

УДК 159.942.22

DOI 10.32755/sjeducation.2022.01.091

ВДЯЧНІСТЬ ЯК МЕТАСТРАТЕГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Данильченко Тетяна Вікторівна, доктор психологічних наук,
доцент, професор кафедри психології,
Академія Державної пенітенціарної служби
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: dan20151975@gmail.com)
ORCID: 0000-0001-8809-0132

У статті аналізуються дискусії щодо того, чи є вдячність переживанням або особистісною рисою і частиною світогляду. Показано, що дослідники зосередилися на двох складових вдячності: когнітивній (раціональна оцінка корисності дії інших чи певних подій) та афективній (переживання комплексу позитивних емоцій – радості, захоплення). Останнім часом набула поширення думка, що вдячність є особистісною рисою. На наш погляд, вдячність є базовою життєвою настановою, що проявляється в когнітивному аспекті – оцінці того, що в людини наявне, усвідомленні часової перспективи життя, розумінні проявів позитивності (імплицитній теорії позитивного світу), в афективному аспекті – переживанні специфічних емоцій (радості, натхнення, благоговіння, захопленості, розчуленості) під час зустрічі з певними об'єктами, які фактично обирає сама людина, у поведінковому аспекті – контролі власної уваги для зосередження на позитивному в плінний момент, а також обранні більш оптимальних стратегій реагування.

Дослідження впливу вдячності на переживання благополуччя та його окремих аспектів довели, що існують складні взаємообернені зв'язки між вдячністю і параметрами благополуччя особистості. З одного боку, вдячність сприяє формуванню позитивних взаємин, оскільки особа спонукає оточення виправдовувати її надії. З іншого, вдячність зменшує гедоністичну адаптацію і спонукає саму особу не сприймати позитивні аспекти свого життя як належні, стає таким чином особистісним ресурсом під час переживання стресу.

Існують формалізовані суспільні практики вдячності – певні ритуали прояву вдячності в чітко зазначені «святкові» дні. Реальне здійснення акту подяки має відносно низький ефект. Найбільш дієвими особистісними практиками вдячності вважаються когнітивні – актуалізація переживання вдячності через підвищення уваги до дрібних деталей та усвідомлення їх значущості при зниженні орієнтації на справедливий обмін зі світом. Зокрема складання в різноманітній формі переліків речей та явищ, за які людина вдячна, розв'язання гіпотетичних ситуацій, написання листів подяки тощо. Під час застосування таких практик важливою є різноманітність для збереження мотивації особистості їх застосовувати.

Ключові слова: вдячність, благополуччя особистості, позитивні емоції, практики вдячності, оптимальне функціонування.

GRATITUDE AS META-STRATEGY FOR SAVING WELL-BEING OF PERSONALITY

Danylchenko Tetiana, Doctor of Psychological sciences, Assistant Professor, Professor of the Department of Psychology, Academy of the State Penitentiary Service (34 Honcha street, Chernihiv, 14000, Ukraine, e-mail: dan20151975@gmail.com) ORCID: 0000-0001-8809-0132

The article analyzes discussions about whether gratitude is an experience or a personal trait and part of the worldview. It is shown that the researchers focused on two components of gratitude: cognitive one (rational assessment of the actions usefulness of other or certain events) and affective one (experiencing a set of positive emotions: joy, admiration). Recently, the idea that gratitude is a personality trait has become widespread. In our opinion, gratitude is a basic life guideline, which is manifested in the cognitive aspect - assessing what a person has, awareness of the time perspective of life, understanding the manifestations of positivity (implicit theory of the positive world), in the affective aspect – experiencing specific emotions, reverence, admiration, affection) during the meeting with certain objects, which, in fact, chooses the person himself, in the behavioral aspect – control of their own attention to focus on the positive in the current moment, as well as choosing more optimal response strategies.

Researches of the gratitude impact on the experience of well-being and its individual aspects have shown that there are complex interrelationships between gratitude and the parameters of personal well-being. On the one hand, gratitude contributes to the formation of positive relationships, because the person encourages others to justify his hopes. On the other hand, gratitude reduces hedonistic adaptation and encourages the individual not to take the positive aspects of his life for granted, and thus becomes a personal resource when experiencing stress.

There are formalized social practices of gratitude – certain rituals of expression of gratitude on clearly defined “holidays”. The actual implementation of the act of gratitude has a relatively low effect. The most effective personal practices of gratitude are considered to be cognitive – the actualization of the experience of gratitude by increasing attention to small details and awareness of their importance while reducing the focus on fair exchange with the world. In particular, making various forms of lists of things and phenomena for which a person is grateful, solving hypothetical situations, writing letters of gratefulness, and so on. When applying such practices, their diversity is important to maintain the motivation of an individual to use them.

Key words: gratitude, well-being personality, positive emotion, gratitude practice, optimal functioning.

Постановка проблеми. Про вдячність у ХХ столітті Ортега-і-Гассет говорить так: «Те, що раніше вважалося б особливою милістю долі та викликало розчулену вдячність, тепер розглядається як законне благо, за яке не дякують, а вимагають... Тому

відзначимо дві головні риси ... [сучасної] людини: невпинне зростання життєвих жадань ... та принципову невдячність до всього, що дало змогу так гарно жити» [1, с. 225]. В одному з опитувань інституту Геллапа виявлено, що 65 % американців не отримали жодної подяки за свою роботу протягом року. Не вдалося знайти жодної людини, яка поскаржилася, що її перехвалюють [2]. Відповідно люди не цінують свою роботу (або родину). Механізми соціалізації переважно негативні: карають (і дітей, і дорослих) за порушення, але не заохочують за корисні справи (це «само собою зрозуміло»). Однак вдячність є позитивною життєвою орієнтацією і метастратегією збереження благополуччя особистості, тому потребує як наукового дослідження, так і ширшого запровадження в суспільну практику.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вдячність як явище аналізували у філософській літературі ще з античності, однак предметом наукового дослідження це стало порівняно недавно в межах позитивної психології, яка почала розглядати позитивне функціонування особистості не як ідеальну умоглядну мету, а психологічну реальність, яку можливо вивчити.

Існує розрив між теоретичним вивченням і застосуванням практик, пов'язаних з проявом вдячності. У мережі Інтернет є десятки сайтів, на яких у різних формах закликають проявляти вдячність, оскільки це покращує психологічне здоров'я. Запропоновано цілий ряд книг із самопомоги, де висловлена ця ідея (Д.Л. Калаба, Н.С. Нельсон [3], Е. Метьюз [4], Н. Хібберт [5]). Проте нам вдалося знайти небагато публікацій, присвячених науковому аналізу вдячності як психологічного феномену [6; 7]. Не претендуючи на остаточні висновки (оскільки наш пошук навряд чи був достатньо повним), зауважимо, що теоретичних робіт, які мають предметом вивчення вдячності, у вітчизняній психології явно не вистачає.

Тому **метою** цієї роботи є висвітлення теоретичних підходів до розуміння вдячності як психологічного феномену й аналіз емпіричних досліджень, що йому присвячені.

Психологічні дослідження вдячності запроваджені в межах позитивної психології (з 2000 р.) і не мають довгої історії. Виходячи з аналізу іншомовних джерел, можемо виділити три клю-

чові аспекти: 1) дискусії щодо того, чи є вдячність переживанням або особистісною рисою і частиною світогляду; 2) дослідження впливу вдячності на переживання благополуччя та його окремих аспектів; 3) розробка практик вдячності.

Феномен вдячності описували по-різному. На думку С. Любомирські, вдячність – це здатність не вважати само собою зрозумілим усе те гарне, що є в нашому житті [8]. У праці Д. Ватсона та К. Нарагон-Гайні вдячність визначається як особливість світосприймання, що спонукає людину звертати увагу на позитивне у світі й бути за це вдячною [9].

Розрізняють подяку як поведінковий акт, вдячність як емоцію, що виникла після того, як людина отримала допомогу, що була оцінена як витратна, цінна й альтруїстична [10] – короткочасне переживання, і вдячність як частину «світогляду, що відображає прагнення помічати і розуміти позитивність світу» [11, с. 443] – стабільну особистісну рису.

Розуміння вдячності як емоції отримало критику. По-перше, у такому випадку емоція має когнітивний компонент – розуміння корисності дій інших чи певних подій [12]. У лінгвістиці, яка вивчає форми прояву вдячності, вдячність визначається як «контамінації *раціональної* оцінки ситуації і цілого комплексу позитивних *емоцій*: радості, захоплення, щастя» [7, с. 91], хоча в традиційній психології спостерігається до певної міри розділення і протиставлення «рацію» та «емоцію».

По-друге, така емоція повинна мати предметне спрямування – об'єкт, який здійснив певну дію, що визначена як корисна. Однак в емпіричних дослідженнях, коли учасників просили перерахувати, за що вони вдячні, траплялися й безособові конструкції («я вдячний тому, що прокинувся сьогодні вранці») [13]. Інколи вдячність визначають у вузькому значенні як «особливу емоцію ..., що ініціює соціально-психологічну реакцію людини на допомогу» [7, с. 91] або як здатність цінувати все гарне в житті й визнавати, що це все йде від інших людей [14]. Тобто об'єкти вдячності пов'язують виключно із соціальним джерелом, що, на нашу думку, не зовсім коректно.

У фундаментальній роботі А. Вуд і колег [10] було показано, що поняття «вдячність» може містити різні феномени:

1) індивідуальні відмінності в переживанні почуття вдячності; 2) оцінка інших людей; 3) звертання уваги на те, що має людина; 4) відчуття благоговіння під час зустрічі з красою; 5) зосередженість на позитивному в плинний момент; 6) підвищення оцінок у момент розуміння того, що життя коротке; 7) увага до позитивного в плинний момент; 8) позитивні соціальні порівняння. Ці параметри складно організовані й мають індивідуальну варіативність значущості для кожної людини. Однак усі вони утворюють складне переживання, що дослідники позначають як вдячність. Відповідно особи, яким притаманна вдячність як особистісна риса, переживають вищезазначені компоненти часто, сильно і в значній кількості ситуацій [15].

Погляди на цілісність вдячності як психологічного феномену поділяють і російські автори. Наприклад, Г. Кислиця зазначає: «Вдячність може бути проявлена на рівні думок, почуттів, дій, пережита як цілісний стан, що охоплює емоційну, ментальну і фізичну (тілесну) сфери людини» [16, с. 71].

На нашу думку, складність визначення цього феномену полягає в його багатокомпонентності. Тому доцільно вважати вдячність базовою життєвою настановою, що проявляється в когнітивному аспекті – оцінці того, що в людини наявне, усвідомленні часової перспективи життя, розумінні проявів позитивності (імпліцитної теорії позитивного світу), в афективному аспекті – переживанні специфічних емоцій (радості, натхнення, благоговіння, захопленості, розчуленості) під час зустрічі з певними об'єктами, які фактично обирає сама людина, у поведінковому аспекті – контролі власної уваги для зосередження на позитивному в плинний момент, а також обранні більш оптимальних стратегій реагування. Зокрема психоаналітик М. Кляйн – одна з перших дослідниць вдячності – вважає останню важливим соціальним вмінням [17]. Різні дослідники виділяють окремі компоненти цілісного переживання, що проявляється в ускладненні переліків складових вдячності. Запропонований підхід дає можливість пояснити, яким чином вдячності можна навчитися (змінити поведінковий компонент або розширити когнітивний).

А. Вуд і колеги зазначають, що в американській позитивній психології дослідження вдячності виявилися зосередженими на

таких аспектах: 1) співвідношення вдячності з іншими особистісними характеристиками (переважно з Великої п'ятірки); 2) варіативні індикатори благополуччя; 3) зв'язок вдячності з характером соціальних зв'язків та фасилітація; 4) вплив вдячності на фізичне здоров'я [10].

Психодіагностичних методик, присвячених вивченню вдячності, порівняно небагато. Найбільш поширеною є шкала вдячності Р. Еммонса– М. Є. МакКалоу (Gratitude Questionnaire-6, 2002). Вона містить 6 запитань і виводить показник вдячності як особистісної риси (посилання). Також використовуються нарративні техніки, зокрема контент-аналіз (як приклад, есе «Коли ви переживали почуття вдячності?») [18]. Проблема психодіагностики вдячності ускладнюється тим, що вона має різні виміри. Наприклад, Н. В. Корчакова виділяє пряму та опосередковану, вербальну й невербальну, ритуальну (етикетну) та емоційну (особистісно-значущу) вдячність [7], однак відповідного інструментарію для її виміру поки що не запропоновано.

С. Любомирські вважає вдячність метастратегією для досягнення благополуччя. Кореляційні дослідження показали, що вдячність пов'язана зі: сприйманням соціальної підтримки та якості стосунків [10], готовністю пробачити [19], низькою самозакоханістю [20]. Таким чином, є атрибутом позитивного функціонування [21]. Вдячність може сприяти розв'язанню конфлікту та поліпшити взаємно корисну поведінку [22]. Висловлення вдячності порівняно з вдячними думками на адресу партнера суттєво впливає на позитивний характер стосунків [23]. Н.В. Корчакова вважає, що вдячність позитивно впливає на взаємини ще й тому, що людина перестає концентруватися на собі, а «центр її уваги переноситься у найближчий соціальний простір» [7, с. 91]. Виникає явище, яке в науковій літературі отримало назву алоцентризм – погляд, якого дотримується індивід, що ставить інших у центр своїх інтересів, може сприйняти ситуацію «очима іншої людини» [24, с. 295]. Алоцентризм окремі дослідники розглядають як критерій особистісної зрілості [25]. Таким чином, вдячність підсилює позитивні взаємини і сприяє формуванню стосунків [26], а також підвищує задоволення від них [27].

Однак методика проведення цих досліджень не дає можливості встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між вдячністю і параметрами благополуччя особистості. Питання залишається відкритим, однак шукають пояснення таких зв'язків. Була запропонована теорія когнітивної схеми: за принципом самоздійсненого пророцтва люди, що практикують «вдячний» погляд на світ, спонукають оточення виправдовувати їхні надії [10]. За гіпотезою зарадної поведінки люди, яким притаманна вдячність, використовують більш ефективні копінг-стратегії, тому мають ширші ресурси для досягнення мети [28]. У теорії розширення та побудови позитивних емоцій (The broaden-and-build theory) Б. Фредріксон стверджується, що події, які викликають позитивні емоції, призводять до миттєвого розширення свідомості (уваги, мислення) людини й надихають на нові пізнавальні дії. З часом розширений поведінковий репертуар розвиває навички [29]. Останні зі свого боку сприяють створенню стійких особистісних ресурсів: фізичних (покращене здоров'я та координація), інтелектуальних (творчий потенціал і гнучкість поглядів), соціальних (здатність встановлювати контакти з іншими) та психологічних (адаптивність та оптимізм). Досвід вдячності підвищує рівень позитивних емоцій і стає своєрідним ресурсом під час переживання стресу. С. Любомирські підкреслює, що вдячність зменшує гедоністичну адаптацію, підтримує самооцінку й відчуття власної гідності та допомагає перестати порівнювати себе з іншими [30; 31]. П. Екман пропонує розрізняти вдячність людини, яка її проявляє, і почуття людини, що її отримує. Зворотна реакція на вдячність, особливо якщо вона висловлена публічно, може бути дуже інтенсивною. Вона є підкріпленням для прояву вдячності й зі свого боку підвищує благополуччя. Утворюється замкнуте коло [32].

С. К. Нартова-Бочавер та Г. К. Кислиця пропонують ще одне пояснення. Вони вважають, що є два типи життєвої філософії: один спирається на принципи справедливості, інший – на принципи вдячності. Особи, що поділяють принцип справедливості, сприймають світ як визначений і передбачуваний, де благополуччя можна «заробити», дотримуючись певних правил. Вони орієнтовані на обмін і шукають баланс між витратами й бонусами, а якщо баланс порушується, то вимагають відплати від інших людей і долі. Осо-

би, що поділяють принцип вдячності, вважають світ непередбачуваним і складним, не вважають себе здатними розв'язати будь-яку проблему. Вони менше напружуються в підрахунку витрат і здобутого, тому сприймають події як дарунки долі [18].

Вдячність є надзвичайним ресурсом для збереження благополуччя. Проведено чимало емпіричних досліджень, які свідчать, що посттравматичне зростання можливе у випадку, коли людина знайшла сенс і користь у негативному досвіді [6; 33]. Зокрема ця теза підтверджена в дослідженнях благополуччя американців після подій 11 вересня 2001 р. [34]. Психотерапевтичний ефект виявляється «в позитивній дії у відповідь (підтримка, допомога), у почутті вдячності, любові, симпатії, у налаштуванні думок на позитивний лад, у світогляді в цілому», зазначає Г. К. Кислиця [16, с. 71].

Практичну реалізацію феномену вдячності (її практики) можемо поділити на формальні (інституціоналізовані) та особистісні. До перших належать День подяки (другий понеділок жовтня в Канаді й четвертий четвер листопада в США), Міжнародний день вдячності (11 січня), традиція надавати публікаціям окрему рубрику – «Вдячність», друковані грамоти й подяки тощо. Особистісні практики поділяємо на дієві й когнітивні. Дієві спонукають суб'єкта здійснити акт подяки. Однак у більшості досліджень стверджується, що прояв подяки як реальний поведінковий акт має незначний ефект (див. аналіз у [15]). Набагато дієвішою є внутрішня робота особистості з усвідомлення цінності того, що відбувається в її житті. Вважається, що першим кроком до прояву вдячності є «акцентування на тих речах, які щодня тішать» [35]. Тому більшість запропонованих когнітивних стратегій спрямована на актуалізацію переживання вдячності через підвищення уваги до дрібних деталей та усвідомлення їх значущості при зниженні орієнтації на справедливий обмін (зі світом, долею, іншими людьми тощо). Типовими способами є складання в різноманітній формі переліків речей та явищ, за які людина вдячна, розв'язання гіпотетичних ситуацій, написання листів подяки, використання візуальних стимулів, що нагадують про події, за які індивід вдячний. Ефективність значної кількості таких практик перевірена емпірично [36].

На першому місці за поширеністю серед рекомендацій є вправа, коли ввечері перед сном потрібно згадати три речі, за які людина вдячна дню, що минає. Цю вправу запропонував М. Селігман під назвою «Що гарного відбулося сьогодні?» [37, с. 46]. Ми позначили її як «Чарівна трійка» [24], однак на популярних сайтах, присвячених позитивній психології, вона часто позначається як «1-2-3». Р. Еммонс і М. МакКалоу пропонують вести щоденник вдячності, записуючи кілька разів на тиждень протягом визначеного проміжку часу все, за що ми вдячні світу й людям [38].

Одну з цікавих методик прояву вдячності в сімейній психотерапії пропонує Н. Хібберт. Подружжю треба скласти перелік з 30 пунктів, за що кожен вдячний своєму партнеру. Зазвичай перша десятка пригадується легко, а остання потребує глибоких роздумів. Потім кожний пункт записують на стікері і протягом місяця розміщують там, де партнер може його побачити. Очікувати відповіді не потрібно, пропонується просто спостерігати за партнером [5].

Висновки. Під час аналізу феномену вдячності ми дійшли таких висновків.

На нашу думку, вдячність – це позитивне налаштування особистості на сприйняття цінності подій її життя та реакцій інших людей на її адресу.

Вдячність є метастратегією підвищення благополуччя, тому що: по-перше, вдячні люди використовують більш ефективні копінг-стратегії; по-друге, вдячність підвищує рівень переживання позитивного афекту; по-третє, зменшується гедоністична адаптація; по-четверте, вдячність пов'язана з іншими особистісними рисами, які М. Селігман позначає як «сили особистості» – почуття власної гідності, автономія, оптимізм; по-п'яте, дає можливість відмовитися від пошуку справедливості, який зазвичай актуалізує переживання неблагополуччя.

Реальне здійснення акту подяки має відносно низький ефект. Найбільш дієвими практиками набуття вдячності в емпіричних дослідженнях виявилися ті, що спрямовані на актуалізацію у свідомості людини самого переживання вдячності. Акцентування уваги відбувається за допомогою складання переліків речей

та явищ, за які людина вдячна, ведення щоденника вдячності, розв'язання гіпотетичних ситуацій, написання листів подяки.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у з'ясуванні структури вдячності, побудови її теоретичної моделі, а також пошуку нових дієвих практик вираження вдячності з метою забезпечення різноманітності і збереження мотивації особистості застосовувати подібні практики.

Список використаних джерел

1. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс. Психология масс. Хрестоматия / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2006. С. 195–314.
2. Клифтон Д., Рат Т. Сила оптимизма: Почему позитивные люди живут дольше. Москва: Альпина Паблишер, 2014. 107 с.
3. Нельсон Н. С., Калаба Д. Л. Сила благодарности: Ключ к полноценной жизни. Москва: София, 2005.
4. Метьюз Е. Щастя поруч! Знайди себе у роботі і житті. Київ: Форс Україна, 2021. 176 с.
5. Хибберт Н. Имею право. Книга о счастье по твоим правилам. Москва: Комсомольская правда, 2021. 184 с.
6. Бірон Б. В., Портянкін К. О. Вплив вдячності на переживання творчою особистістю стресових подій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. Том 2. № 5. С. 26–36.
7. Корчакова Н. В. Стратегії вдячності як елемент просоціальної поведінки. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 90–95.
8. Lyubomirsky, S. (2007), *The How of Happiness; A New Approach to Getting The Life You Want*, Penguin Books.
9. Watson, D. and Naragon-Gainey, K. (2010), “On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/ schizotypy”, *Clinical psychology review*, Vol. 30, No. 7, pp. 839–848.
10. Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. and Joseph, S. (2008), “A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude”, *Gratitude*, Vol. 8, pp. 281–290.
11. Wood, A. M., Joseph, S. and Maltby, J. (2009), “Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 46, pp. 443–447.
12. McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. and Larson, D. B. (2001), “Is gratitude a moral affect?”, *Psychological Bulletin*, Vol. 127, pp. 249–266.
13. Emmons, R. and McCullough, M. (2003), “Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective

well-being in daily life”, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 84, No. 2, pp. 377–389.

14. Emmons, R. A. and Stern, R. (2013), “Gratitude as a psychotherapeutic intervention”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 69, No. 8, pp. 846–855.

15. Wood, A. M., Froh, J. J. and Geraghty, A. W. A. (2010), “Gratitude and well-being: A review and theoretical integration”, *Clinical psychology review*, Vol. 30, No. 7, pp. 890–905.

16. Кислица Г. К. Исследование феноменологии переживания благодарности. *Вестник СПбГУ*. Сер. 16. 2016. № 3. С. 65–74.

17. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. Санкт-Петербург: Б.С.К., 1997. 93 с.

18. Нартова-Бочавер С. К., Кислица Г. К. Переживание благодарности как личностный ресурс: к постановке проблемы. *Психологический журнал*. 2017. Т. 38. № 6. С. 42–51. DOI: 10.7868/S0205959217060046.

19. DeShea, L. A. (2003), “Scenario-based scale of willingness to forgive”, *Individual Differences Research*, Vol. 1, No. 3, pp. 201–217.

20. Farwell, L. and Wohlwend-Lloyd, R. (1998), “Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions”, *Journal of personality*, Vol. 66, No. 1, pp. 65–83. DOI: 10.1111/1467-6494.t01-2-00003.

21. Maltby, J., Day, L. and Barber, L. (2004), ‘Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptional-continuum model of personality and coping’, *Personality and Individual Differences*, Vol. 37, pp. 1629–1641. DOI: 10.1016/j.paid.2004.02.017.

22. Tsang, J.-A. (2006), “Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude”, *Cognition and emotion*, Vol. 20, No. 1, pp. 138–148.

23. Lambert, M. N., Clark, S. M., Durtschi, J. A. and Fincham, F. D. (2010), “Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship”, *Psychological science*, Vol. 21, No. 4, pp. 574–580. DOI: 10.1177/0956797610364003.

24. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернівці: видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.

25. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 544 с.

26. Algoe, S. B., Haidt, J. and Gable, S. L. (2008), “Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life”, *Emotion*, Vol. 8, No. 3, pp. 425–429.

27. Algoe, S. B., Gable, S. L. and Maisel, N. C. (2010), “It’s the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships”, *Personal Relationships*, Vol. 17, pp. 217–233.

28. Wood, A. M., Joseph, S. and Linley, P. A. (2007), “Coping style as a psychological resource of grateful people”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 26, pp. 1108–1125.

29. Fredrickson, B. L. (2004), “Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds”, in Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (Eds.), *The psychology of gratitude*, Oxford University Press, New York, pp. 145–166. DOI: 10.1093/asprof:oso/9780195150100.003.0008.

30. Bao, J. and Lyubomirsky, S. (2014), “Making it last: Combating hedonic adaptation in romantic relationships”, *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 8, No. 3, pp. 196–206.

31. Sheldon, K. M., Boehm, J. K. and Lyubomirsky, S. (2012), “Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model”, in David, S. A., Boniwell, I. and Ayers, A. C. (Eds.), *Oxford handbook online*, pp. 1–18. DOI: 10/1093/oxfordhb/9780199557257.013.0067.

32. Далай-Лама, Экман П. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 304 с.

33. Joseph, S. and Linley, P. A. (2005), “Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity”, *Review of General Psychology*, Vol. 9, pp. 262–280.

34. Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., et al. (2007). “Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 43, pp. 341–351.

35. Emmons, R. A. and Shelton, C. M. (2002), “Gratitude and the science of positive psychology”, in Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, Oxford University press, pp. 459–471.

36. Watkins, P., Woodward, K. and Stone, T. (2003), “Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being”, *Social Behavior and Personality*, Vol. 31, pp. 431–452.

37. Seligman, M. (2011), *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free press, New-York.

38. McCullough, M. E., Emmons, R. A. and Tsang, J. (2002), “The Grateful Disposition: A conceptual and Empirical Topography”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, pp. 112–127.

References

1. Ortega-i-Gasset, H. (2006), “Uprising of the masses”, in Raihorodskyi, D. Ya. (Ed.), *Mass Psychology*, БАГРАМ-М, Samara, pp. 195-314.

2. Klifton, D. and Rat, T. (2014), *The power of optimism: Why positive people live longer*, Alpina Publisher, Moscow.

3. Nelson, N. S. and Kalaba, D. L. (2005), *The power of gratitude: The key to a fulfilling life*, Sofiia, Moscow.

4. Matthews, A. (2021), *Follow your heart*, Fors Ukraine, Kyiv.

5. Hibbert, N. (2021), *I have the right. A book about happiness by your rules*, Komsomolskaia Pravda, Moscow.

6. Biron, B. V. and Portiankina, K. O. (2017), The influence of gratitude on the experience of a creative personality of stressful events, *Theoretical and applied problems of psychology*, Vol. 2, No. 5, pp. 26–36.

7. Korchakova, N. V. (2013), Gratitude strategies as an element of prosocial behaviour, *Psychology: reality and prospects*, Vol. 2, pp. 90–95.

8. Liubomyrskyi, S. (2007), *The How of Happiness; A New Approach to Getting the Life You Want*, Penguin Books.

9. Watson, D. and Naragon-Gainey, K. (2010), “On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy”, *Clinical psychology review*, Vol. 30, No. 7, pp. 839–848.

10. Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. and Joseph, S. (2008), “A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude”, *Gratitude*, Vol. 8, pp. 281–290.

11. Wood, A. M., Joseph, S. and Maltby, J. (2009), “Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 46, pp. 443–447.

12. McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. and Larson, D. B. (2001), “Is gratitude a moral affect?”, *Psychological Bulletin*, Vol. 127, pp. 249–266.

13. Emmons, R. and McCullough, M. (2003), “Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 84, No. 2, pp. 377–389.

14. Emmons, R. A. and Stern, R. (2013), “Gratitude as a psychotherapeutic intervention”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 69, No. 8, pp. 846–855.

15. Wood, A. M., Froh, J. J. and Geraghty, A. W. A. (2010), “Gratitude and well-being: A review and theoretical integration”, *Clinical psychology review*, Vol. 30, No. 7, pp. 890–905.

16. Kislitsa, G. K. (2016), A study of the phenomenology of the experience of gratitude, *Bulletin of St. Petersburg State University*, Vol. 16, No. 3, pp. 65–74.

17. Kliain, M. (1997), *Envy and gratitude. Exploring unconscious sources*, B.S.K., St. Petersburg.

18. Nartova-Bochaver, S. K. and Kislitsa, G. K. (2017), “The experience of gratitude as personal resource: Toward a problem statement”, *Psychological journal*, Vol. 38, No. 6, pp. 42–51, available at: 10.7868/S0205959217060046.

19. DeShea, L. A. (2003), “Scenario-based scale of willingness to forgive”, *Individual Differences Research*, Vol. 1, No. 3, pp. 201–217.

20. Farwell, L. and Wohlwend-Lloyd, R. (1998), “Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions”, *Journal of personality*, Vol. 66, No. 1, pp. 65–83, available at: 10.1111/1467-6494.t01-2-00003.

21. Maltby, J., Day, L. and Barber, L. (2004), ‘Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptional-continuum model of personality and coping’, *Personality and Individual Differences*, Vol. 37, pp. 1629–1641, available at: 10.1016/j.paid.2004.02.017.

22. Tsang, J. A. (2006), “Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude”, *Cognition and emotion*, Vol. 20, No. 1, pp. 138–148.

23. Lambert, M. N., Clark, S. M., Durtschi, J. A. and Fincham, F. D. (2010), “Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one’s view of the relationship”, *Psychological science*, Vol. 21, No. 4, pp. 574–580, available at: 10.1177/0956797610364003.

24. Danylchenko, T. V. (2016), “Subjective social well-being: psychological dimension, Chernihiv, Desna Polygraph.

25. Shibutani, T. (1999), *Social psychology*, Feniks, Rostov-on-Don.

26. Algoe, S. B., Haidt, J. and Gable, S. L. (2008), “Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life”, *Emotion*, Vol. 8, No. 3, pp. 425–429.

27. Algoe, S. B., Gable, S. L. and Maisel, N. C. (2010), “It’s the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships”, *Personal Relationships*, Vol. 17, pp. 217–233.

28. Wood, A. M., Joseph, S. and Linley, P. A. (2007), “Coping style as a psychological resource of grateful people”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 26, pp. 1108–1125.

29. Fredrickson, B. L. (2004), “Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds”, in Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (Eds.), *The psychology of gratitude*, Oxford University Press, New York, pp. 145–166, available at: 10.1093/asprof:oso/9780195150100.003.0008.

30. Bao, J. and Lyubomirsky, S. (2014), “Making it last: Combating hedonic adaptation in romantic relationships”, *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 8, No. 3, pp. 196–206.

31. Sheldon, K. M., Boehm, J. K. and Lyubomirsky, S. (2012), “Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model”, in David, S. A., Boniwell, I. and Ayers, A. C. (Eds.), *Oxford handbook online*, pp. 1–18, available at: 10/1093/oxfordhb/9780199557257.013.0067.

32. Dalay-Lama and Ekman, P. (2011), *Wisdom of East and West. Psychology of balance*, Piter, St. Petersburg.

33. Joseph, S. and Linley, P. A. (2005), “Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity”, *Review of General Psychology*, Vol. 9, pp. 262–280.

34. Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., et al. (2007). “Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 43, pp. 341–351.

35. Emmons, R. A. and Shelton, C. M. (2002), “Gratitude and the science of positive psychology”, in Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, Oxford University press, pp. 459–471.

36. Watkins, P., Woodward, K. and Stone, T. (2003), “Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being”, *Social Behavior and Personality*, Vol. 31, pp. 431–452.

37. Seligman, M. (2011), *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free press, New-York.

38. McCullough, M. E., Emmons, R. A. and Tsang, J. (2002), “The Grateful Disposition: A conceptual and Empirical Topography”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, pp. 112–127.