

Day Reconstruction Method (DRM): Полное описание и примеры

1. Определение и логика метода

Day Reconstruction Method (DRM) — это структурированный метод сбора информации о субъективном опыте человека в течение дня. Разработан Даниэлем Канеманом, Аланом Крюгером, Дэвидом Шкаде и коллегами (2004) как альтернатива опросам общей удовлетворённости жизнью и Experience Sampling Method (ESM).

Логика метода

DRM основан на предположении, что память людей искажена, но эпизодическая память (вспоминание конкретного дня) более надёжна, чем абстрактные суждения. Метод ловит эмоциональный опыт через восстановление конкретного дня с позиций «киноленты» — поэтому данные ближе к реальному переживанию, чем глобальные оценки.

2. Процедура сбора данных

Этап 1: Восстановление скелета дня

- Респондент вспоминает **вчерашний день** (полный день: от пробуждения до сна).
- Разбивает день на последовательные **эпизоды**.
- **Критерии эпизода:** фиксированный период времени (обычно 15 минут – 2 часа), где не меняется основная активность, место или люди рядом.
- **Выход:** Хронологический список эпизодов с временными метками.

Этап 2: Описание контекста каждого эпизода

Для каждого выделенного эпизода фиксируются:

1. **Вид активности** (выбор из стандартизированного списка):
 - Работа, учёба, уход за детьми, домашние дела, приём пищи, сон, досуг, спорт, личная гигиена, общение, использование гаджетов и т.д.
2. **Люди рядом** (Кто был):
 - Одна, с супругом/партнёром, с детьми, с другими членами семьи, с коллегами, с друзьями, с незнакомцами.
3. **Место/контекст** (опционально):
 - Дома, на работе, в дороге, в общественном месте.

Этап 3: Оценка аффективного состояния (Эмоции)

Для каждого эпизода респондент оценивает интенсивность переживаемых эмоций по шкале от 0 до 6:

- 0 – совсем нет
- 1–2 – слабо
- 3–4 – умеренно
- 5–6 – сильно

Стандартный набор эмоций (каноничный, Kahneman et al., 2004):

Позитивные аффекты:

- Счастлива (Happy)
- Увлечена (Interested/Engaged)
- Дружелюбна (Warm/Friendly)

Негативные аффекты:

- Расстроена (Frustrated/Annoyed)
- Подавлена (Depressed/Sad)
- Под давлением (Hassled/Pushed)
- Зла (Angry)

Физическое состояние:

- Уставша (Tired/Exhausted)

Оptionальные добавления для спецификации (например, для мам):

- Спокойна (Calm)
- Довольна (Content)

- Беспокойна (Worried/Anxious)
- Боль/дискомфорт

3. Расчётные показатели (Выходные метрики)

1. Net Affect (Чистый аффект)

- **Формула:** Средний балл позитивных эмоций – Средний балл негативных эмоций
- **Интерпретация:**
 - Положительное значение → эпизод ресурсный
 - Отрицательное значение → эпизод истощающий
 - Близко к нулю → нейтральный эпизод

2. U-Index (Unpleasantness Index)

- **Определение:** Процент времени в течение дня, когда негативные эмоции превышали позитивные.
- **Интерпретация:** Высокий U-Index → большая часть дня переживалась как неприятная

3. Duration-Weighted Affective Well-being (Взвешенное по длительности аффективное благополучие)

- Каждая оценка эпизода умножается на его длительность.
- Позволяет избежать искажения: один час неприятной работы «весит» больше, чем пять минут приятного разговора.

4. Affective Profile по типам активности

- Агрегация данных по видам деятельности (например, Work-related: средний Net Affect; Childcare: средний U-Index).
- Позволяет видеть, какие активности наиболее/наименее ресурсны.

4. Преимущества метода

1. **Высокая экологическая валидность:** Фиксирует реальный опыт, а не абстрактные суждения.
2. **Минимизация памяти-предвзятости:** Восстановление одного дня проще, чем оценка жизни за год.
3. **Детализация:** Позволяет выявить конкретные «узкие места» в структуре дня (какие эпизоды наиболее истощают).
4. **Стандартизируемость:** Может быть встроен в лонгитюдные исследования и программные оценки.
5. **Простота интерпретации:** Результаты легко объяснить неспециалистам.

5. Ограничения метода

1. **Recall bias:** Восстановление дня уже подвержено забыванию (особенно через неделю после дня).
2. **Response burden:** Требуется от респондента значительных когнитивных усилий и времени (20–30 минут на один день).
3. **Социальная желательность:** Респондент может преувеличивать позитивные эмоции в социально одобряемых активностях.
4. **Статический снимок:** Один день может быть нерепрезентативен (выходной vs. рабочий день).
5. **Контекстная зависимость:** Одна и та же активность оценивается по-разному в зависимости от дня недели, сезона, внешних событий.

6. ПРИМЕРЫ

Пример 1: Таблица восстановления скелета дня (Этап 1–2)

Время начала	Время конца	Длительность (мин)	Основная активность	Место	Люди рядом
07:00	08:00	60	Пробуждение, завтрак, сборка детей	Дома	С ребёнком
08:00	08:40	40	Дорога в детский сад	Дорога (метро)	С ребёнком
08:40	09:00	20	Дорога на работу	Дорога	Одна
09:00	10:30	90	Работа (планерка, встречи)	Офис	С коллегами
10:30	12:00	90	Работа (выполнение задач)	Офис	Одна/коллеги
12:00	13:00	60	Обед	Офис / столовая	С коллегами
13:00	17:00	240	Работа	Офис	С коллегами
17:00	17:40	40	Дорога забрать ребёнка из сада	Дорога	Одна

Время начала	Время конца	Длительность (мин)	Основная активность	Место	Люди рядом
17:40	19:00	80	Время с ребёнком (игра, уроки)	Дома	С ребёнком
19:00	19:45	45	Приготовление ужина	Кухня	С ребёнком (рядом)
19:45	20:30	45	Ужин	Кухня / столовая	С ребёнком
20:30	21:30	60	Укладывание ребёнка спать, уборка	Дома	С ребёнком / одна
21:30	22:30	60	Личное время (просмотр, чтение)	Дома	Одна / с партнёром
22:30	23:00	30	Подготовка ко сну	Дома	Одна
23:00	07:00	480	Сон	Дома	С партнёром / одна

Пример 2: Таблица оценки аффективного состояния (Этап 3)

Инструкция: Для каждого эпизода оцените по шкале 0–6 (где 0 = совсем не ощущала, 6 = очень сильно ощущала):

Эпизод	Длит. (мин)	Счастлива	Увлечена	Дружелюбна	Спокойна	Расстроена	Подавлена	Под давлением	Уставша	Net Affect
07:00–08:00: Пробуждение, завтрак, сборка	60	2	1	3	2	3	0	4	5	-2.7
08:00–08:40: Дорога в сад	40	1	0	2	1	4	1	5	6	-3.4
08:40–09:00: Дорога на работу	20	2	1	0	3	1	0	0	2	+2.3
09:00–10:30: Работа (планерка)	90	2	4	2	2	2	1	3	2	+1.9
10:30–12:00: Работа (задачи)	90	3	5	2	3	1	0	1	1	+4.1
12:00–13:00: Обед	60	4	2	5	4	0	0	0	1	+5.8
13:00–17:00: Работа	240	2	3	2	2	2	0	2	4	+0.9
17:00–17:40: Дорога забрать ребёнка	40	1	1	0	1	2	0	3	3	-1.8
17:40–19:00: Время с ребёнком (игра)	80	5	4	5	2	1	0	2	3	+4.2
19:00–19:45: Готовка ужина	45	2	1	1	1	4	1	5	5	-3.6
19:45–20:30: Ужин	45	3	2	4	3	1	0	1	2	+3.4
20:30–21:30: Укладывание спать	60	1	0	2	0	5	2	6	5	-4.3
21:30–22:30: Личное время	60	5	3	0	5	0	0	0	2	+5.2
22:30–23:00: Подготовка ко сну	30	3	1	1	5	0	0	0	2	+3.3

Эпизод	Длит. (мин)	Счастлива	Увлечена	Дружелюбна	Спокойна	Расстроена	Подавлена	Под давлением	Уставша	Net Affect
23:00–07:00: Сон	480	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Итоговые показатели для дня:

- **Средний Net Affect:** 0.8 (близко к нулю = день балансировал между ресурсным и истощающим)
- **U-Index:** 33% времени (5 эпизодов из 15, исключая сон) прошло в неприятном состоянии (когда негативные эмоции > позитивных)
- **Самый ресурсный эпизод:** Обед (Net Affect = +5.8)
- **Самый истощающий эпизод:** Укладывание спать (Net Affect = -4.3)

Анализ структуры дня:

- **Работа (в целом):** Net Affect = +1.5 (нейтрально–позитивно)
- **Уход за ребёнком:** Net Affect = -0.4 (слабо истощающе)
- **Логистика/дорога:** Net Affect = -1.0 (негативно)
- **Личное время:** Net Affect = +5.2 (сильно ресурсно)

Пример 3: Компактная анкета DRM

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВЧЕРАШНЕГО ДНЯ

День матери: социальный портрет и благополучие

Дата опроса: _____

Возраст: ____ Количество детей: ____ Статус занятости: Полная ставка Неполная Дома Декрет Безработна

ИНСТРУКЦИЯ:

Вспомните вчерашний день и разбейте его на эпизоды (периоды, когда менялась активность, место или люди рядом). Для каждого эпизода: (1) запишите время и активность, (2) укажите, с кем вы были, (3) оцените каждую эмоцию по шкале 0–6.

ЭПИЗОД 1:

Время: с ____ по ____ | Активность: _____ | Люди: _____

Оцените каждую эмоцию (0–6):

Счастлива: Увлечена: Дружелюбна: Спокойна:
 Расстроена: Подавлена: Под давлением: Уставша:

ЭПИЗОД 2:

Время: с ____ по ____ | Активность: _____ | Люди: _____

Оцените каждую эмоцию (0–6):

Счастлива: Увлечена: Дружелюбна: Спокойна:
 Расстроена: Подавлена: Под давлением: Уставша:

[... (повторить для каждого эпизода) ...]

ФИНАЛЬНЫЙ ВОПРОС:

Если бы вчерашний день можно было переделать, что бы вы изменили в первую очередь?

Пример 4: Мини-DRM для быстрого мониторинга (5 минут)

МИНИ-DRM: БЫСТРОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ДНЯ

1. Сколько часов вчера вы чувствовали себя хорошо/спокойно? ____ часов
2. Сколько часов вы чувствовали себя уставшей/раздражённой? ____ часов
3. Самый приятный момент вчерашнего дня был...
 - С ребёнком / С семьёй
 - На работе / Свободное время
 - Общение с друзьями
 - Один момент отдыха
 - Затрудняюсь ответить
4. Самый сложный момент вчерашнего дня был...
 - Утро / Сборка
 - Дорога / Логистика
 - Работа
 - Вечерняя рутина

Недостаток времени на себя

Другое: _____

5. Оцените вчерашний день в целом (0–10): [____]

где 0 = самый тяжелый, 10 = самый хороший

7. Применение в оценке социальных программ

DRM может использоваться как:

1. **Базовое и итоговое измерение:** День до и после участия в программе поддержки.
2. **Индикатор эффективности:** Изменился ли профиль дня? Появилось ли больше ресурсных эпизодов?
3. **Мониторинг перегрузки:** Отслеживание U-Index у матерей, участвующих в программах.
4. **Таргетирование вмешательств:** Какие эпизоды требуют поддержки в первую очередь?

8. Источники

- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306(5702), 1776–1780.
- Keldenich, C. (2022). Work, motherhood and women's affective well-being. *Review of Economics of the Household*, 20, 1345–1375.
- Горина, Т.И., Дорофеева, З.Е., Натсак, О.Д. (2025). Субъективное благополучие матерей из полных и неполных семей (по данным RLMS–HSE 2004–2023 гг.). *Социологический журнал*, 31(1), 47–72.