

УДК 159.9; 177.7

ПЕРЕЖИВАНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ¹

© 2017 г. С. К. Нартова-Бочавер^{а*}, Г. К. Кислица^{б**}

^а *Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики;
101000, Москва, ул. Мясницкая, д.20, Россия.*

^б *Реабилитационный центр для инвалидов “Преодоление”;
127083, Москва, ул. 8-го Марта, д.6А, стр. 1, Россия.*

^{*} *Доктор психологических наук, профессор. E-mail: s-nartova@yandex.ru*

^{**} *Психолог. E-mail: galkis-1@yandex.ru*

Поступила 17.11.2016

Аннотация. Исследуется феномен благодарности в историческом и социальном контексте. Отмечаются ее ресурсные возможности для укрепления психологического благополучия. В исследовании приняли участие 280 респондентов (75 юношей), $M_{\text{возраст}} = 22.3$ года. Использовались Тест благодарности МакКаллоу и Эммонса, Шкала измерения депрессии, Шкала самоуважения Розенберга, Шкала устойчивости Коннор–Дэвидсона. Применялся корреляционный и регрессионный анализ. В соответствии с ожиданиями обнаружены значимые отрицательные связи переживания благодарности с показателями депрессии и значимые положительные — с самооценкой и устойчивостью личности. Обнаружены различия в женской и мужской выборках: показатель благодарности ниже в мужской группе, однако вклад в психологическое благополучие выше. Обе выдвинутые гипотезы: о ресурсной функции благодарности и о гендерной специфичности этой связи — подтвердились.

Ключевые слова: феномен благодарности, позитивная психология, психологическое благополучие, депрессия, самооценка.

DOI: 10.7868/S0205959217060046

Что сказать мне о жизни? Что оказалась длинной.
Только с горем я чувствую солидарность.
Но пока мне рот не забили глиной,
из него раздаваться будет лишь благодарность.
И. Бродский. Я входил вместо дикого зверя в клетку...

Благодарность как форма взаимодействия человека с миром существует со времени зарождения человеческой цивилизации. Однако систематическое исследование благодарности в рамках психологической науки началось относительно недавно. Толчком для ее исследования стал выход на сцену на рубеже XX–XXI века направления, которое было названо позитивной

психологией [12; 23]. До того времени практическая психология личности характеризовалась значительным перекосом в сторону изучения и корректировки психологических трудностей, а область самоактуализации и позитивного развития личности изучалась скорее как идеальная цель, а не самостоятельное явление. И крайне редко позитивные явления рассматривались как инструмент адаптации и развития личности.

Цели нашей статьи — обозначить место благодарности как психологического феномена в кругу

¹ Исследование частично подготовлено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 14–18–02163 (грантополучатель Нартова-Бочавер С.К., сбор эмпирических данных).

научных исследований и эмпирически исследовать ее ресурсные возможности для совершенствования адаптационных способностей человека и увеличения его жизнестойкости.

ФЕНОМЕН БЛАГОДАРНОСТИ В ЭТНОГРАФИИ, ТЕОЛОГИИ, ФИЛОСОФИИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Феномен благодарности давно описан в этнографических исследованиях. Хорошо известны разнообразные ритуалы благодарения высших сил или предков народа, племени, бывшие неотъемлемой чертой жизни общества. Исследования дохристианских культур в различных частях света, необыкновенно сильно связанных с природой, свидетельствуют о ритуалах аграрной и охотничьей магии, включающих обязательное благодарение божеств, отвечающих за щедрость природы к человеку [14].

Отголоски древних ритуалов сохранились и в жизни современной цивилизации. Праздник День благодарения, который прочно вошел в жизнь США и Канады, широко известен во всем мире. Его история началась в 1621 г., когда английские колонисты, высадившиеся на территории нынешнего штата Массачусетс, решили отпраздновать сбор первого удачного урожая после голодного года. Сегодня это любимый семейный праздник всех американцев. Социальный смысл этого праздника жив и поныне. В его преддверии расцветает благотворительность: обеды для бездомных, раздача подарков, сбор средств нуждающимся. Таким образом, благодарность превращается в социальное явление; многие люди, участвующие в подготовке и проведении этого праздника, ощущают сильный душевный подъем: видимо, “отдавание на благо Других” повышает самооценку (ведь “давать” может только тот, кто имеет) и способствует мощному притоку душевных сил. В этом контексте благодарность оказывается объединяющим и возвышающим явлением.

Философы начали осмысливать феномен благодарности еще в античные времена. Так, Аристотель в “Никомаховой этике” рассматривал благодарность как воздаяние за услуги [2]. Подобное поведение считалось добродетельным и поощрялось обществом. Храмы богинь Благодарения было принято ставить на видном месте, чтобы люди помнили о воздаянии. Вместе с тем понятия того времени, когда “справедливость хозяина или отца” была выше справедливости сына и раба, накладывали ограничения на выражение

и принятие благодарности [21]. Так, подлинно добродетельный человек был способен оказывать благодеяния, но стыдился принимать их, так как первое — признак его превосходства, а второе — превосходства другого.

Благодарность во времена Аристотеля соотносилась с долгом и социальной иерархией, двигаясь вверх от сына к отцу, от женщины к мужчине, от раба к господину. Обратное движение принижало достоинство и порождало неловкость: стыд, если высший вынужден был принимать благодеяние от низшего, или скрытое унижение, когда низший должен был считать себя в неоплатном долгу за оказанное ему благо. Древнеримский историк и писатель Гай Корнелий Тацит писал, что “Благодеяния приятны только тогда, когда знаешь, что можешь за них отплатить; когда же они непомерны, то вместо благодарности воздаешь за них ненавистью” [цит. по 16, с. 176]. Таким образом, в древнем мире благодарность часто рассматривалась как синоним кооперации или справедливости, т.е. подразумевала симметричные отношения между людьми, при которых никому не остается должен.

Английский философ Нового времени, один из авторов теории общественного договора Томас Гоббс среди 19-ти “естественных законов”, которые должны были соблюдать люди, чтобы, несмотря на эгоистичность своей природы, прийти к соглашению, выделил закон благодарности [4]. Согласно Гоббсу, благодарность — это регулятор добровольных соглашений людей, и если люди не будут ее получать, то исчезнет всякое основание для добрых чувств или доверия и, следовательно, исчезнет всякая взаимопомощь, не будет никакого примирения людей между собой, и они будут оставаться в состоянии войны. Таким образом, благодарность выступает средством подкрепления мирных отношений между людьми и предиктором социального благополучия.

Эта же идея отражена в философии Иммануила Канта [7]. Благодарность рассматривалась им как долг со стороны морального закона, который может быть выражен в деятельной (поступках) или “сердечной” (ответных эмоциях) форме. Этот долг священен в том смысле, что его нельзя оплатить никакими ответными действиями, ведь тот, кто принял благодеяние, “никогда не сможет отнять у дарителя его преимущество, а именно быть первым в благоволении” [7, с. 9]. Подобное понимание ставило человека в положение зависимости и могло рождать у облагодетельствованного негативные эмоции.

В теологии благодарность — это прежде всего благодарность человека Богу, одна из добродетелей человека. В “Беседе о благодарности Богу”, прочитанной свт. Филаретом Московским в 1842 г., говорится, что человек весь составлен из даров и благодеяний Божьих и живет его непрерывными даяниями [24]. Само бытие и жизнь человека — это свободный дар Творца. Человек часто не замечает этого, потому что благодеяния Бога велики, совершаются без усилий, ежедневно и повсеместно. Что может предложить человек в ответ на такую заботу? Святитель Филарет называет три возможных соответствия: заслугу, просьбу и благодарность. Заслуга возможна между людьми, Бог же самодостаточен и не нуждается в услугах человека. Просьба, обращение к Богу возможны и даже похвальны как свидетельство доверия и смирения перед Ним человека. Но большая часть нужд человеческих исполняется прежде, чем человек успеет помыслить об этом. Поэтому, по мысли святителя, наиболее адекватным ответом человека Богу является благодарность, которая должна быть истинной и деятельной. Что это означает?

Благодарность должна проявляться на двух уровнях — в сердце и на деле. В сердце — через переживание чувства и память о событии, его вызвавшем. Это помогает полагаться на Бога в будущем и использовать во благо настоящее. Благодарность на деле — это действенная помощь окружающим людям. Таким образом, человек продлевает цепь благодеяний, начатую Богом, проявляя себя истинным восприимчивым дарованной ему божественной природы. Традиционный способ выражения благодарности в любой религии — это молитва, которая благодаря объединению мысли и чувства становится средством общения человека с Творцом и инструментом помощи ближнему. Таким образом, теология объясняет психологические механизмы самопомощи человека, сопряженные с переживанием благодарности: реалистичная оценка ситуации побуждает целеполагание, затем — надежду и “якорение” на ресурсном эмоциональном событии, мобилизующее личные усилия человека.

И сегодня благодарность присутствует в нашей жизни практически с самого рождения. Слово “спасибо” как наиболее распространенная форма выражения благодарности становится одним из первых слов, которые слышит маленький человек. Умение вовремя и адекватно выразить благодарность является одним из важных правил этикета [10], способствующих поддержанию эффективно-го личного и делового взаимодействия.

БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Психологические исследования благодарности начались относительно недавно. К настоящему времени используют несколько терминов, обозначающих либо кратковременное переживание благодарности, либо ее стабильное присутствие как черты личности: *gratitude*, *mercy*, *appreciation*¹ [26; 27; 29]. Впрочем, эмпирические исследования при помощи дневникового метода показали высокую связанность благодарности как черты личности и как ситуативной эмоции. В широком смысле благодарность понимается как особенность мироотношения, побуждающая человека выделять позитивное в мире и быть за это признательным [29].

Роберт Эммонс, исследуя феномен благодарности, пришел к выводу о том, что осознанное эмоциональное выражение признательности существенно повышает качество жизни человека, а искреннее выражение благодарности вносит в общение теплоту [26]. Благодарность создает доминанту на том хорошем, чем обладает человек, что у него удачно в жизни, тем самым позволяя перейти на более позитивное восприятие себя и мира в целом и “запуская” другие благоприятные изменения, причем не только в сфере человеческих взаимоотношений, но и в области здоровья. Исследователи отмечают чрезвычайно благоприятное влияние благодарности на все биологические системы организма, включая мозг [20]. Тем, кто хочет быть более счастливым, Роберт Эммонс и Майкл МакКалоу советуют вести дневник благодарности, записывая в него несколько раз в неделю в течение нескольких минут все то, что доставило им удовольствие [26]. А Мартин Селигман в книге “Позитивная психология” напоминает, что слова “благодарность” и “благодаря” имеют общее происхождение [23].

Анализ современных исследований благодарности как фактора позитивного функционирования человека осуществили английские психологи Алекс Вуд и др., работающие в русле клинической позитивной психологии [30]. Как бы ни понималось психологическое благополучие человека: как отсутствие психопатологий, эмоциональная устойчивость, экзистенциальная наполненность или гуманистически — благодарность разнообразно связана со всеми его аспектами. Так, благодарные люди имеют более высокую самооценку, умеют проходить через жизненные перемены без депрессий,

¹В данной работе мы рассматриваем эти понятия как синонимы, не сосредоточиваясь на их оттенках и предполагая посвятить этому предмету отдельную обзорную статью.

удовлетворены своей жизнью, чаще испытывают позитивные чувства, включая переживание “необыкновенного острого счастья”. Они переживают подлинность и осмысленность своей жизни и не знают опытов самоотчужденности, управляют своим образом жизни и с высокой вероятностью способны к посттравматическому росту в случае драматических жизненных событий.

В межличностных отношениях благодарные люди чаще используют похвалу, кооперативность, способны к близким отношениям, испытывают доверие к людям, альтруистичны, конструктивно решают конфликты и потому счастливы в близких отношениях. Впрочем, большинство данных было получено посредством корреляционных исследований, не позволяющих установить причинно-следственные связи; поэтому так важно узнать, какие объяснительные модели привлекаются западными психологами для интерпретации столь мощного влияния благодарности на все значимые стороны человеческой жизни: здоровье, самочувствие, отношения с другими людьми.

Согласно гипотезе когнитивной схемы, диспозиционально благодарные люди чаще способны практиковать позитивный взгляд на мир, осуществляя селекцию происходящих событий сквозь “розовые очки” благодарности, побуждающих совершать нечто ее оправдывающее или пробуждающее [31]. В свою очередь, эта схема подкрепляет встречное отношение других людей, и “мир соглашается”. Согласно гипотезе совладающего поведения, благодарные люди склонны чаще использовать конструктивные копинг-стратегии: инструментальное поведение и поиск социальной поддержки [32]. Это побуждает их раньше замечать социальные ресурсы и использовать их, проявлять целеустремленность и энергию в решении проблем, что способствует достижению успеха.

Согласно гипотезе позитивного аффекта, привычные хорошие эмоции предохраняют от психических нарушений; опыт благодарности, которая сцеплена со многими из позитивных переживаний, способен изменить эмоциональный баланс человека к лучшему [29]. Наконец, гипотеза “расширения-и-наращивания” Барбары Фредриксон утверждает, что эволюционный смысл позитивных переживаний (в отличие от негативных, способствующих быстрой мобилизации организма для целенаправленного спасительного действия) состоит в том, чтобы стимулировать мыслительные и поведенческие усилия к созданию долговременных ресурсов, которые, возможно, также понадобятся в экстремальных обстоятельствах, но должны появиться заранее, когда человек находится в стабильной среде [27]. Любопытство, креативность,

благодарность относятся к таким эмоциональным стимуляторам. Все четыре гипотезы совершенно непротиворечиво сочетаются между собой при объяснении целительной роли благодарности.

Хотя на сегодняшний день получен достаточно большой массив данных о проявлениях благодарности и связанных с ним благотворных эффектах, результаты зарубежных исследований не могут быть напрямую перенесены на нашу действительность в силу особенностей российской ментальности [6; 15]. По мнению И.А. Джидарьян, имеет место быть “крайняя “антиномичность” и “двойственность” русской души, удивительная способность русского характера объединять противоположное и взаимоисключающее, его “устремленность к крайнему и предельному”, возможность быть удовлетворенным или самым большим или самым малым” [5, с. 36].

Российские исследователи также отмечают, что позитивные личностные особенности (в том числе благодарность), опосредующие влияние внешних условий на субъективное благополучие, играют важную роль в оценке человеком своего качества жизни, независимо от состояния здоровья [8; 9; 11; 17]. Наши собственные исследования показывают, что не любая социальная ценность или добродетель напрямую встраивается в систему саморегуляции личности, подкрепляясь позитивными переживаниями. Так, например, справедливость, необходимая для общества, на индивидуальном уровне приводит скорее к негативным эффектам: депрессивным переживаниям, падению жизнестойкости и самооценки, истощающим вопросам “за что?”, “кто виноват?”, “что делать?” [19]. Возможно, это связано с имплицитным действием христианских норм в нашем обществе, присутствующих в личной жизненной философии многих и больше акцентирующих асимметричные отношения любви и радости, нежели справедливости и порядка.

За ценностью справедливости стоит “личный контракт”, включающий представление о предсказуемости мира и возможности “заработать” благополучие, следуя правилам. Практикующий ценность справедливости человек часто имеет ригидно высокую самооценку, регулярно соотносит свои затраты с бонусами, а в случае их расходования может торговаться, “роптать” и требовать — от других людей или судьбы. За ценностью благодарности, напротив, скрывается представление о сложности и непредсказуемости законов мира, рефлексивное сомнение в своем совершенстве и готовность к самоизменению, критичность к себе, смирение и легкость совладания с неудачами, способность не только требовать, но

и просить и при этом — оптимизм и надежда на лучшее. В первом случае происходящее представляется закономерной заслугой, во втором — еще и подарком судьбы. Очевидно, что второй тип жизненной философии менее энергозатратен, сопровождается меньшим жизненным напряжением и более позитивными переживаниями. Наш опыт практической работы с людьми в трудных жизненных ситуациях говорит о том, что переживание благодарности помогает завершать травматичные жизненные гештальты, легче переживать вынужденные сепарации, открывать значительность и осмысленность на первый взгляд негативных жизненных событий [8; 9; 13].

Однако не каждая интуитивная гипотеза оказывается подтвержденной, что и побудило нас обратиться к эмпирическим данным. Кроме того, многие ранее полученные факты говорят о том, что социально значимые феномены, в том числе черты и качества морального содержания, всегда имеют гендерную специфику [3; 6; 17; 18].

Целью нашего исследования было определение ресурсных возможностей переживания благодарности для совершенствования адаптационных способностей человека.

Основываясь на полученных другими исследователями косвенных данных, мы сформулировали следующие гипотезы.

1. Люди, сильнее переживающие благодарность, демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия.

2. Связь между выраженностью переживания благодарности и параметрами психологического благополучия полоспецифична.

МЕТОДИКА

Респондентами были 277 добровольцев (75 юношей), $M_{\text{возраст}} = 22.3$, $SD_{\text{возраст}} = 3.2$, студенты московских университетов, добровольно участ-

вующие в исследовании в рамках самостоятельной работы по дисциплине “Психология личности”.

Независимой переменной исследования был уровень переживания благодарности, зависимой — такие признанные параметры психологического благополучия, как отсутствие депрессивных переживаний, самооценка, личностная устойчивость.

Для измерения основных переменных были использованы следующие опросники: Тест благодарности М. МакКаллоу и Р. Эммонса [23], Шкала измерения депрессии [1], Шкала самоуважения Розенберга [28], Шкала устойчивости Коннор—Дэвидсона [25]. Шкала измерения депрессии включает четыре субшкалы, описывающие симптоматические проявления депрессии: Отсутствие позитивных эмоций, Печаль, Соматизацию, Межличностные проблемы. Методы адаптированы на российской выборке. Шкала устойчивости Коннор—Дэвидсона переведена нами самостоятельно, содержание перевода обсуждалось с двумя экспертами-билингвами для оптимизации формулировки утверждений. Все количественные показатели в нашем исследовании имеют нормальное или близкое к нормальному распределение, значения показателя самосогласованности альфа Кронбаха удовлетворительны, расположены в интервале от 0.72 до 0.87.

Для обработки данных использовался корреляционный и регрессионный анализ. Поскольку группы по полу имели различную наполненность, для их сравнения мы применяли непараметрический критерий U Манна—Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В соответствии с ожиданиями мы получили значимые связи переживания благодарности: отрицательные — с симптомами депрессии и положительными — с самооценкой и личностной устойчивостью (табл. 1). Полученные данные показывают значимую отрицательную корреляцию благодарности

Таблица 1. Связь (r_s) переживания благодарности и параметров психологического благополучия

Шкала	Депрессия	Отсутствие позитивных эмоций	Печаль	Соматизация	Межличностные проблемы	Устойчивость личности	Самооценка
r_s	−0.23***	−0.41***	−0.13*	−0.12*	−0.26***	0.26***	0.24***

Примечание: $N = 277$. * — значима на уровне $p < 0.05$, *** — $p < 0.001$.

Таблица 2. Результат регрессионного анализа (β) показателей благополучия на благодарность

Депрессия	Отсутствие позитивных эмоций	Печаль	Соматизация	Межличностные проблемы	Устойчивость личности	Самооценка
-0.40***	-0.23***	-0.14*	-0.13*	-0.23***	0.23***	0.16***

Примечание: $N = 277$. * – значима на уровне $p < 0.05$, *** – $p < 0.001$.

со всеми пятью показателями депрессивных переживаний (общая депрессия, отсутствие позитивных эмоций, печаль, соматизация, межличностные проблемы) и значимую положительную корреляцию с показателями самооценки и устойчивости. Таким образом, благодарные жизни люди действительно склонны реже впадать в уныние, разрушать отношения с другими или “беспричинно” заболеть. Все связи высокосignимы, хотя связи с переживанием печали и соматизацией несколько слабее по сравнению с другими.

Полученные данные выразительны, однако ничего не говорят о направленности связи: вполне возможно, что люди, не имеющие сложностей общения, обладающие крепким здоровьем и темпераментально жизнерадостные, имеют больше оснований чувствовать благодарность к жизни.

Чтобы проверить, насколько велик вклад переживания благодарности в параметры благополучия, на той же выборке мы осуществили регрессионный анализ, в котором переживание благодарности выступало независимой переменной (табл. 2). Результаты корреляционного анализа подтвердились: переживание благодарности действительно представляет собой мощный анти-предиктор общей депрессии, отсутствия позитивных переживаний, печали, соматизации и межличностных проблем. Таким образом, переживание благодарности оберегает человека от депрессивных переживаний во всем изученном нами спектре. Обнаружено также, что благодарность играет не только протективную, но и стимулирующую роль, будучи предиктором общей устойчивости личности и самооценки человека.

Однако могут ли эти результаты считаться гендерно универсальными? Случается, что связи в мужской и женской группах имеют разнонаправленный характер и гасят друг друга в смешанной выборке или, напротив, усиливаются в объединенной группе. Обратимся к показателям измеряемых переменных, представленным отдельно для юношей и девушек (табл. 3).

Сравнение с использованием критерия U Манна–Уитни показало, что есть значимые различия или тенденции к различиям в показателях измеряемых переменных в зависимости от пола. Так, у юношей по сравнению с девушками ниже уровень общей депрессии ($U = 6315.5$, $p = 0.005$, $\eta^2 = 0.025$, $d_{Cohen} = 0.32$), печали ($U = 5736$, $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.045$, $d_{Cohen} = 0.436$) и межличностных проблем ($U = 6485.500$, $p = 0.032$, $\eta^2 = 0.02$, $d_{Cohen} = 0.287$) и в тенденции – более низкий уровень соматизации ($U = 6596$, $p = 0.07$, $\eta^2 = 0.017$, $d_{Cohen} = 0.266$) и благодарности ($U = 6489.5$, $p = 0.06$, $\eta^2 = 0.02$, $d_{Cohen} = 0.286$). При этом самооценка в юношеской выборке выше, чем у девушек ($U = 6173$, $p = 0.005$, $\eta^2 = 0.029$, $d_{Cohen} = 0.348$) (табл. 3).

Различие в уровнях переживания как депрессии, так и благодарности в мужской и женских

Таблица 3. Средние значения показателей депрессии, самооценки, устойчивости и благодарности в мужской и женской выборках

Пол / шкала	Депрессия***	Отсутствие позитивных эмоций	Печаль***	Соматизация*	Межличностные проблемы**	Устойчивость личности	Самооценка***	Благодарность*
Юноши $N = 74$	18.7	1.4	0.9	1.0	0.4	3.5	2.7	31.9
Девушки $N = 218$	22.7	1.4	1.2	1.2	0.6	3.4	2.4	34.3

Примечание: Различия значимы * – на уровне $p < 0.1$ (тенденция), ** – $p < 0.05$, *** – $p < 0.01$, **** – $p < 0.001$.

Таблица 4. Связь (r_s) переживания благодарности и параметров психологического благополучия у юношей и девушек

Шкала / r_s	Депрессия	Отсутствие позитивных эмоций	Печаль	Соматизация	Межличностные проблемы	Устойчивость личности	Самооценка
Юноши $N = 74$	-0.35**	-0.43***	-0.27**	-0.30**	-0.35**	0.48***	0.36**
Девушки $N = 218$	-0.20**	-0.40***	-0.10	-0.06	-0.24***	0.17**	0.21**

Примечание: связь значима на уровне * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$.

выборках может быть связано с большей эмоциональностью девушек и, как следствие, с более частыми и яркими воспоминаниями о той или иной жизненной ситуации. Девушкам в большей степени свойственно “коллекционировать” эмоциональные впечатления, чем юношам, они чаще определяют свои успехи и неудачи в жизни с помощью эмоциональных маркеров. Юноши же скорее ориентируются на самостоятельные действия и их результативность, и, исходя из этого, делают вывод о собственной состоятельности. Все респонденты – молодые люди (до 25 лет), успешно поступившие и обучающиеся в вузе, полные жизненных сил. Результат их усилий на социальном уровне на данном этапе положителен, поэтому нам кажутся вполне естественными их более низкие показатели переменных эмоционального содержания.

Таким образом, на первый взгляд складывается впечатление, что юноши в целом более благополучны, и происходит это не за счет усиленного чувства благодарности. Для более подробного

рассмотрения связи благополучия с переживанием благодарности был осуществлен отдельный анализ по группам юношей и девушек (табл. 4).

В мужской подгруппе все связи значимы, в то время как в женской их меньше за счет шкал печали и соматизации, которые оказались не связаны с переживанием благодарности. Иными словами, диспозиционно благодарные девушки не гарантированно защищены от грусти или соматических расстройств. Возможно, это связано со спецификой изучаемой выборки: респондентами были студенты-психологи, в силу профессиональной направленности обладающие богатым опытом самопознания, а женская рефлексия, как показывают эмпирические данные, высоко связана с переживанием тревожности и самообвинения [24]. Для уточнения данных мы еще раз осуществили отдельно по группам регрессионный анализ (табл. 5).

Данные регрессионного анализа подтверждают, что у юношей больше значимых переменных связано с благодарностью, чем у девушек. Интересно, что переживание благодарности

Таблица 5. Результат регрессионного анализа (β) показателей благополучия на благодарность у юношей и девушек

пол/исследуемые параметры	Депрессия	Отсутствие позитивных эмоций	Печаль	Соматизация	Межличностные проблемы	Устойчивость личности	Самооценка
Юноши	-0.35**	-0.40***	-0.29**	-0.33***	0.42***	0.24**	0.24**
Девушки	-0.16**	-0.41***	-0.09	-0.07	-0.16**	0.20***	0.14

Примечание: связь значима на уровне * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$.

противоположным образом связано с наличием межличностных проблем у юношей и девушек: у благодарных девушек их меньше, у юношей — больше. Возможно, юноши значительно чаще, чем девушки, чувствуют себя обязанными как-то ответить (отплатить) на полученное благодеяние и испытывают от этого межличностное напряжение. Впрочем, это единственная неблагоприятная связь с переживанием благодарности, которая требует дальнейшего исследования. Интересно, что, хотя переживание благодарности могло бы обесценивать личные достоинства и заслуги человека, благодарные люди имеют более высокую самооценку. Возможно, это происходит за счет того, что благодарный человек допускает собственное несовершенство, менее амбициозен, не испытывает сильного разочарования от неудач, умея отделять фигуру и фон жизненных событий психологически выгодным для себя способом (например, радуясь тому, что не случилось нечто гораздо худшее). Поэтому он обладает большей экзистенциальной уверенностью, уходя от “суежных” способов самоутверждения. В противоположность этому, лишенный чувства благодарности человек питает иллюзию самодостаточности, предполагая, что не нуждается ни в помощи других, ни в благосклонности судьбы. Если же эта иллюзия развеивается, он может утратить покой, самоуважение и жизнестойкость в целом.

Полученные нами эмпирические данные подтвердили обе выдвинутые гипотезы. Действительно, переживание благодарности способствует укреплению психологического благополучия, ослабляя депрессивные переживания личности, укрепляя жизнестойкость в целом и самооценку человека. Однако конкретные механизмы этого влияния различаются в зависимости от пола, возможно, модулируясь особенностями норм и гендерных стереотипов поведения, стилей воспитания мальчиков и девочек или просто характеристиками их социального темперамента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ исторических и психологических источников позволил заключить, что благодарность как сложный психологический феномен (черта или переживание) может иметь благотворное воздействие на обладателя — субъекта этого переживания или носителя черты. Проведенное эмпирическое исследование подтвердило высокую протективную и стимулирующую роль переживания благодарности для субъекта, что выражается в ослаблении негативных депрессивных переживаний и в укреплении его жизнестойкости. Вклад переживания благодарности в психологическое

благополучие выше у юношей, чем у девушек. Полученные данные объясняют эффективность переживания благодарности как личностного ресурса, повышающего адаптационные способности человека, и целесообразность обращения к ней в терапевтическом процессе.

Одновременно мы можем, однако, заметить, что наше исследование ставит больше вопросов, чем дает на них ответов. Ближайшие задачи изучения феномена благодарности состоят в совершенствовании дизайна исследования с использованием дополнительных зависимых переменных и методов изучения благодарности, а также привлечении других репрезентативных выборок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрющенко А.В., Дробизев М.Д., Добровольский А.В. Сравнительная оценка шкал CES-D, BDI и HADS в диагностике депрессий общемедицинской практики // Журнал неврологии и психиатрии им. Корсакова. 2003. № 5. С. 11–18.
2. Аристотель. Никомахова этика. М.: ЭКСМО-Пресс, 1997.
3. Гиллиган К. Иным голосом: психологическая теория и развитие женщин. Этическая мысль: Научно-публицистические чтения. М.: Республика, 1992.
4. Гоббс Т. Левиафан. М.: Мысль, 2001.
5. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2013.
6. Знаков В.В. Половые, гендерные и личностные различия в понимании моральной дилеммы // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1. С. 41–51.
7. Кант И. Метафизика нравов. http://www.civisbook.ru/files/File/Kant.Metaphisika_6.pdf (дата обращения 01.01.2016).
8. Кислица Г.К. Некоторые особенности психологической работы с пациентами, имеющими спинальную травму // Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы международной научно-практической конференции. М.: МГППУ, 2011.
9. Кислица Г.К. Исследование феноменологии переживания благодарности // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2016. № 3. С. 65–74.
10. Кобзева В.В. Этикет в вопросах и ответах. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
11. Лебедева А.А. Позитивная психология как альтернатива традиционному клиническому подходу к изучению качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья // Современная зарубежная психология. 2012. № 2.
12. Леонтьев Д.А. Позитивная психология — повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 36–58.

13. *Малярова Н.В., Кислица Г.К.* Задачи духовного развития детей в современных условиях // Актуальные проблемы современного детства. Сборник научных трудов к 10-летию принятия Конвенции о правах ребенка и создания НИИ детства РФ. Москва, 1999. С. 85–94.
14. *Маркова А.Н.* Культурология. М.: Проспект, 2011.
15. *Марцинковская Т.Д.* Русская ментальность и ее отражение в науках о человеке. М.: Агентство “Блиц”, 1994.
16. Мудрость тысячелетий. Энциклопедия. Автор-составитель В. Балязин. М.: ОЛМА ПРЕСС, 2003.
17. *Нартова-Бочавер С.К.* Два типа нравственной самоактуализации личности // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 4. С. 24–31.
18. *Нартова-Бочавер С.К., Астанина Н.Б.* Психологические проблемы справедливости в зарубежной персонологии: теории и эмпирические исследования // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 1. С. 16–23.
19. *Нартова-Бочавер С.К., Астанина Н.Б.* “Униженность и оскорбленность” как черта личности: феноменологический анализ позиции жертвы // Социальная психология и общество. 2014. № 2. С. 13–26.
20. *Нельсон Н.С., Калаба Д.Л.* Сила благодарности: Ключ к полноценной жизни. М.: София, 2005.
21. *Рассел Б.* История западной философии. Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 2001.
22. *Филарет Святитель, митрополит Московский.* Меч духовный. М.: Институт русской цивилизации, 2010.
23. *Селигман М.Э.П.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006.
24. *Семенихина М.В.* Психологические особенности рефлексии у мужчин и женщин // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2008. № 3. С. 63–79.
25. *Campbell-Sills L., Stein M.* Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience // Journal of Traumatic stress. 2007. V. 20. № 6. С. 1019–1028.
26. *Emmons R., McCullough M.* Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life // Journal of personality and social psychology. 2003. V. 84. № 2.
27. *Fredrickson B.L.* Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds // The psychology of gratitude / Eds. R.A. Emmons, M.E. McCullough. NY: Oxford University Press, 2004.
28. *Rosenberg M.* Conceiving the self. NY: Basic Books, 1979.
29. *Watson D., Naragon-Gainey K.* On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy // Clinical psychology review. 2010. V. 30. № 7. P. 839–848.
30. *Wood A.M., Froh J.J., Geraghty A.W.A.* Gratitude and well-being: A review and theoretical integration // Clinical psychology review. 2010. V. 30. № 7. P. 890–905.
31. *Wood A.M., Maltby J., Stewart N., Linley P.A., Joseph S.* A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude // Emotion. 2008. № 8. P. 281–290.
32. *Wood A.M., Joseph S., Linley P.A.* Coping style as a psychological resource of grateful people // Journal of Social and Clinical Psychology. 2007. № 26. P. 1108–1125.

EXPERIENCE OF GRATITUDE AS A PERSONAL RESOURCE: ON THE PROBLEM DEFINITION¹

S. K. Nartova-Bochaver^{a*}, G. K. Kislica^{b**}

^a Higher School of Economics National Research University; 101000, Moscow, Myasnitskaya St., 20, Russia.

^b Rehabilitation center for disabled people “Overcoming”;
127083, Moscow, st. on March 8th, house 6A, structure 1, Russia.

* Sc.D. (psychology), professor. E-mail: s-nartova@yandex.ru

** Psychologist. E-mail: galkis-1@yandex.ru

Received 17.11.2016

Abstract. The gratitude phenomenon in the historical and social context has been investigated. Its protective functions in the people’s well-being have been shown. 280 respondents participated in the survey (75 males), $M_{age}=22.3$. The Gratitude Questionnaire (GQ-6) by Emmons and McCullough, CES-D Scale, Rosenberg’s Self-Esteem Scale, and Connor-Davidson Resilience Scale were used. The correlation and multi-regression analyses were performed. In accordance to our expectations, the significant negative connections with depression scores, as well as positive with self-esteem and resilience scores have been revealed. In addition, gender differences have been found: in males, the gratitude level is lower but contributes to the well-being stronger. Both hypotheses on the resource function of the gratitude and on the gender specificity of this connection have been proved.

Keywords: gratitude, positive psychology, psychological well-being, depression, self-esteem.

¹ Supported by Russian Science Foundation, Project 14–18–02163

REFERENCES

1. *Andryuschenko A.V., Drobijev M.D., Dobrovol'skii A.V.* Sravnitel'naya ocenka shkal CES-D, BDI i HADS v diagnostike depressii obschemedicinskoj praktiki. *Journal nevrologii i psikiatrii im. Korsakova*. 2003. № 5. P. 11–18. (In Russian).
2. *Aristotle*. *Nikomahova ehtika*. Moscow: EHKSMPress, 1997. (In Russian).
3. *Gilligan K.* In a Different voice: psychological theory and women's development. *Ethical thought: non-fiction reading*. Moscow: Respublika, 1992. (In Russian).
4. *Gobbs T.* *Leviofan*. Moscow: Mysl', 2001. (In Russian).
5. *Dzhidar'yan I.A.* Psihologiya schast'ya i optimizma. Moscow: Institut psihologii RAN, 2013.
6. *Znakov V.V.* Polovye, gendernye i lichnostnye razlichia v ponimani moral'noi dilemmy. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2004. V. 25. № 1. P. 41–51. (In Russian).
7. *Kant I.* *Sobranie sochinenij: v 6 t. V. 4. CH.1.* Moscow: Mysl', 1965. (In Russian).
8. *Kislica G.K.* Nekotorye osobennosti psihologicheskoy raboty s pacientami, imeyushchimi spinal'nyu travmu. Aktual'nye problemy psihologicheskoy rehabilitatsii lic s ogranichenymi vozmozhnostyami zdorov'ya. *Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Moscow: MGPPU, 2011. (In Russian).
9. *Kislica G.K.* Issledovanie fenomenologii perezhivaniya blagodarnosti. *Vestnik SPbGU. Ser. 16.* 2016. № 3. P. 65–74. (In Russian).
10. *Kobzeva V.V.* *Etiket v voprosah i otvetah*. Moscow: FAIR-PRESS, 2003. (In Russian).
11. *Lebedeva A.A.* Pozitivnaya psihologiya kak alternativa tradicionnomu klinicheskomu podhodu k izucheniyu kachestva zhizni lic s ogranichenymi vozmozhnostyami zdorov'ya. *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya*. 2012. № 2. (In Russian).
12. *Leont'ev D.A.* Pozitivnaya psihologiya – povestka dnya novogo stoletiya. *Psihologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ehkonomiki*. 2012. V. 9. № 4. P. 36–58. (In Russian).
13. *Maljarova N.V., Kislica G.K.* Zadachi duhovnogo razvitiya detej v sovremennyh usloviyah // Aktual'nye problemy sovremennogo detstva *Sbornik nauchnyh trudov k 10-letiju prinjatija Konvencii o pravah rebenka i sozdaniya NII detstva RDF*. Moscow, 1999. P. 85–94. (In Russian).
14. *Markova A.N.* *Kul'turologiya*. Moscow: Prospekt, 2011. (In Russian).
15. *Marcinkovskaya T.D.* *Russkaya mental'nost' i ee otrazhenie v naukah o cheloveke*. Moscow: Agentstvo "Blitc", 1994. (In Russian).
16. *Mudrost' tysyacheletij*. *Enciklopediya. Avtor-sostavitel' V. Balyazin*. Moscow: OLMA PRESS, 2003. (In Russian).
17. *Nartova-Bochaver S.K.* Dva tipa npravstvennoj samoaktualizatsii lichnosti. *Psikhologicheskii zhurnal*. 1993. V. 14. № 4. P. 24–31. (In Russian).
18. *Nartova-Bochaver S.K., Astanina N.B.* Psihologicheskie problemy spravedlivosti v zarubezhnoj personologii: teorii i ehmpiricheskie issledovaniya. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2014. V. 35. № 1. P. 16–23. (In Russian).
19. *Nartova-Bochaver S.K., Astanina N.B.* "Unizhennost' i oskorblyonnost'" kak cherta lichnosti: fenomenologicheskij analiz pozitsii zhertvy. *Social'naya psihologiya i obshchestvo*. 2014. № 2. P. 13–26. (In Russian).
20. *Nel'son N.S., Kalaba D.L.* Sila blagodarnosti: Klyuch k polnocennoj zhizni. Moscow: OOO Sofiya, 2005. (In Russian).
21. *Rassel B.* *Istoriya zapadnoj filosofii*. Novosibirsk: Izd-vo Novosibirskogo un-ta, 2001.
22. *Svyatitel' Filaret, mitropolit Moskovskij*. *Mech duhovnyj*. Moscow: Institut russkoj civilizatsii, 2010. (In Russian).
23. *Seligman M.E.P.* Novaya pozitivnaya psihologiya: Nauchnyj vzglyad na schast'e i smysl zhizni. Moscow: Sofiya, 2006. (In Russian).
24. *Semenixina M.V.* Psixologicheskie osobennosti refleksii u muzhchin i zhenshhin // *Vestnik RGGU. Seriya: Psixologiya. Pedagogika. Obrazovanie*. 2008. № 3. P. 63–79. (In Russian).
25. *Campbell-Sills L., Stein M.* Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. V. 20. № 6. P. 1019–1028.
26. *Emmons R., McCullough M.* Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. V. 84. № 2.
27. *Fredrickson B.L.* Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.). *The psychology of gratitude*. NY: Oxford University Press, 2004.
28. *Rosenberg M.* *Conceiving the self*. NY: Basic Books, 1979.
29. *Watson D., Naragon-Gainey K.* On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy // *Clinical psychology review*. 2010. V. 30. № 7. P. 839–848.
30. *Wood A. M., Froh J.J., Geraghty A.W.A.* Gratitude and well-being: A review and theoretical integration // *Clinical psychology review*. 2010. V. 30. № 7. P. 890–905.
31. *Wood A.M., Maltby J., Stewart N., Linley P.A., Joseph S.* A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude // *Emotion*. 2008. № 8. P. 281–290.
32. *Wood A.M., Joseph S., Linley P.A.* Coping style as a psychological resource of grateful people // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2007. № 26. P. 1108–1125.