

## ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ФОТОВИЗУАЛИЗАЦИИ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ

**Лакосина Н.В.**

*В статье излагаются результаты экспериментального исследования возрастной динамики отношения к жизни в связи с прохождением участниками процедуры фотовизуализации жизни. Описываются особенности метода фотовизуализации, включающего нарративное интервью и социально-психологический тренинг с элементами анализа и интерпретации фотографий важных жизненных событий. Выборка исследования составила 164 человека: 86 человек в возрасте от 20 до 25 лет, 78 человек в возрасте 24–44 лет.*

**Ключевые слова:** визуальная социально-психологическая история, фотовизуализация жизненных событий, отношение к жизни, удовлетворенность жизнью, временные установки.

В современной психологической науке проблема отношения к жизни изучается в рамках различных подходов: возрастно-психологического (Л. Колберг, К. Гилиган, Э. Эриксон), субъектно-деятельностного (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская; Л.А. Логинова; С.Л. Рубинштейн), событийного (Е.Г. Головаха, А.А. Кроник), нарративного (Дж. Брунер), трансгенерационного подходов (Л. Сонди, А.Н. Шутценбергер) и подхода к изучению временной перспективы (Дж. Бойд, Ф. Зимбардо, А. Сырцова). Особое место данный термин получает в социальной психологии бытия, развивающемся направлении, предметом которого выступает ценностное отношение субъекта к миру и своей жизни [3].

Принципиальное отличие данного направления заключается в рассмотрении не просто жизни как таковой, а в изучении целостности существования, триединства проявления биопсихосоциокультурной природы человека. Акцент делается на исследовании социально-психологического бытия человека как ценностно-смыслового образования, обретение идентичности через конструирование новой субъективной реальности. Вследствие этого наряду с другими общеизвестными психологическими методами социальная психология бытия тяготеет к использованию нарративов и визуальных методов. Здесь мы сталкиваемся еще с одной тенденцией – с изучением «визуальной социально-психологической истории» (В.А. Лабунская [5]), интеграцией социальной психологии, психологии жизненного пути и визуальных исследований.

Тем не менее, необходимо отметить традицию рассмотрения термина «отношение к жизни» в современной науке в общей совокупности «жизненных

категорий» (Н.В. Гришиной [1]): удовлетворенности жизнью, временной перспективы, временной ориентации, психологического благополучия и многих других – с частой подменой понятий и их синонимичным использованием.

Мы, придерживаясь понимания отношения, выраженного в работах А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского [12], Б.Ф. Ломова [6], пытаемся осуществить комплексное изучение отношения к жизни в рамках фотобиографических исследований [10]. В этой связи рассматриваем отношение как динамическую, многоуровневую систему, а отношение к жизни как ее частный компонент. Мы соглашались с невозможностью членения отношения на отдельные элементы и избегаем его структурного деления. Основой для дальнейшей работы выступает обращение к показателям отношения.

Под термином «отношение к жизни» мы понимаем динамическое свойство личности, вид психологического отношения субъекта к определенным временным периодам своей жизни (прошлому, настоящему, будущему и трансцендентному будущему), конкретизированным в жизненных событиях, отражающих особенности его взаимоотношений с другими и самоотношения.

Подчеркиваем, что отношение к жизни не может быть рассмотрено в одном ряду с такими понятиями как удовлетворенность жизнью или временная перспектива. Оно выступает интегративным понятием, не объединяющим указанные психологические явления, а выражающимся в них.

Целями нашего исследования выступило изучение возрастной специфики показателей отношения к жизни (в частности, удовлетворенности жизнью и про-

явления временных установок), а также выявление особенностей их динамики в результате экспериментального воздействия путем применения процедуры фотовизуализации жизненных событий.

*Задачи* исследования были следующие.

1. Выявление особенностей удовлетворенности жизнью и установок ко времени на этапах жизненного пути «молодость» и «взрослость», согласно периодизации, предложенной Слободчиковым В.И., Исаевым Е.И. [13]. 2. Определение специфики динамики выделенных показателей отношения к жизни в результате фотовизуализации жизненных событий.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** *Участники исследования.* Выборка составила 164 человека в возрасте от 20 до 44 лет. Были выделены шесть групп испытуемых по критерию «этап жизни» и «уровень экспериментального воздействия». Группу «молодость» составили 86 человек в возрасте от 20 до 25 лет (Мвозр=20,8 лет), в группу взрослость вошли 78 участников в возрасте 26–44 лет (Мвозр=33,2 года). Деление на подгруппы в соответствии с уровнем экспериментального воздействия было осуществлено следующим образом. В первую экспериментальную группу вошли 55 человек: 28 человек возрастной подгруппы «молодость» и 27 человек возрастной подгруппы «взрослость». Контрольную группу составили 60 человек (26 человек в возрасте от 20 до 25 лет и 34 человека в возрасте от 26 до 44 лет). Вторая экспериментальная группа состояла из 49 человек (32 и 17 человек соответственно).

*Процедура исследования.* Общая программа исследования включала: 1) психологическую диагностику, направленную на выявление особенностей показателей отношения к жизни респондента; 2) нарративное интервью; 3) социально-психологический тренинг с использованием техник фотовизуализации; 4) повторную психологическую диагностику, необходимую для изучения динамических изменений в отношении к жизни респондентов. Исследование было проведено в соответствии с экспериментальным планом Р.Л. Соломона по схеме:

Экспериментальная группа 1 (группа 1)	R	O (1)	X <sup>1</sup>	O' (1)
Контрольная группа 1 (группа 2)	R	O (2)		O' (2)
Экспериментальная группа 2 (группа 3)	R	O (3)	X <sup>2</sup>	O' (3)

где R – рандомизация, O – процедура тестирования, O' – повторная процедура тестирования, в скобках указывается номер группы, X<sup>1</sup> – главное экспериментальное воздействие, полная процедура фотовизуализации (интервью, тренинг, интерпретация), X<sup>2</sup> – экспериментальное воздействие, усеченная процедура фотовизуализации (создание визуального дневника, отсутствие тренинга и интерпретационных процедур).

Отметим, что первая экспериментальная группа подвергалась всем вышеперечисленным процедурам исследования. Контрольная группа дважды проходила этап тестирования. Респонденты второй экспериментальной группы участвовали в предварительном тестировании, затем в индивидуальном порядке, самостоятельно отбирали не менее пятнадцати фотографий, символизирующих самые важные события их жизни (прошлые, настоящие и будущие). Задание заключалось в создании визуального дневника – описания своей жизни с опорой на подготовленные фотографии. После повторялась процедура тестирования. Введение второй экспериментальной группы было необходимо для снятия влияния экспериментатора и группы, а также для подтверждения влияния именно интерпретации фотоизображений на изменение отношения к жизни. Респонденты второй экспериментальной группы не осуществляли направленной интерпретации фотографий. Процедура фотовизуализации в основной части исследования была представлена использованием двух методов.

*Нарративное интервью с элементами фотовизуализации.* Техника нарративного интервью как метода биографических исследований была разработана Ф. Щюце в 1975 г. Она основывается на идеях нарратологии об обладании каждым человеком интуитивной компетентности относительно построения рассказа и стремлении представить пережитый опыт в виде связного повествования [2]. В нашем исследовании нарративное интервью проводилось индивидуально с каждым респондентом первой экспериментальной группы, занимало от 60 до 160 минут, среднее время – 80 минут. Респондентам предлагалось принести фотографии из личного альбома, а также присвоенные фотографии из газет, журналов, рекламных проспектов, отражающие самые важные события их жизненного пути (прошлые, настоящие, будущие). Количество фотографий ограничивалось нижним порогом – не менее пятнадцати. Испытуемым давалась следующая инструкция: «Пожалуйста, наиболее полно в свободной манере расскажите об отраженных на фотографиях событиях. Что происходит на снимке? Что это за событие? Расскажите о своей жизни, опираясь на фотографии». В силу специфики нашего исследования и важности изучения внешнего Я в контексте проблемы отношения к жизни в конце нарративного интервью, когда испытуемый завершал свой свободный рассказ, при необходимости использовались дополнительные вопросы.

*Социально-психологический тренинг с элементами фотовизуализации.* В основу тренинга легли модифицированные техники А.И. Копытина [4], Н.Г. Осуховой [8], В.С. Хомик [14], J. Weiser [16], применяемые в фототерапии, а также основные правила и механизмы

проведения социально-психологического тренинга, разработанные Л.А. Петровской [11], методические аспекты создания программы тренинга на примере танцевально-экспрессивного тренинга Т.А. Шкурко [15]. Целью тренинга выступала психокоррекция отношения личности к своей жизни посредством интерпретации фотоизображений. Тренинг состоял из четырех тематических блоков: 1) отношения личности к себе; 2) к своему внешнему облику; 3) отношения со значимыми другими; 4) отношения к своей жизни; общей длительностью 32 астрономических часа. Особое место в процессе тренинга занимала интерпретация фотоизображений и продуктов, получаемых при выполнении заданий, а также обратная связь между всеми участниками группы. Их назначение – развитие коммуникативной и визуальной компетенции, рефлексия оценочно-содержательного отношения к себе, своего места в структуре социальных отношений; личного восприятия собственных жизненных событий.

Комплексное измерение отношения к жизни осуществлялось через: 1) систему представлений респондентов о своей жизни, выраженных в виде повествования; 2) индекс (показатель) жизненной удовлетворенности; 3) особенности аттитюдов ко временным периодам жизни; 4) преобладающий тип временной ориентации; 5) уровень рефлексии событийных изменений в жизни. В данной статье мы представляем результаты измерения уровня удовлетворенности жизнью и временных установок, полученные с помощью следующих эмпирических методик. *Индекс жизненной удовлетворенности V.N. Neugarten, адаптированный Н.В. Паниной* [9], направлена на изучение жизненной удовлетворенности как общего представления о психологическом комфорте человека), выраженном в: 1) интересе к жизни (в противовес апатии); 2) целеустремленности, решительности, последовательности в достижении жизненных целей; 3) согласованности между поставленными и достигнутыми целями; 4) положительной оценке человеком своих поступков и качеств; 5) тональности (общем фоне) настроения. *Аттитюды ко времени Ж. Ньютона (в модификации К. Муздыбаева)* [7], основана на семантическом дифференциале Л. Осгуда и включает в себя три индекса: 1) эмоциональное отношение ко времени; 2) ценностное отношение ко времени; 3) личностный контроль над определенным временным периодом.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** При предварительном анализе с помощью критерия различий У Манна-Уитни были обнаружены значимые различия в проявлении временных установок среди участников эксперимента, находящихся на этапе жизни «молодость» и «взрослость». Респонденты в возрасте 26–44 лет значимо выше, чем молодые участники исследования, оценивают свое будущее, считая его «насыщенным событиями»,

«интересным», «значительным» и «осмысленным» ( $Z=(-1,948)$ , при  $p=0,05$ ). Молодые испытуемые имеют более высокие значения в оценке своего настоящего как времени, направленного на получение удовольствия от жизни. Они склонны больше ценить настоящий момент, без сожаления о дальнейших последствиях поведения и совершенных поступках ( $Z=(-2,684)$  при  $p=0,007$ ). Наличие различий по двум показателям отношения к жизни позволило нам предположить, что влияние эксперимента на испытуемых группы «Молодость» и группы «Взрослость» будет осуществляться различным способом.

С помощью описательных статистических методов (а именно, выделения верхнего и нижнего квартиля, нахождения медианы и стандартного отклонения) полученные на нашей выборке данные были классифицированы по степени выраженности каждого показателя: высокая, низкая степень выраженности, степень выраженности ниже и выше среднего. Это позволило нам в дальнейшем отследить направление динамики исследуемого показателя. С помощью подсчета критерия Уилкоксона мы сравнили значения по всем исследованным признакам при первом и втором замере (до проведения процедуры фотовизуализации и после нее). Затем по схеме эксперимента был проведен компаративный анализ данных между группами, выделенными в зависимости от уровня экспериментального воздействия. В данной статье мы не будем углубляться в процедуру верификации результатов и приводим только данные, полученные в двух группах, участники которых проходили полную процедуру фотовизуализации.

*Уровень удовлетворенности жизнью (УЖ).* В результате статистического подсчета было выявлено наличие значимого сдвига в уровне УЖ среди участников эксперимента, находящихся как на этапе жизни «взрослость» (при  $p=0,0001$ ), так и на этапе жизни молодость ( $p=0,012$ ). Анализ дескриптивных статистик показал, что значимость динамики УЖ обусловлена в большей степени изменением границ минимальных и максимальных значений в сторону их увеличения, что в целом свидетельствует о повышении уровня удовлетворенности жизнью. Динамика перехода была выявлена только в группе «Молодость», где наблюдалось увеличение процента лиц с высоким уровнем УЖ (28,6 % при первом замере, 39,6 % при втором замере).

*Временные установки.* Среди участников эксперимента в возрасте 20–25 лет в результате процедуры фотовизуализации был найден статистически значимый сдвиг значений по шкале «эмоциональное отношение» к прошлому ( $Z=(-2,155)$  при  $p=0,031$ ). Среди представителей группы «Взрослость» динамика найдена в комплексном оценивании своего настоящего и будущего, в их аффективном, когнитивном

и поведенческом проявлении. Так, сдвиг значений обнаружен по шкалам «эмоциональное отношение», «ценностное отношение» к настоящему ( $Z=(-3,142)$  при  $p=0,002$ ;  $Z=(-1,948)$  при  $p=0,05$ ) и будущему ( $Z=(-2,541)$  при  $p=0,01$ ;  $Z=(-2,357)$  при  $p=0,01$ ), а также в области личного контроля настоящего и будущего периодов жизни ( $Z=(-2,382)$  при  $p=0,017$ ;  $Z=(-3,63)$  при  $p=0,00001$ ). Анализ описательных статистик засвидетельствовал увеличение значений по всем выделенным шкалам. Динамику перехода трудно назвать значимой – она обусловлена единичным случаем (как в группе «Молодость», так и в группе «Взрослость»): переходом значений из уровня выраженности ниже среднего в уровень выше среднего.

Таким образом, проведенный анализ доказал влияние независимой переменной (тренинга и направленной интерпретации) на изменение уровня удовлетворенности жизнью и особенностей проявления временных установок среди участников обеих возрастных групп с тенденцией увеличения значений. Увеличение общего показателя удовлетворенности жизнью свидетельствует о соответственной трансформации степени психологического комфорта и социальной адаптированности респондентов, наличия у них интереса к жизни, решительности и целеустремленности в достижении целей.

Между тем, были установлены различия в динамике в зависимости от этапа жизненного пути испытуемых: они касаются трансформации временных установок. Так, среди участников в возрасте 20-25 лет наблюдается аффективное принятие своего прошлого, оценка его как «приятного», «светлого», «легкого», «безопасного». Представители группы «Взрослость» отличаются комплексной трансформацией установок, связанных с настоящим и будущим периодом жизни.

Данные результаты, на наш взгляд, указывают на действенность метода фотовизуализации жизненных событий и их интерпретации в позитивной трансформации отношения к жизни, выраженного общим уровнем удовлетворенности ею и установками к определенным периодам своей жизни.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Гришина Н.В. Психология жизненного пути // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 5. – С. 81–88.
2. Журавлев В.Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях // Социология: 4. М. – 1993-4. – № 3-4. – С. 34–43.
3. Знаков В.В. Психология человеческого бытия и самопонимание субъекта // Личность и бытие: Теория и методология. Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Краснодар: Кубанский государственный университет. 2005. – С. 22–44.
4. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Речь, 2003.
5. Лабунская В.А. Визуальные исследования как перспектива развития социальной психологии // Материалы IV Всероссийского съезда РПО. 18-21 сентября 2007 года: В 3 т. – М., Ростов-на-Дону: КРЕДО, 2007. – С. 224–225.
6. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
7. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 4. – С. 5–21.
8. Осухова Н.Г. От зеркала до дневника: психотехники реконструкции образа Я // Развитие личности. – 2004. – № 4. – С. 142–160.
9. Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / Сост. А.А. Кроник. – М.: Прогресс, 1993. – С. 107–114.
10. Петровская Е. Фото(био)графия: к постановке проблемы // Автобиография. К вопросу о методе: тетради по аналитической антропологии / Под ред. В.А. Подороги. – М.: Логос, 2001. – № 1. – С. 296–304.
11. Петровская Л.А. Общение – компетентность – тренинг: Избранные труды. – М.: Смысл, 2007.
12. Петровский А.В. Теоретическая психология: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
13. Слободчиков В.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. – М.: Школьная пресса, 2000.
14. Хомик В.С. Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / Сост. А.А. Кроник. – М.: Прогресс, 1993. – С. 152–171.
15. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб.: Речь, 2005.
16. Weiser J. PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives // The Canadian Art Therapy Association Journal, Fall. – 2004. – Vol. 17. – № 2. – P. 23–53.