

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.73.16.021

Самопонимание себя счастливым посредством нарративного интервью

Изотова Ирина Юрьевна

Аспирант,

Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: izo27@mail.ru

Аннотация

В современной науке растет интерес к пониманию счастья как исследовательской категории, а также практический интерес к путям достижения счастья. В статье представлены результаты исследования места категории когнитивной репрезентации себя, интереса к себе и своей индивидуальности в имплицитной структуре концепта «счастья» и самопонимании человека себя счастливым с помощью нарративного анализа и ассоциативного эксперимента. Полученные эмпирические данные позволяют утверждать, что для респондентов, участвовавших в эксперименте, репрезентация себя играет существенную роль, как в переживаниях состояния счастья, так и в самопонимании себя счастливым. Посредством создания рассказа о знаковых событиях своей жизни нарратор конструирует личностный смысл собственного бытия и самопонимания себя счастливой. В ходе нарративного интервью отчетливо прослеживается динамика самопонимания счастья, от стремления быть свободной, способной достигать целей к умозаключению, что счастье – это находиться в безопасности. Результаты интервью позволяют утверждать, что существенную роль, как в переживаниях состояния счастья, так и в самопонимании человека себя счастливым, играет ощущение свободы и безопасности.

Для цитирования в научных исследованиях

Изотова И.Ю. Самопонимание себя счастливым посредством нарративного интервью // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 4А. С. 242-252. DOI: 10.34670/AR.2022.73.16.021

Ключевые слова

Самопонимание, счастье, конструирование смысла, смысл жизни, удовольствие, нарративное интервью, эмоции, свобода.

Введение

В современной науке растет интерес к пониманию счастья как исследовательской категории, а также практический интерес к путям достижения счастья. При этом важно понимать, что обсуждение темы во многом связано с тем, что вкладывается в понятие «счастье» и в способы его измерения. Очевидно, что понимание этого термина будет специфичным в каждой науке, которая к нему обращается; кроме того, понимание термина связано со спецификой общества и его ценностями, религией и культурой.

Со времен Древней Греции существует два противоположных подхода (две традиции) к пониманию счастья – гедонизм и эвдемонизм, как отмечает А.Г. Деменев [Деменев, 2016, 15]. Первый из них берет начало с Аристиппа (IV век до н. э.) и предполагает получение удовольствия от жизни всевозможными способами и путями, максимальное удовлетворение собственных потребностей.

В основе второго лежат представления Аристотеля, считавшего, что достижение счастья – это определенная форма душевной деятельности [Левит, 2013, 69]. Путь к счастью в этом контексте связан с формированием добродетельной личности. Слово «эвдемония» происходит от древнегреческого корня «даймон», которое означает внутреннюю силу, жизнь в согласии со своим истинным «Я». «Эв» означает «благой». Соответственно истинное «Я» человека во многом зависит от взгляда на личность и ее природу. Так, ядром истинного Я мусульманина является *фитра* – вера в существование Создателя. Поэтому реализация *фитры*, принятие роли, которую Бог каждому из нас предназначил, должна быть целью мусульманина [там же, 70]. Именно это является, с точки зрения ислама, самым надежным источником психологического благополучия.

Таким образом, рассматривая счастье как высшее благо, гедонизм и эвдемонизм расходятся в понимании того, что необходимо считать высшим благом, что не исключает на практике их отдельных взаимопересечений.

Психологи также вносят свой вклад в изучение счастья, формируя отдельное направление – психологию счастья. В России и за рубежом издаются статьи и книги, посвященные этой интересной категории, которая является достаточно важной для личности и общества в целом.

Основная часть

Впервые счастье как психологическая категория стало рассматриваться во второй половине XX столетия. В работах гуманистически ориентированных психологов, таких как А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и многих других, а затем уже в реализации целого направления – позитивной психологии – стали разрабатываться идеи о неотъемлемом праве человека на счастье. Работы психологов в 70-80-х годах прошлого столетия – М. Селигамана [Селигман, 2013, 9] о позитивном воздействии, способствующем активности человека, М. Чиксентмихайи [Чиксентмихайи, 2011, 104] об оптимальном переживании и творчестве (идея «потока»), Диннера и К. Рифф [Ryff, 1989, 1069] о психологическом благополучии стали основой для формирования уже в 90-е годы позитивной психологии как отдельного направления. Психология осознала необходимость изучить то, что делает человека счастливым. Фокус психологии, по мнению М. Чиксентмихайи, должен быть направлен не на то, как исправлять плохое, а на то, как строить хорошее [Чиксентмихайи, 2011, 5].

В российской психологии рассмотрение данной проблематики развивается в работах Д.А.

Леонтьева, который определяет счастье «как эмоциональное (или аффективное) состояние (или переживание), характеризующееся максимальной выраженностью положительной окраски» [Леонтьев, 2020, 19]. При этом высокую степень удовлетворенности называют счастьем. Близким по содержанию в психологии является понятие «психологическое благополучие». В психологическом словаре Р.С. Немова категории «счастье» нет, однако можно прочесть о «возрасте счастья» – возрастном периоде, в котором человек себя чувствует наиболее счастливым [Немов, 2007, 14]. При этом приводится пример исследования британских ученых, которые определяют возраст максимального счастья англичан: это два возрастных периода – 15 и 70 лет.

Внесла вклад в изучение счастья работа С. Любомирского, которая дала миру не только понимание, что от внешних обстоятельств зависит лишь 10% нашего счастья [Любомирский, 2014, 350], а также «дорожную карту» – стратегию того, какими способами можно и нужно становиться счастливее [там же, 26].

Целью нашего исследования является определение концепта «счастье» и самопонимания человека счастливым.

Объект исследования – самопонимание себя счастливым.

Предмет исследования – концепт «счастье» и самопонимание себя счастливым.

Для определения концепта «счастье» и самопонимания себя счастливым было использовано нарративное интервью, которое позволяет проанализировать смысловое поле концепта «счастье» в индивидуальном сознании респондента и определить признаки и условия самопонимания нарратором собственного счастья.

Нарративное интервью, использованное в настоящем исследовании, состоит из двух частей: рассказ о самых счастливых эпизодах детства, юности, взрослой жизни; размышление по поводу вопроса нарратора «Что такое счастье в Вашем понимании?».

Задачей первого этапа нарративного анализа интервью является составление биограммы респондента, т.е. выявление событийной канвы жизненного опыта на основе первичного анализ двух частей интервью и предварительное определение идентичности респондентки в контексте самопонимания себя счастливой.

Респондентка Т., 43 года, живет в Хабаровске. Мать была преподавателем в Высшей партийной школе, не обращала на дочь внимания. Много работала. Реагировала на неправильные действия домашних криком. Ласковые названия дочери – «глиста в автомате» и «чурка с руками». Данные определения использовались и для осуждения поступков дочери, только с отрицательным эмоциональным оттенком.

Отец занимался домашним хозяйством, респондентка отмечает, что мать и отец поменялись ролями. Отец читал детям сказки на ночь, но это воспринималось как само собой разумеющееся и обыденное.

Из Москвы из командировки мать привезла Т. куклу Барби, пока мать открывала чемодан, Т. была счастлива, т.к. надеялась получить настоящую куклу, не китайскую подделку. Несколько мгновений переживания счастья запомнились Т. на всю жизнь. Кукла была недостижимой мечтой, Т. хотела обладать ей полностью, не хвататься, не давать никому играть.

Респондентка считает себя не очень счастливым ребенком, т.к. ощущение счастья больше вспомнить не может. Были сильные эмоции при прослушивании пластинки «Юнона и Авось», но они скорее выражали сострадание, понимание безысходности расставания, но не счастья.

В подростковом возрасте переживание счастья респонденткой связано с похвалой во время

посещения бальных танцев во Дворце Профсоюзов. Хореограф, которая была очень строгой и справедливой, сказала ей, что она «танцует как Майя Плисецкая». В семье респондентки не было принято хвалить и замечать достижения. Поэтому похвала хореографа ассоциировалась с счастливым моментом в жизни респондентки.

Взрослая жизнь респондентки включает рассказы о: сыне, навыках автомобильной езды, которые она приобрела самая первая в семье; о достижениях в любительском спорте, которые также способствовали ощущению счастья в определенный момент, когда Т. почувствовала себя свободной.

Событийная канва жизненного опыта респондентки позволяет предварительно определить ее идентичность как «Я свободная, активная женщина, умеющая достигать цели».

Второй этап обработки полученного материала посвящен открытому кодированию текста по схеме Б. Глейзера и А. Страусса. Текст интервью разделен на секвенции (нарративные единицы, связанные одним смыслом) и коды, т.е. умозаключения респондента или аргументация с учетом того, что кода всегда привязана к настоящему времени. Разделение текста на секвенции и коды позволило выявить основные темы рассказа респондентки. При кодировании нарративные единицы обозначены начальной буквой нарратора (И) и нарратора (С). Все секвенции и коды пронумерованы по порядку: И1, И2 и т.д.; С1, С2, К1, К2 и т.д. В секвенциях и кодах выделяются ключевые категории (в тексте обозначены курсивом), которые определяют значимые для нарратора темы. Паузы и заминки обозначаются многоточием.

Интерпретация текста интервью.

Анализ содержания секвенций и код позволил выделить в рассказе следующие темы (приводятся по порядку изложения рассказа): «Представление о себе счастливой» (тема 1), «Безразличное отношение матери к дочери» (тема 2), «Детское ощущение счастья» (тема 3), «Счастье в подростковом возрасте» (тема 4), «Стремление к достижениям» (тема 5), «Счастье собственного ребенка» (тема 6), «Счастье во взрослой жизни» (тема 7).

Ниже приводится текст интервью (в сокращении) и его интерпретация.

Часть 1. И1: «Татьяна добрый день, сегодня мы с вами поговорим про счастье как мы его понимаете, Вам нужно будет сегодня рассказать про самые счастливые свои моменты в жизни: про детство, про юность и про взрослый возраст, желательно использовать максимально.... Полную картину своего повествования, описывая мельчайшие детали, как это все происходило, и желательно каждое свое повествование начинать с таких слов, это было так, и далее рассказываете, хорошо? Но для начала хотелось бы с вами обсудить такую тему, как Вы считаете, что такое счастье». К1: «Здравствуй, Ирина, я прям очень боялась (смех) этого вопроса, ну потому что, как обычно у нас *нет ответов*. Да, у меня нет ответов ну так же на вопрос, что такое любовь у меня нет ответа. Насколько я думала про это, что такое счастье, мне все таки кажется, что это чувства, чувства аааа..... наравне там ммм они примерно одинаковые, как горе, радость, то есть счастье это максимальный Максимальная радость если эээ.... Представить себе, что у эээ у положительных эмоций есть какая-то шкала, то допустим от легкого веселья ... радость и счастье это максимум, то есть почему так думаю, потому что*счастье во всяком случае мое никак не зависит от других людей* ааа или от каких-то обстоятельств, то есть вот я же пыталась вспомнить, когда действительно я была по настоящему счастлива и ээээ это *все время разные вещи, то есть они практически не повторяются* мммм и вот я пока думаю, что это вот так невозможно эээ себя заставить быть счастливым или подумать, что ты счастлив и стать от этого счастливым, или повторить какие-то определенные действия и стать счастливым то есть..... мммм».

Отвечая на первый вопрос экспериментатора, нарратор сразу же озвучивает обобщающее умозаключение, что можно объяснить установкой на разговор о счастье. В ответе отсутствует слово счастье. Ключевые слова «нет ответа» и «не зависит» респондент относит к воспоминаниям о детстве. При этом словосочетанием «все время разные вещи» респондент подчеркивает неоднозначность своего вывода, констатирует, что многие события и вещи могут привести к состоянию счастья. «Ммммм...» и «ээээ» связаны с попыткой вспомнить эти моменты и с переживанием неуловимости для себя этих эмоциональных состояний и размытости их границ, трудностью их осмысления. О сомнении в обозначении свидетельствуют паузы при подборе слов.

Тема 1. Представление о себе счастливой. С1: «...Как я понимаю, что я счастлива....., аааа, во-первых, у меня *исчезают практически все мысли из головы*.... Во вторых ээээ я смеюсь, то есть вроде как ничего смешного не произошло никакой шутки не рассказано, но эээ я просто смеюсь и что еще..... ээээ появляется определенная *легкость и свобода*, то есть я эээ неее как себя не заставляю и не ограничиваю я чувствую что Я *едина с тем миром который меня окружает* в этот конкретный момент....».

Ключевые слова этой темы: *свобода, смех, единство с миром, легкость*. Быть свободной для нарратора настолько значимо, что становится определяющим в достижении счастья (К2). Таким образом, легкость, свобода, отсутствие мыслей становятся атрибутами счастья.

Тема 2. Безразличное отношение матери к дочери. С2: «...мама работала зарабатывала деньги, а нас воспитывал или даже наверное лучше сказать ухаживал за нами папа. Папа готовил, папа нас отводила в сад, в основном занимался с нами папа папа нам читал на ночь книжки, причем он делал это изумительно, читал всегда паролем, разными волосами и при этом у него книжки никогда не заканчивались. Так не заканчивались книжки, он потом начал ... ну он ну он ну... начинал читать, потом ему в какой-то момент становилось вот это вот скучно, и он читал и что-то свое рассказывал, что-то свое придумывал конечно, здорово. Ну мама мы практически не видели, она все время была на работе, а мы ее видели только по выходным, когда надо было делать генеральную уборку и ехать на дачу, вот ...». К3: «у нас семья такая немножечко *перевернутая*». С3: «мама, когда замечала что мы делали что-то не так она *орала*, вообще на всех, на папу *орала*, на нас *орала*, *нормальная ситуация* (смех)». С4: «и ну самое ласковое, как ко мне мама обращалась, *глиста в томате* она могла ругаться глистой томате, а могла с другой интонацией сказать, как будто приласкала (смех). Вот да то же самое, там чурка с руками это было и там если я что-то уронила – это *чурка с руками*, это плохая чурка с руками. Ну и когда у нее хорошее настроение, она говорила это по-другому, там говорит *чурка ты моя с руками* (с выражением и смехом) вот так». К4: «это вот, ну для меня это *обычное название меня*... вот ... ну соответственно идешь по жизни, и это *нормальное состояние*... не важно какими делами я *прославилась*, ну как бы здесь получается, у меня все получается *плохими делами*, но *Слава* какая-то она присутствует, вот».

Приведенный выше отрывок интервью является типичным примером процесса деформации представлений ребенка о нормативном поведении под влиянием материнской депривации, отсутствия позитивных оценок и поддержки со стороны матери. Рассказ об отношениях с матерью отличается высоким эмоциональным напряжением, наблюдаются частые паузы, заминки. Следует отметить, что названное умозаключение (К4) оформлено грамматически в настоящем времени, что свидетельствует о том, что сделанный в детстве вывод является актуальным и во взрослой жизни рассказчицы.

При этом отмечается отсутствие ассоциации счастья с похвалой и положительной оценкой

деятельности Т. со стороны значимых в ее жизни на тот период времени людей – отца и матери. Самопонимание себя счастливой в подростковом возрасте достаточно часто связано с положительными эмоциями, получаемыми подростком от окружающих его близких людей, оценивающими его заслуги и достижения. У Т. в анализируемый период ее жизни не наблюдалось положительной оценки поступков со стороны матери или отца.

Тема 3. «Детское ощущение счастья». С5: «эээ мама у меня полетела в командировку в Москву, я ее очень просила, прям умоляла чтобы она из Москвы привезла *настоящую Барби*. Я ей долго перед поездкой объясняла, какая она, именно кукла, как она должна выглядеть и что должно с руками и ногами происходить. Эээ мама ничего мне не обещала, эээ но сказала что постарается, что поищет. И вот когда мама вернулась из командировки эээ у нее еще был такой чемодан, честно говоря *страшненький*, такой коричневый по-моему даже с серебристым кантом по углам, защищающим углы чемодана и Я ее очень ждала, и она когда пришла домой я к ней подбежала ээээ и прям в прихожей я спросила ты привезла (смех), ты привезла? Ээээ мама у меня своеобразный человек, она на такие прямые вопросы никогда не отвечала сразу, то есть она ммм меня еще *помариновала* немножечко и потом она ответила, что да, что она привезла ... я говорю давай (эмоции радости), давай открывать чемодан. И вот в этот момент я, когда она ответила, да, я была максимально счастлива, я прямо я летала (смех) то есть, но правда все закончилось, потому что она привезла ровно такую же китайскую куклу каких было (смех) навалом в каждом киоске в Хабаровске, но вот пока я не увидела ну эту куклу в чемодане в этом открывшемся ... я была очень счастлива». К5: «Ааа я хотела ммм чтобы эта *игрушка принадлежала только мне*, я не хотела приходить и поиграть, я хотела ей *обладать*, что ты моя прелесть (смех) ты только мое.....не знаю.... может быть это в принципе из-за того что...».

Ощущение счастья в детстве связано с *ощущением возможности* обладать игрушкой, с *ожиданием своего триумфа*.

Самопонимание ребенка связано с несколькими уровнями, в которых «Я» формирует социальные связи, характеризующиеся социальной сложностью. Первый уровень «Я» включает отдельные категориальные идентификации, которые имеют таксономическую ценность. Второй уровень «Я» связан с взаимоотношениями с другими и со сравнением с нормативными социальными и физическими стандартами. Действия и возможности индивида сравниваются с действиями и возможностями реальных и воображаемых других. Третий уровень «межличностных взаимодействий» связан с природой социальных отношений, основанным на личностных чертах или физической привлекательности. Четвертый – самый высокий уровень – уровень «систематических убеждений и планов». Самопонимание ребенка связано с убеждениями, сформировавшимися в процессе взросления, и с планами на будущее.

Самопонимание себя счастливой в детском возрасте для респондентки связано с четвертым уровнем, когда счастье ассоциировалось с планами на будущее (владение куклой, игра с ней).

Часть 2. И2: «хороший да такой аспект где куда посмотрим да, там ну да так и живем да хорошо ладно спасибо, дальше какому возрасту вы перейдем?».

Тема 4. «Счастье в подростковом возрасте». С6: «...дальше перейдем мы когда мне было ориентировочно 12 лет, вот так я в это время занималась хореографическим балетом, классическим балетом ходила я заниматься в дворец профсоюзов, который вы знаете, тут недалеко и было очень удобно, потому что он я жила на Льва Толстого 34 и это было просто через дорогу, бульвар пересек и пожалуйста занимайся, то есть никто никогда меня туда не вводил, я *ходила естественно сама*. Дворец профсоюзов - это отдельное в то время было ну для меня здание, потому что там был паркет, настоящий, его как я теперь понимаю натирала каким

то масло и там всегда *пахло пихтой* и вот ну это совершенная своя атмосфера, когда я туда заходила в дворец профсоюзов, вот этот *запах совершенно неповторимый*, потому что его больше нигде не было, ни в одном другом помещении так не пахло ээээ иии *высокие потолки* ииии ээээ..... *знакомый зал*и я *балет*, ну хоть это было больно, сложно, трудно, я *его обожала*, я прям ... тут, то есть это было мое желание ходить на балет, я всегда сама туда ходила и я и педагогов обожала. А у нас была хореограф в возрасте, но она была шикарна просто, просто великолепная. Хотя вот если сейчас опять таки рационализировать, методы воспитания у нее были ну как сказать, сейчас так детей скажем так не тренируют, то есть она била нас палками а если кто-то недостаточно старался недостаточно вкладывался ээээ в то что она говорила делать ээээ она переставала замечать, она говорит самое страшное ээээ если я перестая вам делать замечания и если я вам перестала делать замечания, значит вы безнадежны, значит уже ничего у вас не получится, значит ну вообще бездарности ну так вот, то есть (смех) прямо скажем». С7: «.....мы должны были, вот у нас этот класс огромный и мы проходили по диагонали из одного угла в другой, ээээ определенное упражнение, да и она мне и когда я проходила она на меня показывает вот говорит *танцуешь как Майя Плисецкая*». Кб: «и для меня это было прям счастье, потому что ну она такого никогда никому не говорила то есть ну я поняла, я идеал, просто я сейчас прям достигла не знаю звезд (смех), вот да это прям счастье было».

В подростковом возрасте переживание счастья респонденткой связано с похвалой во время посещения балетных танцев во Дворце Профсоюзов. Хореограф, которая была очень строгой и справедливой, сказала ей, что она «танцует как Майя Плисецкая». В семье респондентки не было принято хвалить и замечать достижения, поэтому похвала хореографа ассоциировалась с счастливым моментом в жизни респондентки.

Восприятие пространства, связанного с любимым занятием – балетом – приводило Т. к ощущению счастья. Похвала взрослого, уважаемого человека также привела к ощущению счастья. Отсутствие похвалы дома создавало необычность ситуации, в которой оказалась Т. после достижения в балете.

Самопонимание себя счастливой в подростковом возрасте непосредственно связано для Т. с признанием со стороны значимых для нее взрослых людей. Лишенная внимания со стороны матери, столкнувшись с отсутствием положительной оценки ее достижений со стороны родителей – самых близких для нее людей, Т. ассоциирует счастье с похвалой авторитетного человека – хореографа.

Таким образом, происходит реконструкция счастья – с зависимости от собственных планов на будущее до оценки со стороны социума.

Тема 5. «Стремление к достижениям». С8: «Да да кстати, а это еще у меня есть подтверждение из моей жизни, что это действительно так, потому что чуть ли не самым *главным достижением* своей жизни я считала, что я *первая в семье* научилась водить и купила машину. У нас в семье никогда не было *машины*, никто не знал вообще, как к этому вопросу с какой стороны вообще подступиться ээээээ и я очень хотела научиться водить, ээээээ и когда мне было ... это было 2006 год сколько мне тогда, лет было 25, 26 и я отучилась. Я купила машину, мне было дико страшно тогда, когда я в первый раз у них ... то есть вот, я купила, мне бывший хозяин передает ключи, все езжайте, как? Давайте вы со мной! Ой как же я поеду! Боже мой! Да ну я вот с этим справилась ээээ я села и поехала, и потом по ночам ездила по городу для того чтобы вот наработать у себя навык, да при этом не обременяя там каких-то других участников дорожного движения ...». К7: «.....и я прям *гордилась* этим, потому что я могла передвигаться, то есть у меня была машина, и я *могла поехать куда угодно*, я садилась ехала на маяк, потом

возвращалась, у меня не было никаких дел на маяке, ну просто, ну ...хотелось куда-то ехать, до Хора доехала и обратно, и вот это *ощущение свободы*, ну вот я все думала почему это – *достижение*».

Ключевые слова и словосочетания «достижение», «первая в семье», «ощущение свободы» раскрывают важное для нарратора качество – стремление к независимости. В коде (К7) глаголы «гордилась», «могла поехать», использованные в прошедшем времени, и словосочетания «куда угодно», «достижение», говорят об актуальности и значимости для нарратора состояния сопротивления и стремления к независимости. В коде 7 твердо звучит «я свободна» с утвердительным «прямо», что позволяет предположить важность осознания самой себя и своего Я в этом мире для рассказчицы.

Часть 3. ИЗ: «вы считаете ваш ребенок счастливым?».

Тема 6. «Счастье собственного ребенка». С9: «..... Ну вернее я знаю потому что мне показали ээээ они по итогам 1 класса заполняли анкеты и там, в том числе была анкета где им надо было поставить галочки по шкале, и в том числе оценивалось, надо было *оценить насколько ты счастлив* и ээээ среди того, что насколько ты умен, ээээ или там насколько ты ээээ че-то там было еще, но я почему то именно про счастье запомнила. Вообще у него *стоял максимум, то есть не чуть выше среднего*, ну вот прямо *прямо максимум*, то есть он как минимум *сам себя считает очень счастливым* а оценивать вот если бы я этого не увидела и вы бы меня спросили ээээ насколько я думаю мой ребенок счастлив, *я бы побоялась вообще* что-либо сказать и потому что.....ну я прямо скажем *не считаю себя хорошей мамой* и ээээээ ну ээээээи говорить за своего ребенка и говорить да да он счастлив». С10: «а потому что *я его вижу очень разным*, я его вижу очень разным, я его вижу ээээ грустным, я выгляжу сердитым, я его вижу уставшим, я его ну каким только не вижу, да». К8: «...*родители это наиболее близкие люди* и никто так не может *травмировать своего ребенка* кроме как родители, да ну точно так же никто так *не может сделать наврное счастливым* его кроме, как вот *самые близкие*..... потому что ну ну как-тоо вот так оно происходит у нас у людей».

Рассказ о счастье ребенка отличается высоким уровнем эмоциональной насыщенности. Анализ основных категорий темы показывает, что Т. в роли матери не чувствует себя хорошей мамой, счастье ребенка оценивает по шкале, предложенной при тестировании в школе, при этом удивляется, что ее ребенок счастлив. В коде (К8) хорошо отражается динамика процесса взаимодействия с родителями. Родители могут травмировать ребенка, но могут и сделать его счастливым (роль Т. как родителя).

Тема 7. «Счастье во взрослой жизни». С11: «..... это прошлый год март месяц, мы полетели с подругой и с ее детьми на Сахалин, на горный воздух, и у меня была *новая доска* (смех) и новый комбинезон и новые приобретенные навыки катания на доске, я до этого ээээ училась с инструктором и он сказал ну все ты в принципе можешь спуститься сейчас, ну не факт, что прямо красиво, но каким то образом с любого склона, то есть сейчас все трассы там черные да ты осилишь, у тебя все будет хорошо и вот с этим знанием (смех) что я могу.... я поехала ээээ на Сахалин на базу *горный воздух* и у меня все получалось. Но там просто было приятно, здорово, хорошо ээээээ ну был один день, когда шел *мокрый снег* ээээ и *половина горы была в тумане*, видимость очень плохая эээээ поэтому ээээ все замечательные там горнофуфлыжники и сноубордисты (смех) решили, что они подождут лучших погодных условий и в общем никого не было (смех). И я еду по склону, это по моему такая желтая была трасса, ну средней сложности.... я не помню уже какие там все время эти обозначения меняются и никого нет..... *тишина идет вот этот вот снег* он мне на маскутуман, трасса, я не вижу почему я еду,

какую уклон, вообще ничего не вижу, просто я в молоке, а еду на большой скорости я понимаю где конец этих склонов, только потому что там есть специальные столбы обитые чем-то мягким желтым. И да я понимаю а вот там пропасть, а вот там, да там лес (смех) туда не надо никого нет, я не боюсь никого сбить, я не боюсь никому помешать и вот просто *я совершенно одна в этом молоке* и я вообще *ничего не боюсь*, я там *ржала в голос*, просто захватывали меня эмоции вот вот прям счастье было. А потом, когда еще вот я не думала что можно быть счастливее, но когда закончился этот туман и ты выезжаешь и у тебя солнце, блин это непередаваемо это прям (смех) я там чуть не описалась, просто это великолепно было..... шикарно». К9: «.....*вверх радости* я испытывала..... *предельное ощущение радости* еще (шепотом)еще (смех) ну что вам там такого сказануть (смех)..... да ой боже мой это вот прям вот этот отформатированный мозг высшим образованием, сразу начинает думать, что вот если я скажу, вот это, вот но это же тоже не чувство, ну то есть если я скажу ээээ что я *чувствовала себя свободной* но это же не чувство это же блин».

Реконструируется самопонимание себя счастливой – Т. уходит от зависимости между состоянием счастья и социальными оценками достижений и приходит к пониманию счастья в зависимости от собственного удовлетворения своими небольшими победами. Возникает понимание свободы, которое сохраняется в ассоциации со счастливым состоянием респондентки по сегодняшний день.

Результатом взросления Т. становится сделанный в конце повествования вывод: счастье – это «*быть свободной*» и «*ощущение безопасности*».

В целом анализ представленного интервью позволяет говорить о том, что нарратор переживает кризис идентичности, в том числе в контексте идентификации себя, как счастливого человека. Содержание текста интервью, его стилистическое и грамматическое построение передают состояние результативности процесса активного поиска своего Я. В самом начале и в завершении интервью нарратор передает свое понимание счастья через ощущение свободы. Счастье ассоциируется с безопасностью.

Заключение

Таким образом посредством создания рассказа о знаковых событиях своей жизни нарратор конструирует личностный смысл собственного бытия и самопонимания себя счастливой. В ходе нарративного интервью отчетливо прослеживается динамика самопонимания счастья, от стремления быть свободной, способной достигать целей к умозаключению, что счастье – это находиться в безопасности.

Результаты интервью позволяют утверждать, что существенную роль, как в переживаниях состояния счастья, так и в самопонимании человека себя счастливым, играет ощущение свободы и безопасности.

Библиография

1. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования. 2016. 9 (48). URL: <http://psystudy>
2. Деменев А.Г. Эвдемонистические и гедонистические теории в современных исследованиях счастья // Вестник ВГУ. Серия Философия. 2016. 4 (22). С. 15-23.
3. Левит Л.З. Эвдемония: жизнь для героя // Современная зарубежная психология. 2013. 2 (1). С. 69-77.
4. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. (1). С. 14-37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02.

5. Любомирский С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
6. Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. СПб., 1997. 568 с.
7. Немов Р.С. Психологический словарь. М.: ВЛАДОС, 2007. 560 с.
8. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
9. Холл Э. Счастье по Аристотелю. М.: Альпина Диджитал, 2018. 134 с.
10. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 464 с.
11. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personal and Social Psychology. 1989. 57 (6). P. 1069-1081.

Self-understanding of being happy through a narrative interview

Irina Yu. Izotova

Postgraduate,
Pacific National University,
680035, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: izo27@mail.ru

Abstract

In modern science, there is a growing interest in understanding happiness as a research category, as well as practical interest in ways to achieve happiness. The article presents the results of a study of the place of the category of cognitive representation of oneself, interest in oneself and one's individuality in the implicit structure of the concept of "happiness" and self-understanding of a person being happy with the help of narrative analysis and associative experiment. The empirical data obtained allow us to assert that for the respondents who participated in the experiment, self-representation plays a significant role both in experiencing the state of happiness and in self-understanding of oneself as happy. By creating a story about the significant events of his life, the narrator constructs the personal meaning of his own existence and self-understanding of himself happy. In the course of the narrative interview, the dynamics of self-understanding of happiness can be clearly traced, from the desire to be free, able to achieve goals, to the conclusion that happiness is being safe. The results of the interviews allow us to state that a significant role, both in experiencing the state of happiness and in a person's self-understanding of himself happy, is played by the feeling of freedom and security.

For citation

Izotova I.Yu. (2022) Samoponimanie sebya schastlivym posredstvom narrativnogo interv'yu [Self-understanding of being happy through a narrative interview]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (4A), pp. 242-252. DOI: 10.34670/AR.2022.73.16.021

Keywords

Self-understanding, happiness, construction of meaning, meaning of life, pleasure, narrative interview, emotions, freedom.

References

1. Csikszentmihalyi M. (2008) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics.
2. Demenev A.G. (2016) Evdemonisticheskie i gedonisticheskie teorii v sovremennykh issledovaniyakh schast'ya [Eudemonistic and hedonistic theories in modern research on happiness]. *Vestnik VGU. Seriya Filosofiya* [VSU Bulletin. Series Philosophy], 4 (22), pp. 15-23.
3. Grishina N.V. (2016) Psikhologicheskoe blagopoluchie v ekzistentsial'nom ponimanii: empiricheskie osobennosti [Psychological well-being in existential understanding: empirical features]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 9 (48). Available at: <http://psystudy> [Accessed 08/08/2022]
4. Hall E. (2018) *Schast'e po Aristotelu* [Happiness according to Aristotle]. Moscow: Al'pina Didzhital Publ.
5. Leont'ev D.A. (2020) Schast'e i sub'ektivnoe blagopoluchie: k konstruirovaniyu ponyatiinogo polya [Happiness and subjective well-being: towards the construction of a conceptual field]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of public opinion: Economic and social changes], 1, pp. 14-37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02.
6. Levit L.Z. (2013) Evdemoniya: zhizn' dlya geroya [Eudaimonia: life for a hero]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* [Modern foreign psychology], 2 (1), pp. 69-77.
7. Lyubomirskii S. (2014) *Psikhologiya schast'ya. Novyi podkhod* [Psychology of happiness. New approach]. St. Petersburg: Piter Publ.
8. Mamardashvili M.K. (1997) *Psikhologicheskaya topologiya puti* [Psychological topology of the path]. St. Petersburg.
9. Nemov R.S. (2007) *Psikhologicheskii slovar'* [Psychological dictionary]. Moscow: VLADOS Publ.
10. Ryff C.D. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personal and Social Psychology*, 57 (6), pp. 1069-1081.
11. Seligman M. (2013) *Put' k protsvetaniyu: novoe ponimanie schast'ya i blago-poluchiya* [Path to prosperity: a new understanding of happiness and well-being]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ.