зрелого и пожилого возраста.

«Включалась информация о повседневной деятельности; о времяпрепровождении в выходные дни; о членах семьи, с которыми проживают испытуемые; о родственниках, друзьях, соседях; о доходе и о работе; о членстве в общественных организациях; об уровне социальной активности по сравнению с социальной активностью в 45-летнем возрасте; об отношении к старости, болезни, смерти и бессмертию; об одиночестве, скуке, гневе; а также о лицах, которые испытуемые воспринимают как образцы для подражания, и об образе собственного Я».

Основной задачей интервью было получение информации, которая позволяла выделить те аспекты удовлетворенности жизнью, подлежащие количественной оценке. В итоге было сформировано пять параметров: «Энергичность/Апатия», «Решительность и стойкость», «Конгруэнтность желаемого и достигнутого», «Я-концепция» и «Настроение». Каждый из этих параметров оценивался по 5-уровневой шкале. Индекс «5» соответствовал положительному полюсу, а «1» соответствовал отрицательному.

Такой необходимый метод с систематическим сбором интервью хоть и успешно очерчивал предварительные границы по каждой сфере, однако он требовал очень больших временных затрат и усилий исследователя на оценку каждого испытуемого. Для получения той же информации выделили следующий этап – разработку краткой методики LSI. Результатом этого стал опросник, основывающийся на самоотчете. Заполнением опросника занимался сам испытуемый, которому только предлагалось согласиться или не согласиться с утверждениями из 20 позиций. Ответы на эти двадцать утверждений давали бы максимальный показатель удовлетворенности по всем сформированным параметрам. Из показаний данного исследования, коэффициент корреляции

между показателями LSI и рейтинговыми оценками, полученными при использовании метода интервью, составляет 0,55 – то есть корреляционная связь существует, однако сила связи – средняя.

Примечательно, что LSI направлен на измерение удовлетворенности жизнью в пожилой возрастной категории испытуемых. Разумеется, удовлетворенность жизнью – это актуальная проблема не только на последних этапах жизненного пути. Кроме того, каждая попытка оценить стабильность или изменчивость удовлетворенности жизнью в период взрослости предполагает использование методики, подходящей для разных возрастных групп. Для этого широко распространена следующая методика – «Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale), или SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin).

Так как методика SWLS компактна по объему и удобна в использовании; всего пять утверждений, степень согласия выражается в семибалльной шкале.

Какой бы краткой ни был опросник SWLS, его валидность как методики измерения субъективного благополучия на разных этапах периода взрослости подтверждается разнообразными данными. Например, было доказано, что результаты этого теста коррелируют с результатами более длинных методик оценки удовлетворенности жизнью. Данные этого опросника также хорошо согласуются с информацией о моральном состоянии человека, полученной из других источников, таких как отчеты друзей или по отчетам клинических оценок.

Что нам удастся узнать об удовлетворенности жизнью испытуемых в старшей (пожилой) возрастной категории с помощью методик LSI и SWLS? Сначала нам надо поставить другой важный для психологии развития вопрос: «Изменяется ли удовлетворенность жизнью с течением времени (возрастом)?» На данный вопрос ответить невероятно сложно, ведь большинство существующих исследований по этой теме проводится методом поперечных срезов. Все выявленные возрастные изменения из-за такого подхода могут только отражать различия между когортами, но никак не истинную динамику и в данной ситуации – все результаты противоречивы. В некоторых исследованиях могут обнаруживаться даже в целом

отрицательная связь между возрастом и удовлетворенностью жизнью, по крайней мере у испытуемых в возрасте 60 лет и старше Эдвардс и Клеммак. К примеру, сообщают данные о коэффициенте корреляции между возрастом и показателями LSI (в выборке из 507 испытуемых среднего и пожилого возраста), равном 0,14.

С другой стороны, во многих исследованиях такой связи выявить не удалось; в действительности, это, наверное, самый типичный вывод, полученный в последних исследованиях. Опять же, когда некие эффекты все же выявляются, связь между возрастом и удовлетворенностью жизнью оказывается в довольно умеренной. Таким образом, следует отметить наличие существенных индивидуальных различий в пожилом возрасте. И из этого можно резюмировать, что довольно большой процент людей преклонных лет вполне довольны собственной жизнью.

В отечественной психологии исследования разных аспектов проблемы счастья и удовлетворенности жизнью ведутся такими исследователями, как: И.А. Джидарьян, Д.А. Леонтьевым, Н.В. Мартынцовой, А.З. Шапиро и другими. И это не весь краткий список исследователей, однако его можно взять за основоположников исследований понятия «счастье» и проблематики удовлетворенности жизнью.

При анализе различных источников психологической и философской литературы выявилось, что «счастье» как феномен, принадлежит в значительной мере экзистенциальному аспекту бытия личности, его восприятию и пониманию мира в целом и природы человека. В данном понятии, однако, скрыто множество противоречий. Мы укажем лишь на эмпирические данные психологических исследований, что понятия «счастье» и «несчастье» практически полностью независимы друг от друга. Переживание такого феномена как «счастье» имеет значительную культурную и, что очень важно, этническую обусловленность. Например, по данным социологических опросов выявлено, что люди, которые ощущают себя счастливыми, чаще всего можно встретить в Индии и реже всего – в Швеции. Из этого следует, что уровень жизни, как и качество жизни оказывают

малое влияние на переживание собственной счастливости не просто некоторого слоя населения или отдельных индивидов того или иного возраста. Этот феномен не только психологический. Соответственно и понятие «счастье» вряд ли можно оценивать как достаточно конструктивное для психологического исследования.

Неслучайно М. Аргайл в своей книге с названием «Психология счастья» редко использует это понятие. Уже в начале книги он так проясняет свою позицию. «Счастье можно рассматривать как осознание своей удовлетворенности жизнью или как частоту и интенсивность позитивных эмоций» [14].

За удовлетворенностью жизнью так же учитывают прямое влияние на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности. Этот важный феномен значим и достаточно хорошо осознан как и в науке, так и в обыденном сознании. Примечательно, что во многих научных работах удовлетворенность жизнью трактуется как достаточно простой феномен, непосредственно как оценка, которой человек характеризует свою жизненную ситуацию на текущий момент. Не опровергая подлинности такой возможности получения этой оценки, нужно заметить, что за ней стоит широкий спектр переживаний личности о своем субъективном благополучии. Каждый такой различный аспект субъективного благополучия, его внутренняя картина переживаний не часто выступают предметом психологических исследований.

Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляют различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие [3].

Удовлетворенность жизнью в контексте благополучия личности складывается порядком из нескольких составляющих: социальное благополучие, духовное благополучие, физическое (телесное) благополучие, материальное благополучие, психологическое благополучие. Начнем рассмотрение этих составляющих в приоритете с конца вышеприведенного списка.

Психологическое благополучие или душевный комфорт – подразумевается как слаженность психических процессов и функций, подкрепляется ощущением



целостности и внутреннего равновесия.

Материальное благополучие принято характеризовать удовлетворенностью материальной стороной своего существования (дом и быт, досуг, развлечения и т. д.), полнотой самообеспеченности, стабильностью материального достатка.

Физическое благополучие характеризуется как хорошее физическое состояние и самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья, удовлетворяющий индивида физический тонус.

Духовное благополучие характеризуется ощущением причастности к духовной культуре общества, осознанием возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолять «духовный голод»); осознанием и переживанием смысла своей жизни. Так же это подразумевает наличие веры – в Бога или в себя, в судьбу (предопределенность выбранного пути) или счастливый случай и удачу на своем жизненном пути, в успех начатого дела или делах партии, к которой принадлежит субъект. Так же к этому относится возможность свободно проявлять принадлежность к собственной вере, свободе волеизъявления в данном контексте.

Социальное благополучие – это напрямую относится к удовлетворенности личности своим социальным статусом и актуальным состоянием общества, к которому эта личность принадлежит. Это напрямую зависит от удовлетворенности межличностными связями и, что самое важное, статусом в близком окружении, чувство общности и т. д.

Вышеперечисленные компоненты благополучия оказывают влияние друг на друга и достаточно взаимосвязаны. Часто происходит, что соотнесение феноменов к разным критериям благополучия выглядит весьма условно. На примере чувства общности, осознанность и переживание смысла жизни могут быть отнесены к факторам, которые создают душевное спокойствие и комфорт, а не только социальное или духовное благосостояние личности.

М.С. Дмитриева и М.Ю. Долина под руководством Л.В. Куликова провели исследование приоритетности основных факторов-возбудителей дискомфорта, которые вполне однозначно можно считать постоянно действующими с

некоторой долей относительности. Благодаря проведению факторного анализа были выделены пять групп причин эмоционального дискомфорта.

1. Причины межличностных отношений: столкновения с начальством, физический недуг, проблемы в общении с сотрудниками на работе, неудовлетворенность внешним видом, заботы о здоровье вообще, раскаяние по поводу прошлых решений, сексуальные проблемы, проблемы с подчиненными, осуждение и дискриминация со стороны других, беспокойство о надежности места работы, неприятные соседи, неудовлетворенность своей работой.

2. Внутриличностные причины: беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами; трудности с возможностью выразить себя; проблемы с сексуальным партнером; чувство одиночества; недостаток активности, энергии; проблемы с родителями.

3. Причины перегруженности делами: перегруженность семейными обязанностями; проблемы с детьми; нехватка времени для семьи; перегруженность делами; раздумья о смысле жизни.

4. Социально-бытовые причины: проблемы с покупками; растущие цены; проблемы с транспортом; беспокойство по поводу обстановки в стране.

5. Причины незащищенности: проблемы с местом работы из-за своего пола; забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи; финансовая ненадежность. [15, с. 21]

Так же для изучения источников эмоционального дискомфорта была разработана такая методика, как «Доминирующее состояние» («ДС»). Он предназначен для выявления ряда выраженных характеристик по отношению к устойчивым (доминирующим) состояниям. Опросник «ДС» состоит из семи основных шкал и одной вспомогательной. Ниже приведен перечень названий шкал с их характеристиками полюсными отклонениями.

Основные шкалы:

- Шкала «Ак»: «активно-пассивное отношение к жизненной ситуации»
- Шкала «Бо»: «бодрость-уныние»

- Шкала «То»: «тонус высокий-низкий»
- Шкала «Ра»: «раскованность-напряженность»
- Шкала «СП»: «спокойствие-тревога»
- Шкала «Ус»: «устойчивость-неустойчивость эмоционального фона»
- Шкала «Уд»: «удовлетворенность-неудовлетворенность жизнью в целом, (её ходом, процессом самореализации)»

Вспомогательная шкала:

- Шкала «По»: «положительный-отрицательный образ самого себя»

Анализ всех взаимосвязей, выявленных при проведении анкетирования и исходя из показателей доминирующих психических состояний может показать нам, что самое большое число связей у группы внутриличностных причин. Таким образом, по мнению Л.В. Куликова, «наиболее сильные причины дискомфорта находятся внутри самой личности», а наименьшее влияние на комфорт индивида оказывает окружающая среда [3].

Результаты статистических анализов, проведенных Куликовым, так же подтверждают высказываемые ранее в научной среде суждения о наибольшей значимости среди множества факторов – гармонии внутреннего мира личности и его влиянии на гармонию межличностных взаимодействий. Отечественные исследователи видят в заботе о семье и детях современных россиян взаимосвязь с ситуацией в стране.

Далее мы можем проследить детальную оценку силы влияния факторов дискомфорта на параметры психических состояний из исследований Л.В. Куликова. Исследователь подчеркивает, что на уровень тревоги наибольшее влияние оказывают факторы внутреннего дискомфорта и семейные ссоры, а устойчивость эмоционального фона больше всего зависит от факторов стресса, которые связаны со здоровьем и/или работой. Напряженность более всего определяется социальными и экономическими стрессорами, а также причинами, опять же связанными со здоровьем, переживаниями внутреннего дискомфорта. Тонус же в наибольшей степени так же зависит от таких факторов, как здоровье и

коммуникативных стрессоров. Уныние, по данным исследователя-соотечественника, возникает прежде всего из-за причин, связанных со здоровьем, из-за внутреннего дискомфорта и факторов, связанных с работой. На активное отношение к жизненным ситуациям и готовность к преодолению препятствий значительное влияние оказывают социальные, экономические и семейные стрессоры.

Как мы видим из всего вышеперечисленного, определенная связь и закономерность есть между всеми факторами внутреннего дискомфорта и психическими состояниями индивида. Например, непринятие себя как личности, а также излишняя критичность самооценивания вырастают из факторов здоровья личности, его коммуникации с семьёй и окружающими людьми.

Факторы беспокойства о здоровье, включая физические недуги, и стрессоры внутреннего дискомфорта (трудности с возможностью выразить себя, заботы о смысле жизни, раскаяние по поводу прошлых решений и т. п.) вносят наибольший вклад в снижение настроения и формирование устойчивых состояний дискомфорта индивида.

Среди разных категорий потребностей личности ярко доминируют желания в материальном благополучии и повышению здоровья. При этом только желание улучшения здоровья по своей выраженности практически равностепенно всем потребностям материального благосостояния. Удовлетворенность жизнью в преобладающей мере обуславливается характером межличностных отношений и состоянием здоровья индивида, однако слабо зависит от материальной обеспеченности и финансового состояния личности.

Из всей пяти факторов – только факторы незащищенности и социально-бытовых трудностей включают непсихологические причины дискомфорта. Большинство признаков включены в группу факторов, включающих в себя психологические причины дискомфорта. Они описывают те или иные стороны дисгармонии личности и межличностных отношений. Причины неблагополучия и их высокая значимость в межличностных отношениях объясняется тем, что

различные межличностные взаимодействия выступают как основные ячейки, определяющие социальную адаптацию личности и реализующие возможность социальной адаптации в трудных жизненных обстоятельствах, в ситуациях их преодоления.

Взаимосвязь между эмоциональным дискомфортом и настроением по результатам корреляционного анализа показывает, что самое сильное влияние оказывают факторы нездоровья и физических увечий, недугов, а помимо этого: конфликты с начальством, растущие цены, да и просто неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью. За всем этим следуют: раскаяние в прошлых решениях, беспокойства при внутриличностных конфликтах, осуждение со стороны и дискриминация, ненадежность финансового плана, чувства одиночества и неприятия своих соседей. При этом ухудшение здоровья оценивается наиболее значимой причиной общего эмоционального дискомфорта личности.

Такое масштабное проведенное исследование причин дискомфорта на психические состояния Л.В. Куликов относит к доказательству широких возможностей применения субъективных оценок для изучения психических состояний, а также подтверждает надежность получаемых таким путем данных. Как считают исследователи этой области – многие факторы, приводящие к дискомфорту и напряжению, вполне точно самоосознаются личностью. Это показывает взаимосвязь субъективных оценок своего настроения (и психического состояния в целом) с осознанием их наиболее вероятных причин. Находятся сходство даже в реакциях разных людей на близкие по содержанию жизненные случаи и тождественные обстоятельства. Нужно заметить, что данный вывод был отнесен к процедуре научного исследования, использующего специальные методы. В обыденных ситуациях и повседневном наблюдении за собой индивиды далеко не всегда способны достаточно точно осознавать действительные причины изменения своих психических состояний.

Также исследователем Л.В. Куликовым была проведена взаимосвязь между потребностями и удовлетворенностью жизнью. По его данным и разработанной анонимной анкете для испытуемых (опрос проводили психологи О.В. Иванов и М.А. Розанова) были собраны данные, которые охватывали люди разных возрастов, включающих респондентов обоего пола. Анализ этих данных показал, что удовлетворенность жизнью прежде всего обусловлена особенностями межличностных отношений, состоянии своего здоровья и мало зависит от материального благополучия и финансового достатка человека.

При данном исследовании определялись понятия, имеющие наиболее близкое отношение к осознанию личностью смысла жизни. Такое понятие как «совесть» вошло в перечень важнейших для определения смысла жизни. С наибольшей вероятностью можно заключить, что этим в первую очередь характеризуется сила данной потребности (в смысле жизни) в разных возрастах. Обращает на себя внимание снижение силы потребностей с увеличением возраста.

В среднем возрасте у испытуемых ярко выражена потребность в социальной защищенности: от угроз и лишений, уверенности в завтрашнем дне. Эта потребность с возрастом ослабевает. Исследователи видят в этом взаимосвязь с изменением характера любовных переживаний, с уменьшением такой составляющей, как любовная страсть. С возрастом так же ослабевает потребность в интересном проведении досуга и личного времени испытуемых.

Испытуемые пожилого и старческого возраста мало обращают внимание на потребность в умении управлять собой, а также развивать и укреплять психику, что является важным средством сохранения здоровья. Даже в том случае, когда в преклонном возрасте проблема сохранения или повышения здоровья остра – внимание к нему очень слабое.

Данные примеры, а также исследование в области желаний изменений в жизни показывают, что сопоставление состояния сферы потребностей с выявленными желаниями жизненных изменений и предпочитаемыми средствами к их достижению приводят к выводу, что между ними нет достаточного соответствия,

побуждающего к активному и конструктивному поведению. Вместе с тем, сравнение групп пожилых людей и людей среднего возраста показывает, что люди среднего возраста обладают более высокой потребностью и готовностью принимать ответственность за изменения своей жизни на себя.

Исследования Л.В. Куликова даже на выше перечисленных примерах могут показать полноту и широту охвата аудитории, полноту оценки его критериев. Его испытуемыми были люди разных возрастов и принадлежности к разному уровню материального благополучия от предпринимателей до домохозяек и безработных. Им было предложено достаточное количество методик и шкал для выявления удовлетворенностью жизни по существенным критериям. Сравнивая показатели настроения социальных групп, Л.В. Куликов приходит к такому серьёзному заключению. Факторы социальной среды (объективно хорошие условия жизни) не оказывают прямого, непосредственного влияния на удовлетворенность жизнью отдельных конкретных людей, на переживания эмоционального комфорта, благополучия, счастья и полноты жизни или, напротив – на переживания эмоционального дискомфорта, неблагополучия, несчастья. Эти переживания в большей степени зависят от того, как человек воспринимает себя в качестве члена общества, какое место в нем он занимает, как он оценивает процесс самоутверждения в окружающем мире, как он ощущает, или понимает смысл жизни. Здесь важны удовлетворенность ходом жизни в целом, успешность раскрытия своих потенциалов, удовлетворение важнейшей потребности – потребности в самореализации, в освоении социального пространства» [3].

Данные, полученные в ходе исследований Л.В. Куликова, позволяют нам утверждать, ссылаясь на его исследования, что полнота удовлетворения потребностей влияет лишь опосредованно на общую удовлетворенность жизнью, взятую отдельно личности. Эмпирические данные, полученные в рамках этого исследования, подтверждают, что удовлетворенность жизнью и вызванные этим чувства в большей степени влияют на доминанту настроения и психического состояния человека в целом.

## **1.2 Изучение автобиографической памяти в современных зарубежных и отечественных исследованиях**

В исследовании такого феномена, как автобиографическая память накоплен огромный пласт эмпирических фактов, к 2010 году количество работ, в которых исследовалась эта проблематика, приблизилось к 2000, и продолжает каждый год увеличиваться, и на данный момент, по мнению Д. Бернсен происходит этап теоретического обобщения, поиск «теории автобиографической памяти». Длительный период накопления эмпирики был связан с освоением реальности содержимого, механизмами и функциями памяти личности о своей жизни и о себе, который был неслучайным.

Автобиографическая память является психологической функцией. В психологии довольно редко описываются понятия, изначально обладающие бесспорной феноменологической очевидностью. Чаще мы встречаем ситуацию, когда психологическое явление описывается с помощью сложных гипотетических моделей, которые проверяются эмпирическими данными. Значение понятия «автобиографическая память» очевидно не только исследователям этой онтологической категории, но и понятно вне научного круга – каждый человек легко обращается к своим автобиографическим воспоминаниям. Однако автобиографическая память не является простым однокомпонентным феноменом, что подтверждают исследования таких авторов, как: М. Конвей, Д. Бернсен, В.В. Нуркова.

Автобиографическая память является одним из видов декларативной памяти, которая предназначена для фиксирования, интерпретирования и актуализации автобиографической информации.

Автобиографическая память (АП) определяется как высшая мнемическая функция, которая организована на основе семантического принципа, который работает с собственным опытом человека и обеспечивает появление субъективной истории жизни и опыт работы в качестве уникальной, долговечной системы жизненного цикла.



Современные исследователи автобиографической памяти решают задачу подбора специально-научной методологии, что позволит не только обобщить накопленные эмпирические факты, но и увидеть качественно новые проблемы, разработать план исследований, который позволит найти новые закономерности и избежать поспешных выводов, которые могут быть продиктованы «кажущейся очевидностью» эмпирических фактов. Кроме этого перед исследователями стоит проблема разработки плана, программы исследования, которую должен предварять методологический анализ, т. е. перевода принципов выявления структуры явления, выбор единиц анализа, постановки гипотез, а также подбор из имеющихся аппарата методик или же создание новых методов.

Как мы уже упомянули, феномен автобиографической памяти является сложносоставным явлением, и его структуру Мартин Конвей предложил описывать тремя уровнями-компонентами. Первым уровнем этой иерархии являются периоды жизни, которые содержат знания об окружающих человека людях, местах, действиях, целях и планах, которыми, собственно, характеризуются эти периоды. Вторым уровнем является уровень общих событий, для которого характерны конкретные, неоднородные знания о повторяющихся эпизодах из жизни человека, и таких эпизодах, которые мы можем назвать единичными событиями. Третий уровень – это уровень знаний, относящийся к определенному моменту, информация, которая представлена зрительными (или любыми другими видами перцепции) образами. Эта информация хранится недолго, за исключением определенных случаев.

Важными характеристиками автобиографической памяти также являются уровни ее функций. Они также представлены тремя компонентами, первый функциональный уровень – интерсубъективный, он связан жизнью человека в обществе, этот уровень обеспечивает передачу личного опыта, социальную солидарность, эмпатию. Второй функциональный уровень – интрасубъективный, он связан с саморегуляцией человека, формированием Я-концепции, и выбором жизненных стратегий. И, наконец, третий функциональный уровень это

экзистенциальный, который отвечает за формирование идентичности, осознание собственной уникальности и образование личностных смыслов.

Исследователи осознают, что наука, представляющая социокультурный институт и закрепленный за ней научный идеал ограничены социально и с исторической стороны. При всём этом – происходящие с ними эволюционные изменения не постепенны, а революционны, то, возможно, стоит говорить не о некоторой победившей научной парадигме. Возможно, стоит рассуждать о единовременном конфликтующем сосуществовании принципиально различных «наук» (что отметил Л.С. Выготский в «Историческом смысле психологического кризиса»). Такое утверждение точно отражается в гуманитарных и социальных науках, ведь в них и испытателем, и объектом исследования является человек как носитель определенных дискурсивных практик. Обозначая культурно-историческую и специфически познавательную ситуацию, М. Фуко ввел термин «эпистема». Он дал для этого следующее пояснение: «эпистема – это тот способ, в соответствии с которым в каждой из дискурсивных формаций становится возможным и совершается движение научности и формализации, это совокупность всех связей, которые возможно раскрыть для каждой данной эпохи между науками, когда они анализируются на уровне дискурсивных закономерностей». Упростив, можно представить следующие «эпистемы»: доклассическую (ренессансную), классическую, романтическую (неклассическую) и постнеоклассическую.

Самой продуктивной для психологического анализа автобиографической памяти является модель неклассической (романтической) методологии в конкретном воплощении культурно-исторической психологии Л.С. Выготского. Расширение ее потенциала происходит за счет деятельностного подхода.

Заслуги в методологии данной проблематики Л.С. Выготского мы можем увидеть в:

1. разделении предмета, единицы, а также метода и объяснительного принципа научного исследования;

2. требования удержания относящейся к философскому уровню методологии сквозной логики на всех этапах исследования;

3. понимании детерминации не как прямой, субстанциональной и редуccionистской, а как опосредствованной, функциональной, генетической;

4. понимании предметной и практической деятельности как реальности, которая детерминирует психику.

Так как последнее утверждение не безусловно и может оспариваться, в отличие от предыдущих, то к его обсуждению мы еще вернемся. А пока упорядочим и обобщим некоторые факты.

Следуя логике нашего повествования, мы можем выделить принцип, что в методологическом подходе к культурно-исторической психологии имеются требования и нормы, способствующие правильному и полноценному построению концепции. Это принципы моделирования предмета в исследовании, принцип выделения единицы для анализа, метода её исследования и объяснительного принципа.

Таким образом, анализ автобиографической памяти предполагает, во-первых, нахождение единиц работы с личным опытом, наблюдаемых в реальной человеческой деятельности, и, во-вторых, моделирование всего процесса автобиографической мнемонической деятельности на основе восстановления взаимосвязи этих единиц.

В.П. Зинченко неявно сформулировал имеющиеся в работах Л.С. Выготский требования к выделению единиц психического анализа. А также выделил структурную целостность и связность, гетерогенности, способность к развитию и саморазвитию, способность открывать таксономический ряд, Vitality (одна единица должна быть членом жизни в целом), и самое главное, экологичность (далее «оптика» аналитического метода должны точно отражать свойства объекта).

Организуя исследования по конкретным психическим функциям, которые включают в себя автобиографическую память, несомненно, важно иметь

представление о системном функционировании психики в целом, для достижения чёткой классификации единиц определенного уровня.

Концепция автобиографической памяти, разработанная В.В. Нурковой, раскрывает себя как динамичную и иерархически организованную многоуровневую систему. Считается, что модель структурно-функциональной организации автобиографической памяти, состоит из сложной системы с отдельными смысловыми образованиями из отношений эмпирического опыта жизни к сознанию субъекта в виде различных структурных, функциональных блоков. Каждому уровню данной модели соответствует определенная система единиц анализа.

Микроуровень функционирования автобиографической памяти представлен единицами «воспоминаний», которые могут актуализироваться по типу «фотографических», «важных», «переломных» и «характерных», а макроуровень – единицами жизненных тем, истории жизни, представления о своей судьбе как целостности и иллюзорного «мгновенного жизненного обзора».

Относящаяся к «Я» информация формируется в структурно-функциональные единицы автобиографической памяти при помощи двух разнонаправленных механизмов. Суть некоторого такого конкретного механизма – обобщение, схематизация, усиление повторяющихся компонентов и элиминация уникальных деталей.

В основе процесса схематизации автобиографического опыта личности лежит формирование важных и решающих воспоминаний, затрагивающих разные жизненные темы субъекта, перекликающиеся в истории жизни личности и накапливающих систематические автобиографические знания.

Противоположный механизм заключается в конденсации, сгущении перцептивной насыщенности представления, усилении уникального и единичного при элиминации повторяющегося. Механизм конденсации лежит в основе формирования «фотографических» (flashbulb) и «характерных» воспоминаний, представления о своей судьбе как целостности, а также феномена переживания

целостного образа прошлого с максимальной смысловой насыщенностью – иллюзорного «мгновенного жизненного обзора».

Требования системного характера исследований в области методологии Л.С. Выготского связано с другим ключевым требованием для раскрытия причинно-следственных отношений в качестве основной цели исследования. Методологические оптики, современные Л.С. Выготскому не отвечают этому критерию: «Феноменологический, или описательный, анализ берет данное явление так, как оно есть в его внешнем обнаружении, исходит из наивного предположения, что внешний вид или проявление вещи и действительная, реальная каузально-динамическая связь, лежащая в его основе, совпадают. Кондиционально-генетический анализ исходит из вскрытия реальных связей, скрывающихся за внешним обнаружением какого-нибудь процесса. Последний анализ спрашивает о возникновении и исчезновении, о причинах и условиях и о всех тех реальных отношениях, которые лежат в основе какого-нибудь явления». Это феноменологический подход к автобиографической памяти, который является одним из самых распространенных на сегодняшний день.

Существует также методика «Линия жизни». Она также используется в анализе автобиографической памяти и базируется на топографической метафоре структурирования автобиографической памяти. Вариации этого метода характеризуются топографическими моделями, предлагающихся субъекту исследования в качестве средства актуализации содержания автобиографической памяти. Такие топографические предлагаются в порядке начиная от простейших форм (например, геометрических форм: прямая линия, круг) до сложных (куст с пышной листвой) вполне возможно доходя до многомерных форм. По своей сути, идея конкретно этой методики не имеет авторства, из-за стоящего за ней образа однонаправленного линейного течения времени прочно культурно укорененного. Наиболее традиционная процедура выполнения методики «Линия жизни», которая используется в большинстве исследований, заключается в

предоставлении испытуемому листа бумаги формата А4, разделенного по центру стрелкой, которая обозначает линию времени.

От респондентов требуется выполнить следующую инструкцию: «Представьте, что это – ваша жизнь, от начала до сегодняшнего дня. Обозначьте самые значимые, наиболее запомнившиеся события. Чем более позитивно событие, тем выше отмечайте его от центральной оси времени (поставьте точку и подпишите), и чем оно негативнее, тем ниже. На самой оси укажите, сколько вам было лет, когда это событие произошло».

Методика «Линия жизни» в применении имеет несколько преимуществ, по сравнению с автобиографическим интервью:

1. это требование поместить на один лист всё наиболее значимое из воспоминаний, что дает испытуемому высокий критерий селективности, отсекая попадание случайной, лишь ассоциативно связанной с представлением о своей судьбе информации (что часто можно наблюдать при неструктурированных рассказах);

2. испытуемому предлагается возможность действовать в наиболее органичной для него стратегии (от настоящего к прошлому, от прошлого к настоящему, от ключевых событий к интервалам между ними и т. д.). Таким образом, снимается один из обычных артефактов автобиографического интервью, когда пространственный рассказ о детстве исчерпывает временные и энергетические ресурсы испытуемого, что ведет к плохой вербальной проработке более поздних периодов жизни;

3. это создание изображения субъективной картины прошлого, что представляет для большинства испытуемых новое психологическое орудие рефлексии содержания своей автобиографической памяти, которое приводит к повышению уровня осознанности ее функционирования.

Существенными формальными признаками анализа выполнения методики «Линия жизни» являются:

- соотношение позитивных и негативных автобиографических воспоминаний (амплитуды расположения событий от оси времени);
- внутренний (для датировки используется возраст) или внешний локус датировки (датировка по годам);
- присутствие события «мое рождение»;
- плотность Линии жизни в целом (рассчитывается как отношение общего количества актуализированных событий к возрасту испытуемого);
- плотность Линии жизни в различные жизненные периоды, наличие «пиков воспоминаний»;
- объем «оперативного прошлого» (интервал между последним нанесенным на ось воспоминанием и возрастом испытуемого);
- представленность детства;
- тип связи между событиями (дискретность-связанность).

В качестве содержательных параметров выделяются:

- количество жизненных тем;
- полнота и проработанность тем;
- оригинальность событий;
- актант истории жизни («я действую» или «я претерпеваю действия»);
- наличие событий внутренней жизни;
- наличие рекреационных событий (путешествия, отдых и т. д.);
- наличие исторических событий – сопряженность с историей.

Для испытуемого выполнение методики «Линия жизни» становится творческим заданием «на смысл», которое улучшает и увеличивает функции потенциальной работы автобиографической памяти личности. Как методика, «Линия жизни» представляется неким вариантом реализации стратегии системного экспериментально-генетического метода. Данная методика также становится для испытуемых преобразовывающим и формирующим автобиографическую память средством.

Содержание автобиографической памяти может отражаться в мышлении индивида в виде представления оперативного уровня активности (непроизвольные автобиографические воспоминания). Так как автобиографические воспоминания могут быть произвольны, то они могут быть составляющими внешних целей и устремлений личности по отношению к его содержанию. Тогда воспоминания являются материалом для реализации социально-ориентированной (к примеру, коммуникация) и саморегулирующихся (на уровне регуляции психических состояний) действия.

Следствием данной серии гипотез стало, в частности, открытие эффекта зависимости феноменологических характеристик мнемического образа от мотивационно-смысловой динамики деятельности.

В проведенном дифференциально-психологическом исследовании было продемонстрировано, что автобиографическая память, складывающаяся как ВПФ, обладает потенциалом преодоления физиологических ограничений субъекта на уровне личностной регуляции.

Выдвинута гипотеза об изменении роли физиологических предпосылок функционирования автобиографической памяти в различных возрастных группах: в период своего становления она «вынуждена» опираться на наличные особенности нервной системы (прямое соответствие), зрелая автобиографическая память способна стать психологическим орудием перестройки природных предпосылок, средством регуляции личностных процессов.



## ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования

**Цель исследования:** изучить представления о прошлом и будущем у людей с различным уровнем удовлетворенности жизнью.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень удовлетворенности жизнью у респондентов.
2. Собрать информацию, касающуюся субъективных представлений о прошлом и будущем.
3. Разработать категории анализа представлений о прошлом и будущем.
4. Выявить значимые различия в представлениях о прошлом и будущем у людей с высоким и низким уровнем удовлетворённости жизнью.
5. Описать ключевые параметры, определяющие различия представлений о прошлом и будущем у людей с высоким и низким уровнем УДЖ.

**Предмет исследования:** взаимосвязь представлений о прошлом и будущем с удовлетворенностью жизнью.

**Объект исследования:** представления о будущем и прошлом как элементе автобиографической памяти.

**Гипотезы:**

1. Недостаточная интегрированность прошлого опыта отрицательно взаимосвязана с удовлетворенностью жизнью.
2. Принятие прошлого опыта положительно взаимосвязано с удовлетворенностью жизнью.
3. Предполагаемая активная жизненная позиция в будущем положительно соотносится с фактором «жизненная включенность».

Выборка: в исследовании принял участие 31 респондент (из них 29 жен.), средний возраст испытуемых: 36 лет.

## 2.2 Методы исследования

### *Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ)*

Опросник разработан лабораторией социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н.Н. Мельниковой. Опросник «УДЖ» направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью и может быть использован для диагностики взрослых испытуемых в возрасте от 21 до 55 лет.

Опросник состоит из 36 утверждений, для каждого из которых испытуемый должен оценить, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния (почти никогда, редко, периодически, достаточно часто, постоянно). При обработке полученные ответы переводятся в пятибалльную шкалу.

В опроснике УДЖ в качестве индикаторов удовлетворённости/неудовлетворённости жизнью используются: присутствие определённых мыслей о жизни, наличие переживаний, относящихся к жизненным событиям и жизни в целом, эмоциональный фон, связанный с жизненной ситуацией. Конкретное содержание, положенное позже в основу утверждений опросника, было получено в ходе глубинного интервью на представительной выборке испытуемых в возрасте от 20 до 60 лет.

В общей структуре опросника УДЖ выделяются три фактора, отражающие качество взаимодействия «Я-Жизнь». Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, два других – разные составляющие неудовлетворенности жизнью.

Фактор 1 «Жизненная включённость» объединяет утверждения, содержание которых отражает:

- интенсивное «проживание» текущего момента, ощущение «вкуса жизни» (1);
- динамический компонент: деятельная активность, увлечённость (2);

– ощущение насыщенности и полноты жизни, важности и ценности происходящего (3);

– позитивные переживания, связанные с жизненной ситуацией, такие, как счастье, радость, удовольствие (4).

Жизненная включённость отмечается на высоком уровне, если человеку удаётся найти направление и формы жизненной активности, способствующие самоосуществлению себя в мире. Состояние «жизненной включённости» характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью, деятельной активностью, продуктивностью, желанием вкладывать силы, «присутствовать в жизни».

Фактор 2 «Потеря направления» объединяет переживания и состояния, возникающие в ответ на ситуацию, когда жизненная активность направляется по ложному пути: не согласуется с индивидуальным «Я», с истинными стремлениями и реальными возможностями человека. Содержание фактора 2 составляют:

– мысли о том, что в жизни упускается что-то важное (1);

– ощущение непродуктивности усилий, отсутствия результата (2);

– сопутствующие переживания разочарования, досады, обиды, несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным (3);

– последующее восприятие жизни как безынтесной, монотонной, утомляющей (4);

– ощущения разбитости, усталости, пассивности, апатии (5).

Фактор 3 (F3) – «Потеря опоры» наполняют переживания и состояния, которые возникают, когда человек теряет уверенность в своей способности справиться с жизненными трудностями. Содержание фактора 3 составляют:

– ощущение небезопасности мира и ожидание неблагоприятных жизненных событий (1);

– чувство нестабильности окружающего и неуверенность в завтрашнем дне (2);

– озабоченность трудностями жизни и ощущение неспособности контролировать ситуацию (3);

сопутствующие переживания тревоги, беспокойства, озабоченности (4).

«Общий показатель удовлетворённости жизнью» является производным и вычисляется в соответствии с моделью «Аффективного баланса» Н. Бредбурна. Согласно этой модели, события повседневной жизни, несущие в себе позитивные или негативные переживания, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами и отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью. В методике общий показатель УДЖ определяется, как разница между показателем, полученным по первому фактору «Жизненная включённость» и суммарным показателем по двум факторам неудовлетворённости «Потеря направления» и «Потеря опоры».

*Глубинное интервью, разработанное под руководством Н.Н. Мельниковой*

Для исследования представлений о прошлом и будущем использовалось глубинное интервью, разработанное под руководством Н.Н. Мельниковой.

Структура интервью включает 2 блока:

1. Исследование представлений о прошлом: процедура визуализации прошлого «Багаж из прошлого».

2. Исследование представлений о будущем: процедура визуализации будущего «Я через 5 лет».

Метод визуализации является проективным. Предполагается, что неоднозначный и неопределенный стимул, которым является инструкция представить, в данном случае, свое прошлое в виде некоего «багажа» даст возможность индивиду легко спроецировать оценку своего прошлого опыта, а будущее представить, фантазируя о том, каков я буду и что со мной произойдет через 5 лет.

Выдаваемая информация, таким образом, будет менее подвержена влиянию социальной желательности и искажениям. Метод визуализации легко

приспособляем для целей конкретного исследования, с его помощью можно исследовать неосознаваемые установки и эмоциональные отношения. В нашем случае методика визуализации использовалась дважды: для исследования представлений о будущем респондента и представлений о прошлом. Для исследования представлений о прошлом респондента была использована техника визуализации «Багаж из прошлого». Респонденту предлагается представить свое прошлое, «накопленный опыт» в образе «багажа», с которым он стоит на пороге будущего. Инструкция для респондента состоит из подготовки к методу направленного воображения и задания темы, на которую ему предстоит фантазировать. По ходу рассказа респондента задаются наводящие вопросы, с помощью которых исследователю будет проще категоризировать рассказ респондента, выявить эмоциональные модулы.

Наводящие вопросы не должны прерывать поток образов респондента, их следует задавать в паузах между рассказом респондента. Рассказ респондента мы фиксировали с помощью аудиозаписи.

Описание процедуры визуализации «Багаж из прошлого»:

– У каждого из нас есть багаж, который мы принесли в настоящее из прошлого.

– В чём Вы храните или носите этот багаж из прошлого? Как это выглядит? Опишите подробнее?

– Я попрошу Вас пофантазировать на эту тему. Делать это мы будем особым образом – с помощью метода направленного воображения. Вы закроете глаза, расслабитесь, а я буду задавать Вам вопросы. В ответ на мои вопросы пусть у Вас возникают образы. Не старайтесь их анализировать или изменять. Дайте им быть такими, как они есть, просто наблюдайте за тем, что происходит, как в кино. Сядьте, примите удобную позу... расслабьтесь... закройте глаза... Сосредоточьтесь на своём дыхании... Чувствуйте вдох, выдох... При необходимости откорректируйте позу... Вдох, выдох...

– В чём Вы храните или носите этот багаж из прошлого?

- Как это выглядит?
- Опишите подробнее...

Вопросы по описанию «тары».

- Большой или маленький?
- Какого цвета?
- Есть ли какие-то детали?
- Тяжёлый или нет?
- Удобный или нет?
- Как вы его носите?
- Нравится ли он вам?

Вопросы о том, что внутри.

- Откройте его. Что внутри?
- Опишите подробнее.

Вопросы о том, как с этим обращаются.

- Часто ли открываете?
- Что Вы обычно делаете с содержимым?
- Для чего он нужен? Какой цели служит?

Ответы респондента фиксируются с помощью аудиозаписи. Обработка полученной информации производилась с помощью процедуры контент-анализа.

Матрица контент анализа «Багаж из прошлого» представлена в приложении Б.

Для исследования представлений о будущем использовалась техника визуализации будущего «Я через 5 лет», направленная на исследование эмоционального модуса отношения к будущему, жизненных перспектив и ожиданий респондента.

Респонденту предлагается представить себя через 5 лет, процедура опроса также предваряется подготовкой к методу направленного воображения, далее задается тема, и в паузах между рассказами респондента задаются вопросы, уточняющие содержание визуализаций респондента.

Описание процедуры визуализации на тему: «Я через 5 лет»:

Я попрошу Вас пофантазировать на тему «Я через 5 лет». Делать это мы будем особым образом – с помощью метода направленного воображения. Вы закроете глаза, расслабитесь, а я буду задавать Вам вопросы. В ответ на мои вопросы пусть у Вас возникают образы. Не старайтесь их анализировать или изменять. Дайте им быть такими, как они есть, просто наблюдайте за тем, что происходит, как в кино. Сядьте, примите удобную позу. Расслабьтесь, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Чувствуйте вдох, выдох. При необходимости откорректируйте позу. Вдох, выдох. Пусть Ваша фантазия перенесёт Вас на 5 лет вперёд. Опишите, как Вы выглядите. Как Вы себя чувствуете? Чем Вы занимаетесь в жизни? Как обстоят дела на работе? В личной жизни? Что ещё происходит в Вашей жизни? Как Вы к этому относитесь? Чего Вы хотите? Выделите то самое главное, что характеризует этот период жизни (через 5 лет). Когда будете готовы, возвращайтесь в настоящее время. Почувствуйте себя в этой комнате... Вы сидите на стуле. Постепенно открывайте глаза. Содержание визуализации «Я через 5 лет» также фиксируется с помощью аудиозаписи.

Полученное в результате визуализации содержание рассказов испытуемых обрабатывалось с помощью контент-анализа. Матрица контент-анализа визуализации «Я через 5 лет» представлена в приложении В.

### **2.3 Методы математической обработки данных**

При обработке результатов данного исследования использовалась описательная математическая статистика, критерий согласия Пирсона (Хи квадрат) для оценки значимости различий частотного распределения выделенных групп, с использованием пакета прикладных программ MS Office Excel 2007.

## **ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРОШЛОМ И БУДУЩЕМ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ**

### **3.1 Описание категорий для анализа представлений о прошлом и будущем респондентов**

Для анализа представлений о прошлом мы использовали технику визуализации «Багаж из прошлого», респонденту было предложено представить и описать свое прошлое, данная техника является проективной и, следовательно, полученная информация интерпретировалась нами как некий срез ценностного отношения к респондентов к своему прошлому опыту, степени ассимиляции личного опыта, эмоционального отношения к своему прошлому.

Визуализация «Я через 5 лет» позволяет оценить ожидания от будущего респондента, описать эмоциональное отношение, выявить представления, характеризующие представления о себе в будущем у респондентов.

Информация, полученная от респондентов, была переведена в текстовый формат для проведения процедуры контент-анализа. Мета-категории, категории и подкатегории, выделенные в ходе этой процедуры представлены в приложении.

#### **3.1.1 Описание категорий для анализа представлений о прошлом респондентов**

Для анализа мы представлений о прошлом мы использовали информацию, которую они сообщали в ответ на предложение представить, визуализировать предмет, котором находится их «багаж» – накопленный опыт, «прошлое» респондентов. Ответы вопросы «В чём Вы храните или носите этот багаж из прошлого? Как это выглядит?», «Что внутри?», «Что Вы обычно делаете с содержимым?» и «Какой цели служит?» обрабатывались с помощью контент-анализа.

Вопросы, которые задавались респонденту в ходе интервью, сопровождавшем визуализацию, можно разделить на три блока:



1. «описание объекта», т. е. вместилища воспоминаний, «прошлого опыта респондентов»;

2. «эмоциональное отношение» – эмоции, положительные и отрицательные, а также амбивалентные, которые сопровождали рассказ респондента, его эмоциональные оценки прошлого;

3. «функция» – та польза (или ее отсутствие) которую, по представлениям респондентов несет их прошлое.

Содержание, полученное при «описании объекта», оказалось самым объемным: здесь выявлено наибольшее количество категорий и подкатегорий. Респонденты представляли свое прошлое в виде «чемодана», «тележки из супермаркета со сверточками разными», «сундука» или «сумочки». Это были вместилища прошлого, разных форм и размеров – от «маленького мешочка» до «комнаты, заваленной всякой всячиной» или даже «библиотеки в два или три этажа».

В блоке «эмоциональном отношении» респондентов к своему прошлому можно условно выделить три составляющие: «положительные», «отрицательные» и «амбивалентные эмоции». Категория «Положительные эмоции» содержит как просто положительные эмоциональные оценки, так и ценностное отношение к своему прошлому. В категории «отрицательные эмоции» есть «мотив выкинуть, избавиться».

Описание «функции» багажа подразделяется на две противоположности: «полезная функция» и «бесполезная». Важным для анализа здесь является представление о «функциональной нагрузке» накопленного опыта: оценивает ли вообще респондент свое прошлое как «опыт», как нечто, что нужно ему в настоящем и будущем.

Весь массив информации о прошлом, полученный от респондентов мы условно разделили на две части: «Интегрированность жизненного опыта» и «Принятие событий прошлого». Поясним, что мы понимаем под этими условными мета-категориями.

«Интегрированность жизненного опыта» нам представляется как самооценка респондентом степени интеграции, «встроенности» в общую картину представлений о себе прошлого опыта, событий которые уже произошли с человеком.

«Принятие событий прошлого» не обязательно подразумевает положительный эмоциональный модус отношения к своему прошлому, отношение к каким-либо событиям в прошлом может быть окрашено негативной эмоцией, это могут быть воспоминания об утратах, трагических событиях своего прошлого. Важным моментом здесь является принятие произошедшего, как свершившегося факта, направление усилий и стремлений человека в настоящее и будущее, а не на отрицание.

Каждая из мета-категорий, «интегрированность прошлого опыта» и «принятие событий прошлого» имеет сложную структуру и раскрывается через ряд ключевых пунктов. В мета-категории «Интегрированность прошлого опыта» мы выделили четыре ключевых пункта, важных для анализа представлений о прошлом респондентов.

*1. Интегрированность жизненного опыта:*

1. «Упорядоченность»: представление о прошлом опыте как об «упорядоченной», неслучайной, имеющей свою структуру системе или как о «случайной» и «хаотичной».

2. «Доступность» прошлого опыта: способность обращаться к произошедшим событиям, или же наоборот, субъективное ощущение отсутствия доступа.

3. «Контроль»: здесь мы имеем ввиду представления респондентов, которые описывали свой прошлый опыт как систему, которую они способны контролировать или же как систему, которая существует частично или полностью без контроля со стороны респондента.

4. «Функциональность»: представление о некой «полезности», субъективного представления о функции, которую выполняет прошлое респондента или об отсутствии представлений о том для чего мне нужен «багаж» моего прошлого.

Остановимся на описании феноменологии каждого из пунктов.

1. Представление о прошлом опыте как об «упорядоченной», неслучайной, имеющей свою структуру системе или как о «случайной» и «хаотичной»

Представление об «упорядоченности» прошлого опыта описывалось респондентами как возможность в своем «багаже» «легко найти нужную вещь», «у меня там все по полочкам», «каждый вагончик отвечает за свою часть жизни» «у меня все по номерам, датам и годам». Проекции подобного рода могут свидетельствовать о степени структурированности прошлого опыта, субъективном ощущении упорядоченной картины прошлого опыта.

Представление о своем прошлом как сумме случайных, неупорядоченных элементов, которое описывалось такими примерами как «шкафах, в которых от тяжести оборвались полки», «комнате, заваленной всякой всячиной» возможно свидетельствует о большом количестве не интегрированных в систему элементов, эти примеры сопровождалось высказыванием: «выкинуть боюсь, вдруг ценное?», при этом респондент описывал свои ощущения как субъективные ощущения «тяжести» – и очевидно, что отсутствие системы субъективно воспринимается как конфликтное, однако усилий для упорядочивания системы респондент не предпринимает.

2. «Доступность» прошлого опыта, способность обращаться к произошедшим событиям, или же наоборот, субъективное ощущение отсутствия доступа.

Этот пункт был представлен ответами блок вопросов о том, как респондент обращается со своим прошлым, часто ли открывает, кроме того, информацию о доступности прошлого опыта можно извлечь из описаний самого объекта, который является «багажом». Например, фразы «в дальнем углу где-то храню, давно не открывала», «завязаны ... не открыть», или даже «закрыто ... и должно быть выброшено» свидетельствуют об отсутствии возможности обращаться к этим воспоминаниям, извлекать «ценные уроки» из прошлого. Доступность прошлого опыта была представлена такими высказываниями как «всегда рядом со мной», «могу открыть», «часто открываю».

3. «Контроль» – здесь мы имеем ввиду представления респондентов, которые описывали свой прошлый опыт как систему, которую они способны контролировать или же как систему, которая существует частично или полностью без контроля со стороны респондента.

Под «контролем» мы понимаем субъективные представления респондента о способности о контроле над своей жизнью, этому, на наш взгляд соответствуют высказывания «...мое прошлое ... это прицеп, накрытый брезентом, я за рулем машины, еду» ,«стараюсь ... чтобы никакой вагончик не был без дела», в противовес этим высказываниям были фразы других респондентов, которые описывали свое прошлое как «воздушные шарик ... могут улететь ... расстраиваюсь когда крадут...», «облако ... которое может меня захватить укутать», которые свидетельствуют о субъективном ощущении отсутствия контроля.

4. Функциональная составляющая понятия интегрированность прошлого опыта. Представление о некой «полезности», субъективного представления о функции, которую выполняет прошлое респондента или об отсутствии представлений о том для чего мне нужен «багаж» моего прошлого.

«Функциональная нагрузка» проекций прошлого опыта, субъективное ощущение «необходимости» прошлого, на наш взгляд одна из самых важных характеристик в описании представлений прошлого опыта. Функцию, которую выполняет прошлое условно можно разделить на «хранение» и функционал, который мы описали как «опыт и прогноз, нужно для настоящего» респонденты описывали как «использую в настоящем является полезным в настоящем», «на основе ... пытаюсь предугадать, «служит напоминанием», «основываю свои будущие поступки». В подкатегорию «хранение» мы относили такие высказывания респондентов как «храню аккуратно...», «храню на видном месте» – без указания как такового функционала, наличия «полезной работы» для настоящего и будущего респондента.

Второй условной мета-категорией, которую мы выделили из описаний представлений о прошлом, было «Принятие событий прошлого».

На первый взгляд, степень принятия прошлого оценить довольно просто: возникают положительные эмоции при предложении обобщенно представить свое прошлое – значит прошлое принято, возникают отрицательные – значит прошлое не принято. Но здесь все не так однозначно.

Респонденты, которые переживали отрицательные эмоции при описании своего прошлого, описывая свое отношение как: «грустно... грузик там висит», вспоминали о потере близких, говорили о «тяжести на душе» при обращении к этим воспоминаниям, тем не менее оценивали свой прошлый опыт как имеющий несомненную ценность: «МОЯ сумка...», «чемодан, который я никому не отдам...». Безусловно, переживание ценности и неотделимости собственного опыта не обязательно будет сопровождаться актуализацией грустных воспоминаний. Ряд респондентов, высказывания которых мы отнесли к подкатегории «нравится, бережное отношение, ценность» описывали только положительные эмоции.

Мета-категория «Принятие событий прошлого» также раскрывается через несколько ключевых пунктов.

## II. *Принятие событий прошлого:*

1. «*Эмоционально отношение*»: эта условная категория отражена в матрице контент-анализа в таких подкатегориях как «нравиться», «бережное отношение», «ценность», а также «мотив выкинуть, избавиться».

2. «*Тяжесть*» воспоминаний: отражается в подкатегориях «тяжелый вес» и «соразмерный вес».

Заметим, что «тяжелый вес» это подкатегория, к которой мы относили такие высказывания респондентов как «тяжесть и даже боль в районе груди», «... грузик висит там...», «эти мешки ... неподъемны...», «тяжелая, да...», «тяжесть» в данном случае более связана с эмоциональным отношением, чем собственно с субъективным «весом» объектов, в которых хранят прошлое –

респонденты описывая свои проекции, которые мы отнесли к подкатегории «соразмерный вес» говорили: «тяжелый ... компактно упакованный, но носить удобно», «тяжелый, я за рулем, еду». Таким образом, субъективная характеристика «тяжелый» без уточнения субъективного восприятия будет малоинформативна для интерпретации, и для различения необходимо уточнить каков «вес» – «соразмерный» или же «неподъемный».

### **3.1.2 Описание категорий для анализа представлений о будущем респондентов**

Для анализа представлений о будущем мы использовали информацию, которую респонденты сообщали в ответ на предложение представить, визуализировать свое будущее, ответы респондентов были категоризированы с помощью контент-анализа (матрица контент-анализа представлена в приложении).

Категории контент-анализа визуализации «Я через 5 лет» мы опишем также в виде трех условных мета-категорий: «Ожидания от будущего», «Объектность-субъектность» и «Социальная полезность». Эти мета-категории также раскрываются посредством более частных пунктов.

Остановимся подробно на описании каждой из условных мета-категорий.

I. *«Ожидания от будущего»:*

1. «Общее эмоциональное отношение»;
2. «Образ себя в будущем», «ожидание изменения внешности в будущем»;
3. «Ожидание изменений в жизни» в будущем;
4. «Надежды на приобретение» материальных благ или качеств в будущем, или избавления от чего-либо.

Остановимся на описании каждого из пунктов подробно.

«Общее эмоциональное отношение» у большинства респондентов положительное, мы можем говорить о том, что в будущем большинство людей ожидают позитивных изменений, «все будет отлично!», «...ожидание счастья тихого», «будет нормально», «тишь да гладь» – все ответы респондентов имеют

положительный модус. Также большинство респондентов описывают образ себя исключительно с позитивными коннотациями, всего лишь один респондент описал свою эмоцию как отрицательную, остальные характеризовали себя как: «я цветущая», «самоутвержденной женщиной», «я выгляжу молодой, здоровой и привлекательной, очень успешной и счастливой женщиной», категория «ожидание изменений внешности» состоит из двух подкатегорий: «значительные и «незначительные» изменения, к ним мы относили высказывания респондентов о внешности, такие как «выгляжу лучше чем сейчас», «на 5-7 кг легче ... на 5 лет моложе», респонденты (как мужчины, так и женщины) легко могли представить свой образ в будущем, описать подробно внешность и эмоции. Обобщая, мы можем сказать, что эмоциональное отношение характеризуется позитивным модусом, в целом, человеку свойственно ожидать позитивных изменений в будущем.

Пункт «Ожидание изменений в жизни» это ожидания значительных перемен, всегда позитивных, таких как смена места жительства, ожидание значительного продвижения по службе, создание семьи или появления новых отношений, ожидание глобальных перемен присуще не всем респондентам, некоторые описывали себя в привычном окружении и качестве, но всегда образы были насыщены позитивными коннотациями.

К пункту «Надежды на приобретение материальных благ или качеств в будущем, или избавления от чего-либо» мы отнесли такую подкатегорию как «материальные приобретения» к ней относятся высказывания респондентов о материальном достатке, стабильности: «полнобю Dior», «построить дом», «стабильный рост компании». Среди опрошенных не было респондентов, которые бы рассказали о ожидании материальных проблем в будущем.

К подкатегории «нематериальные приобретения» мы относили высказывания респондентов, которые содержали надежду приобрести в будущем позитивные изменения: «толчка, развития...», «множества ярких событий», ожидания

«множества новых встреч, знакомств с людьми интересными», приобретения качеств «расти и развиваться духовно», появления «новых хобби, интересов».

Подкатегория «Избавление» насыщена такими содержаниями как «отойду от ежедневной рутины», «надеюсь разобраться со своей ленью», и наконец, просто надежду «похудеть».

Завершая описание условной категории «Ожидания от будущего», повторим, что высказывания всех респондентов характеризуются позитивно.

Следующая условная мета-категория «Объектность-субъектность». Данная категория содержит представление о себе в будущем как о активной, деятельной личности, или же ожидание, что позитивные изменения в жизни наступят без участия самого человека. Мы можем сказать, что это две полярности, одной из которых является представление о себе как о активной, деятельной личности, либо пассивной.

Рассмотрим наполняющие указанную мета-катеорию пункты:

II. «Объектность-субъектность»:

1. «Активная позиция»;
2. «Присвоение имеющегося как ценности».

К подкатегории «активная позиция» отнесены такие высказывания респондентов как: «буду заниматься бизнесом», «прилагаю усилия ... вкладываю средства», «я начала заниматься спортом», «я работаю... у меня много связей...я могу сама себя обеспечивать», представления о будущем, в котором человек играет активную роль, в котором он является активным инициатором позитивных для него изменений. В противовес этой позиции некоторым респондентам представляется будущее, в котором позитивные, благоприятные изменения происходят без участия респондента это характеризуется следующими высказываниями: «я не работаю... стабильный доход», «муж полностью взял на себя всю ответственность», «встретить человека, который будет плечом». Эти высказывания мы относили к полюсу «пассивная позиция».



Также условную мета-категорию «Объектность-субъектность» входит категория «Присвоение имеющегося, как ценности» которая содержит два различных отношения, которые, однако не представляют противоположности. На них мы остановимся подробно:

В подкатеорию «ценность достигнутого» мы отнесли такие высказывания, респондентов как: «быть с семьей ... очень важно для меня», «продолжать заниматься тем, чем я занимаюсь», эти высказывания содержат отношение к сегодняшнему дню, переживание ценности достигнутого.

Подкатегория «отсутствие негатива» – это некое общее представление, характеризующиеся ожиданиями, в которых присутствует элемент тревоги, «чтобы оставалось как есть сейчас», «надеюсь, хуже не будет», «чтобы ничего не омрачало ее». В целом, эти респонденты, высказывающие подобные суждения, не столько ожидают «хорошего», сколько отсутствия «плохого».

Последней условной мета-категорией является «Социальная полезность» которая характеризует готовность и желание заботиться об окружающих, быть полезным, щедрым, желание и возможность что-то дать окружающим людям. Она имеет достаточно простую структуру и отражается в следующих содержательных пунктах:

### III. «Социальная полезность»:

1. «Забота о других, как потребность»;
2. «Забота о других, как долг» или «Отсутствие заботы».

Высказывания «мое счастье зависит от того, скольким людям я нужна», «реализация себя в добрых делах», «основные силы – семейным заботам ... важные для меня проекты, интересные» мы отнесли к подкатегории «забота о других как потребность»

Однако не всегда готовность «давать» сопряжена с позитивными эмоциями, некоторые респонденты, подробно описывая возможные хлопоты, которые их ждут в будущем, говорили скорее о тягостном долге, чем о радости, которую приносит забота.

Такие высказывания как «с детьми надо много успевать ... были независимы от меня ... перестали быть маленькими», «мой долг ... я как бы посвятила свою жизнь дочери ... столько» мы отнесли к подкатегории «забота о других как бремя, долг»

Подкатегория «отсутствие заботы о других» также была обнаружена в представлениях респондентов о своём будущем.

Таким образом, контент-анализ содержаний высказываний респондентов, позволил выделить ряд категорий, с помощью которых можно структурировать описания представлений о прошлом и будущем. Следует отметить, что категории, описывающие представления о прошлом и будущем, качественно различаются.

### **3.2 Анализ значимых различий в представлениях о прошлом и будущем у групп респондентов с высокими и низкими значениями удовлетворенности жизнью**

В предыдущих разделах мы подробно описали содержание представлений о прошлом и будущем, и теперь переходим к сравнительному анализу представлений у респондентов с разным уровнем удовлетворённости жизнью.

Уровень удовлетворенности жизнью у респондентов мы измеряли с помощью опросника «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ). Полученные данные интерпретировались по нескольким параметрам: факторы «жизненная включенность», «потеря направления», «потеря опоры» и общий показатель удовлетворенности жизнью.

Так как перед нами стояла задача исследовать различия в представлениях о прошлом и будущем у людей с высокой и низкой удовлетворенностью жизнью мы разделили выборку на три группы: респонденты с высокой, низкой и средней удовлетворенностью жизнью используя общий балл опросника УДЖ.

Далее мы сравнивали группы с высоким и низким УДЖ используя подкатегории, выделенные в ходе контент-анализа. Для этого подсчитывалось общее количество респондентов, которые выбрали ту или иную категорию в каждой из групп.

Для того чтобы оценить значимость различий частот был использован критерий согласия Пирсона (Chi квадрат). Данный метод позволяет оценить статистическую значимость различий частот переменных, выраженных в номинальной шкале.

Частота (количество респондентов, высказывания которых мы отнесли к данной подкатегории) выбора подкатегории и оценку статистической значимости различий у групп респондентов с высокой и низкой удовлетворенностью представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Значимые различия частоты выбора подкатегорий у респондентов с высокой и низкой удовлетворенностью жизнью

Категории	№	Подкатегории	Респонденты с высоким УДЖ (всего 11 чел.)	Респонденты с низким УДЖ (всего 13 чел.)	Вероятность ошибки по критерию $\chi^2$
Статико-динамические характеристики	1.2	Наличие «динамики»	3	0	0,152
Размер объекта	2.1	Большой	6	3	0,349
	2.3	Маленький	0	3	0,205
Доступ	3.1	Есть доступ (можно открыть)	6	3	0,349
Форма содержимого	5.2	Воспоминания, абстракции	7	6	0,804
Цвет	6.1	Темный	3	6	0,536
Положительные эмоции	7.1	Нравится, бережное отношение, ценность	8	6	0,536
Амбивалентное эмоциональное отношение	7.3	«Амбивалентное отношение – одновременно и ценно и нет»	1	2	0,897
Субъективное восприятие «тяжести»	7.4	Тяжелый	0	6	<b>0,002*</b>
	7.5	«Соразмерный» вес	5	0	<b>0,030*</b>
«Полезная функция»	8.1	Опыт, прогноз, «сохранение целостного образа себя»	4	2	0,561
	8.2	Хранение	3	1	0,488

\* –  $p \leq 0,05$

\*\* –  $p \leq 0,01$

\*\*\* –  $p < 0,001$

Статистически значимые различия между группами с высокой и низкой удовлетворенностью жизнью выявлены только в категории «Субъективного восприятия тяжести», очевидно, что различие по общему баллу удовлетворенности жизнью мало информативно в данном случае, возможно, это является следствием малого количества респондентов.

Также мы разделили группы с высокими и низкими значениями по фактору «жизненная включенность». Данный фактор говорит о высокой жизненной активности, «включенности» в происходящие события. Выделенные группы, таким образом, изменились в численности: 10 и 11 человек соответственно.

Группы респондентов с высокими и низкими значениями по данному фактору представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Значимые различия частоты выбора подкатегорий у респондентов с высокими и низкими значениями по фактору «Жизненная включенность»

Категории	№	Подкатегории	Респонденты с высокой жизненной включенностью (всего 10 чел.)	Респонденты с низкой жизненной включенностью (всего 11 чел.)	Вероятность ошибки по критерию $\chi^2$
Статико-динамические характеристики	1.2	Наличие «динамики»	4	2	0,542
Доступ	3.1	Есть доступ (можно открыть)	8	4	0,130
	3.2	Нет доступа (не открыть)	1	4	0,366
Положительные эмоции	7.1	Нравиться, бережное отношение, ценность	7	3	0,147
Отрицательные эмоции	7.2	Мотив избавиться, «вычеркнуть» воспоминания	0	3	0,203
Субъективное восприятие «тяжести»	7.4	Тяжелый	2	7	<b>0,008**</b>
	7.5	«Соразмерный» вес	8	0	<b>0,001***</b>
	7.6	Легкий	1	3	0,602

Категории	№	Подкатегории	Респонденты с высокой жизненной включенностью (всего 10 чел.)	Респонденты с низкой жизненной включенностью (всего 11 чел.)	Вероятность ошибки по критерию $\chi^2$
«Полезная»	8.1	Опыт, прогноз, «сохранение целостного образа себя»	9	1	<b>0,001***</b>
	8.2	Хранение	7	5	0,525
«Бесполезная»	8.2	«Польза» не очевидна	2	6	0,265
	8.3	«Вред»	0	2	0,366

\* –  $p \leq 0,05$

\*\* –  $p \leq 0,01$

\*\*\* –  $p < 0,001$

Значимые различия между группами респондентов с высокой и низкой жизненной включенностью обнаружены в трех подкатегориях: «тяжелые вес», «соразмерный вес», «опыт, прогноз, «сохранение целостного образа себя»».

Большее количество респондентов из группы с низкой жизненной включенностью, высказывания которых мы отнесли в эту подкатеорию, свидетельствует, на наш взгляд, о принципиальном различии представлений о прошлом у групп респондентов, с низкой и высокой жизненной включенностью, как мы уже упоминали выше, эту подкатеорию характеризуют представления о собственном опыте как о тяжести, «тяжелой ноше», что, в свою очередь, говорит о том, что опыт, воспоминания не приняты, не интегрированы в картину «Я» респондента.

Напротив, респонденты с высокой жизненной включенностью представляли «багаж» как нечто, что носить им субъективно не тяжело – хотя и некоторые респонденты отмечали «тяжесть», «весомость» «багажа», однако характеризовали этот вес «соразмерным», удобным для себя. Это, в свою очередь свидетельствует о высокой степени принятия прошлого, ассимиляции опыта.

Подкатеория «опыт, прогноз, «сохранение целостного образа себя»» это выражение, по нашему мнению способности использовать прожитый опыт в настоящем.

Для анализа различий представлений о прошлом респондентов мы также использовали фактор «Жизненная включенность».

Таблица 3 – Значимые различия частоты выбора подкатегорий у респондентов с высокими и низкими значениями по фактору «жизненная включенность»

Категории	№	Подкатегории	Респонденты с высокой жизненной включенностью (всего 10 чел.)	Респонденты с низкой жизненной включенностью (всего 11 чел.)	Вероятность ошибки по критерию $\chi^2$
Приобретение - избавление	5.1	Материальные приобретения	8	6	0,465
	5.2	Не «материальные» приобретения	7	5	0,525
	5.3	«Избавление»	2	6	0,265
Объектность - Субъектность	6.1	«Активная позиция» (происходящие события будут)	8	0	<b>0,001**</b>
	6.2	«Пассивный позиция» (события «происойдут»)	1	7	<b>0,042*</b>
«Сохранение имеющегося»	7.1	«Отсутствие негатива»	0	5	<b>0,051*</b>
	7.2	«Ценность» достигнутого	8	1	<b>0,004**</b>
«Социальная полезность»	8.1	Забота о других как «бремя»	0	2	0,366
	8.2	Отсутствие заботы о других	2	5	0,465
	8.3	«Забота» о других как потребность	6	1	0,047

\* –  $p \leq 0,05$

\*\* –  $p \leq 0,01$

\*\*\* –  $p < 0,001$

Значимые различия в представлениях о будущем у респондентов с высокой и низкой жизненной включенностью выявлены подкатегориях «активная позиция» (происходящие события будут инициированы респондентом), «пассивная

позиция» (события «произойдут»)), «отсутствие негатива», «ценность» достигнутого.

В целом оказалось, что наиболее информативным стало деление на подгруппы по показателю «Жизненная включённость». Это объясняется тем, что этот фактор отражает степень активности в деятельности человека, «присутствия в жизни», отражает позитивные переживания, связанные с жизненной ситуацией. Все эти характеристики являются очень важным параметром, который различает «активную, наполненную жизнь» и «жизнь лишенную отрицательных переживаний, которую «ничто не омрачает».

## ВЫВОДЫ

1. Категории для описания представлений о прошлом и будущем качественно различаются.

1.1. При описании представлений о прошлом выделяются две крупные мета-категории: (а) интегрированность жизненного опыта; (б) принятие событий прошлого.

1.2. Описание представлений о будущем может быть представлено через следующие мета-категории: (а) ожидания от будущего, (б) объектность-субъектность и (в) социальная полезность.

2. Наиболее показательным при оценке различий в представлениях о прошлом и будущем оказался такой параметр удовлетворённости жизнью, как «жизненная включённость».

3. Отсутствуют значимые различия в принятии жизненного опыта в группах респондентов с высоким и низким уровнем общей удовлетворенности жизнью; однако, выявлены значимые различия в принятии жизненного опыта в группах респондентов с высокой и низкой жизненной включенностью.

4. Обнаружены значимые различия в представлениях «активной-пассивной» жизненной позиции в будущем у респондентов с высокой и низкой жизненной включенностью.

5. Выявлены значимые различия в представлениях о социальной полезности, необходимости заботы о близких людях в группах респондентов с высокими и низкими значениями по фактору «жизненная включенность».



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было исследование представлений о прошлом и будущем респондентов у людей с разным уровнем удовлетворенности жизнью. Исследовались представления о прошлом и будущем человека, взаимосвязи различных аспектов отношения к своему прошлому и будущему и удовлетворенность жизнью.

Для анализа представлений о прошлом и будущем использовалась техника визуализации. Данная техника является проективной и, следовательно, полученная информация интерпретировалась нами как некий срез ценностного отношения к респондентов к своему опыту, степени ассимиляции личного опыта, эмоционального отношения к своему прошлому и будущему.

В ходе анализа были выявлены такие значимые для интерпретации представлений о прошлом категории, как «интегрированность» и «принятие жизненного опыта», которые представляют самооценку респондентом степени интеграции, «встроенности» в общую картину представлений о себе прошлого опыта, событий которые уже произошли с человеком. Принятие произошедшего, как свершившегося факта, и интеграция опыта в непротиворечивые представления о себе важно для жизни человека в настоящем и будущем. Также, в результате сравнительного анализа были продемонстрированы различия в представлениях людей с высокой и низкой «жизненной включенностью».

Результаты работы могут быть использованы в консультационной психологической работе, тренингах, построенных на биографическом материале.

Данная тема может быть развита в исследованиях, проведённых на более объёмных выборках, что позволит отследить и статистически проверить различия, которые лишь наметились в данной работе. Также полезно включить в исследование новый материал, который может касаться целеполагания, степени проработанности целей и планов, а также параметров самоотношения и образа себя в воспоминаниях и планах на будущее.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Питер, 2001. – 423 с.
2. Ковавлев, В.И. Особенности личностной организации времени / В.И. Ковавлев. – М., 1988. – 317 с.
3. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика. – СПб.: СПбГУ. – 2000. – С. 476–510.
4. Мельникова, Н.Н. Феноменология удовлетворённости жизнью и трёхфакторная структура опросника УДЖ / Н.Н. Мельникова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ. – 2015. – Т.1. – С. 212–222.
5. Нуркова, В.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности / В.В. Нуркова. – М.: Изд-во Университета РАО, 2000. – 315 с.
6. Нуркова, В.В. Зеркало с памятью. Феномен фотографии: Культурно-исторический анализ / В.В. Нуркова. – М.: РГГУ, 2006. – 287 с.
7. Нуркова, В.В. Биографическое интервью. Учебно-методическое пособие / В.В. Нуркова, В.Г. Безрогов, О.Е. Кошелева. – М., Изд-во Университета РАО, 2001. – 215 с.
8. Нуркова, В.В. Автобиографическая память: «Сгущения» в субъективной картине прошлого / О.В. Митина, Е.В. Янченко // Психологический журнал. – 2005. – №2. – С. 22–32.
9. Нуркова, В.В. Автобиографическая память как проблема психологического исследования» / В.В. Нуркова // Психологический журнал. – 1996. – №2. – С. 16–29.
10. Нуркова, В.В. Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности / В.В. Нуркова // Мир психологии. – 2004. – №2. – С. 77 – 87.

11. Нуркова, В.В. Автобиографическая память в оптике культурно-исторической и деятельностной методологии / В.В. Нуркова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. – №2. – С. 64–82.
12. Нуркова, В.В. Созидание прошлого. К вопросу о потенциале автобиографической мнемотерапии / В.В. Нуркова // Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – №1. – С.73–89.
13. Нуркова, В.В. Методы исследования автобиографической памяти / В.В. Нуркова // Вестник Университета Российской Академии Образования. – 1999. – №2. – С. 11–31.
14. Michael, A. The Psychology of Happiness, 2nd edition / A. Michael. – СПб.: Питер, 2003. – 185 с.
15. Conway, M.A. The Construction of Autobiographical Memories in the Self Memory System / M.A. Conway, C.W. Pleydell-Pearce // Psychological Review. – 2000. – №2. – P. 261–288.
16. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. The handbook of positive psychology / E. Diener, R.E. Lucas, S. Oishi // New York: Oxford University Press. – 2002. – P. 63–73.
17. Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – V. 125 (2). – P. 276–302.
18. Kahneman, D. Developments in the measurement of subjective well-being / D. Kahneman, A. Krueger // Journal of Economic Perspectives. – 2006. – № 1. – P. 3–24.
19. «Life-line» и другие новые методы в психологии жизненного пути / под ред. А.Кроника. – М., 1993. – 197 с.
20. Maslow, A. Motivation and personality / A. Maslow. – Harper, 1954. – 415 p.
21. Oishi, S. The Optimum Level of Well-Being. Can People Be Too Happy? / S. Oishi, E. Diener // Perspectives on Psychological Science, 2007. – №2. – P. 346–360.

22. Pontin, E. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB) / E. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, P. Kinderman // *Health and Quality of Life Outcomes*. – 2013. – P. 78–84.

23. Rubin, D. Cultural Life Scripts Structure Recall from Autobiographical Memory / D. Rubin, D. Berntsen // *Memory & Cognition*. – 2004. – 32 (3). – P. 427–442.

24. Theoretical perspective on autobiographical memory / C. Amore // *Center on Autobiographical Memory Research*. – Denmark: Aarhus University. – 2010. – P. 57–63.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**ПРИЛОЖЕНИЕ А**  
**Опросник «УДЖ»**

**Инструкция:** Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас в текущий период жизни. Оцените, *насколько часто в последнее время* для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния. Для каждого утверждения выберите вариант ответа, который более всего подходит Вам.

Поставьте «галочку» в соответствующую клеточку.

№	Утверждения	Варианты ответов				
		В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:				
		почти никогда	редко	периодически	достаточно часто	постоянно
1	У меня возникает ощущение удовольствия от жизни					
2	Я испытываю воодушевление, жизненный подъём					
3	Мне нравится то, что со мной происходит					
4	Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность					
5	Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы					
6	Я озабочен мыслями о том, как справиться с предстоящими трудностями					
7	Я ощущаю «вкус жизни»					
8	В моей жизни происходят важные и значимые вещи					

№	Утверждения	Варианты ответов				
		В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:				
		почти никогда	редко	периодически	достаточно часто	постоянно
9	Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому					
10	Бывает, чтобы начать заниматься делами, мне буквально приходится заставлять себя					
11	Мне удаётся максимально использовать возможности, предоставляемые жизнью					
12	Я переживаю волнующее чувство единения с миром					
13	Я чувствую себя «хозяином своей жизни»					
14	Испытываю чувство благодарности судьбе за то, что происходит со мной					
15	Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна					
16	Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть					
17	Я с беспокойством думаю о будущем					
18	У меня возникают мысли о том, что я упускаю в жизни что-то важное					
19	Я чувствую себя в центре жизненного потока					

Продолжение приложения А

№	Утверждения	Варианты ответов				
		В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:				
		почти никогда	редко	периодически	достаточно часто	постоянно
20	С чувством удовлетворения осознаю «что я» и «кто я» в этом мире					
21	Я чувствую, что устал от жизненных проблем					
22	Меня пугает чувство нестабильности окружающего					
23	Я чувствую досаду из-за того, что всё идёт не так, как надо					
24	Бывает, я думаю о том, что в жизни много опасностей					
25	Меня тревожит то, что жизненная ситуация выходит из-под контроля					
26	Я переживаю состояние захваченности, увлеченности делом					
27	Я испытываю истинное состояние счастья					
28	Думаю о том, как нелегка жизнь					
29	Меня утомляет монотонность и однообразие моей жизни					
30	Я получаю удовольствие, ощущая ритм жизни					
31	Я чувствую, что продуктивно двигаюсь в том направлении, которое для меня важно					

32	Я опасюсь наступления неблагоприятных событий					
№	Утверждения	<b>Варианты ответов</b>				
		<b>В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:</b>				
		<b>почти никогда</b>	<b>редко</b>	<b>периодически</b>	<b>достаточно часто</b>	<b>постоянно</b>
33	Я расстраиваюсь из-за того, что не имею возможности сделать то, что хотел					
34	Я искренне радуюсь жизни					
35	У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо					
36	Я ощущаю полноту жизни					

**Укажите, пожалуйста:**

Ф.И.О. (можно только инициалы или псевдоним)

\_\_\_\_\_

Ваш пол:    м    ж            Ваш возраст (лет) \_\_\_\_\_

Род занятий: \_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за сотрудничество!**



## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Категории контент-анализа визуализации «Багаж из прошлого»

Категории	№	Подкатегории
Статико-динамические характеристики	1.1	Отсутствие «динамики»
	1.2	Наличие «динамики»
Размер объекта	2.1	Большой
	2.2	Средний
	2.3	Маленький
Доступ	3.1	Есть доступ (можно открыть)
	3.2	Нет доступа (не открыть)
Наличие деталей	4.1	«Декоративные»
	4.2	«Практичные»
Форма содержимого	5.1	Предметы
	5.2	Воспоминания, абстракции
Цвет	6.1	Темный
	6.2	Светлый, яркий
Положительные эмоции	7.1	Нравиться, бережное отношение, ценность
Отрицательные эмоции	7.2	Мотив избавиться, «вычеркнуть» воспоминания
Амбивалентное эмоциональное отношение	7.3	«Амбивалентное отношение – одновременно и ценно и нет»
Субъективное восприятие «тяжести»	7.4	Тяжелый
	7.5	«Соразмерный» вес
	7.6	Легкий
«Полезная»	8.1	Опыт, прогноз, «сохранение целостного образа себя»
	8.2	Хранение
«Бесполезная»	8.2	«Польза» не очевидна
	8.3	«Вред»

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Категории контент-анализа визуализации «Я через 5 лет»

Категории	№	Подкатегории
Образ себя в будущем	1.1	Положительный
	1.2	Отрицательный
Изменения внешности в будущем	2.1	Значительные
	2.2	Незначительные
Эмоциональное отношение к будущему	3.1	Положительная
	3.2	Отрицательная
	3.3	Нейтральная
Ожидание изменений в жизни	4.1	Значительные
	4.2	Незначительные
Приобретение - избавление	5.1	Материальные приобретения
	5.2	Не «материальные» приобретения
	5.3	«Избавление»
Объектность-Субъектность	6.1	«Активный позиция» (происходящие события будут инициированы респондентом)
	6.2	«Пассивный позиция» (события «произойдут»)
«Сохранение имеющегося»	7.1	«Отсутствие негатива»
	7.2	«Ценность» достигнутого
«Социальная полезность»	8.1	Забота о других как «бремя», долг
	8.2	Отсутствие заботы о других
	8.3	«Забота» о других как потребность