

Сурдейкин Е.С.¹, Нартова-Бочавер С.К.¹ Проявления благодарности во время эпидемии COVID-19

Surdeykin E.S.¹, Nartova-Bochaver S.K.¹ Gratitude experience during the COVID-19 epidemic

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Представленное исследование посвящено изучению выраженности и направленности благодарности во время пандемии COVID-19 в сравнении с предшествующим стабильным периодом времени (до пандемии). Использовались Тест благодарности, обиды и признательности (GRAT), Опросник благодарности (GQ-6), а также открытый вопрос «За что и кому вы сейчас больше всего благодарны?». Ответы на открытый вопрос были собраны только во время пандемии. Показано, что до пандемии респонденты были в целом более благодарными, чем во время пандемии, но значимые различия присутствуют не по всем субшкалам методики GRAT. Ответы на открытый вопрос показали, что респонденты чаще всего, несмотря на все сопутствующие тяготы, выражают благодарность сложившейся из-за пандемии ситуации за новые появившиеся возможности. Реже всего респонденты отмечали благодарность самим себе. Результаты ответов на открытый вопрос также показали, что есть значимые различия в проявлении благодарности в зависимости от возраста. Заключается, что даже в трудные жизненные периоды люди способны испытывать благодарность за разные опыты, привилегии и объекты, однако выраженность благодарности несколько ниже по сравнению со стабильным периодом жизни. На основе полученных данных можно сделать вывод о необходимости развивать, изучать и распространять практики проявления благодарности как одного из важных личностных ресурсов.

Ключевые слова: благодарность, COVID-19, реципиенты благодарности, динамика, ресурс.

Введение

Нестабильные, высокострессовые времена, в которые доводится жить нашим современникам, требуют инвентаризации и актуализации всех личностных ресурсов. Все, что может помочь людям сохранить душевное здоровье и по возможности – психологическое благополучие, справиться со стрессами и открыть новые перспективы развития, сейчас должно быть использовано. Одним из общепризнанных в позитивной психологии благотворных качеств является благодарность (gratitude). Благодарность – это черта или переживание, выражающие позитивную реакцию на блага и полезные опыты, которые человек получает от других людей, природы или момента существования [Howard, 2016]; при этом важно, что источником этих приобретений, как правило, не является сам субъект [Fehr et al., 2017; Emmons, McCullough, 2004; Howard, 2016]. Благотворное влияние благодарности столь заметно и велико, что некоторые исследователи рассматривают ее как одну из стратегий совладания со стрессами [Jans-Beken, 2021].

Подобно большинству других позитивных феноменов в психологии личности, благодарность традиционно рассматривается как условно независимая переменная – предиктор, задающий широкий спектр благоприятных эффектов [Нартова-Бочавер, Кислица, 2017; Gulliford, Morgan, 2021; Kumar et al., 2021], причем гипотетически эта функция благодарности устойчиво сохраняется в разных жизненных обстоятельствах. Но остается открытым вопрос – а как сама благодарность реагирует на стрессы и испытания? Что происходит с ее основными характеристиками как черты или переживания – интенсивностью и направленностью? Исследований, которые изучают восприимчивость позитивных феноменов личности к трудным жизненным ситуациям, крайне мало, а результаты неоднозначны или противоречивы [Нартова-Бочавер, 1992; Нартова-Бочавер, Пак, 2022]. Так, при экзаменационном стрессе готовность помогать другим повышается, однако становится ниже в случае получения плохой оценки; в условиях повседневного стресса готовность прощать и аутентичность личности значимо ниже по сравнению со стабильными условиями жизни, в то время как в условиях хронического стресса, напротив, становятся выше.

Говоря о стрессе, мы опираемся на средовую модель Р. Харрисона, который определял его как состояние, возникающее при условиях, в которых окружающая среда не обеспечивает субъективно достаточных ресурсов для удовлетворения потребностей человека, а возможности его доступа к этим ресурсам депривированы [Harrison, 1985]. Хронический стресс возникает в условиях долговременного несоответствия потребностей и возможностей

человека. Очевидно, что эпидемия COVID-19 явилась причиной массового хронического стресса, вызвав долговременное беспокойство людей за свою жизнь и здоровье, а также за жизнь и здоровье окружающих. Многие люди потеряли работу, кто-то не смог адаптироваться к удаленному формату деятельности. Эпидемия многих разлучила, препятствуя встречам с близкими в силу изоляции, и поставила людей в условия жесткого внутреннего и внешнего контроля. В этой новой реальности многие стали испытывать больше страха, тревоги, одиночества и чувства неопределенности. Наше исследование посвящено тому, как в этих условиях проявила себя благодарность в качестве позитивно-психологического феномена и морального качества личности.

Среди отечественных работ в области позитивной психологии феномен благодарности до сих пор остается несправедливо обойденным, в силу чего мы не можем формулировать обоснованные ожидания относительно изменения ее проявлений в стабильных и нестабильных условиях. В связи с этим мы формулируем следующие исследовательские вопросы, поиску ответа на которые посвящено нижеописанное исследование.

1. Как различается интенсивность проявления благодарности в стабильное время и в период эпидемии COVID-19?
2. Кто или что является объектом благодарности во время эпидемии COVID-19?
3. Зависит ли проявление благодарности от возраста респондентов?

Благодарность и психологическое благополучие

Благодарность – это общекультурный феномен, разные аспекты которого заданы этикой, философией и психологией. Существует североамериканский праздник День благодарения, отмечаемый в Канаде и США, а также Всемирный день благодарности, который могут праздновать по всему миру. Философская и социальная ценность благодарности общепризнана. Согласно буддийской традиции, благодарность отражает системность и диалектическую взаимосвязанность всего сущего (dependent origin): то, что получено человеком как подарок сейчас, было подготовлено предшествующими событиями или заработано для него другими людьми, и он сам, в свою очередь, создает в мире нечто, что должно достаться в качестве дара другим поколениям [Khan et al., 2021; Passmore, Oades, 2016]. В христианстве благодарность за простые радости или привилегии, которыми располагает человек, подкрепляется многочисленными ритуалами и молитвами, фиксирующими милость Божью или благосклонность судьбы. В западной секулярной философской традиции также подчеркивается факт незаслуженности, «незаработанности»

объекта благодарности, который не может достаться в силу долга или требований справедливости; это всегда нечто такое, на что человек не мог рассчитывать и притязать [Gulliford, Morgan, 2021; Kumar et al., 2021]. Таким образом, проявление благодарности автоматически наделяет человека ощущением своей избранности, ценности, везучести, что, безусловно, способствует развитию позитивной Я-концепции со всеми вытекающими следствиями: «И, взгляд подняв свой к небесам, ты вдруг почувствуешь, что сам – чистосердечный дар», – писал И. Бродский [Бродский, 1965].

Благодарность выполняет и множество других социальных и адаптивных функций, помимо усиления Я-концепции. Согласно теории социального обмена, она подкрепляет стратегически важные отношения [Bartlett, DeSteno, 2006]. А в соответствии с эволюционной теорией благодарности «Найди-напомни-и-свяжи» (The find-remind-and-bind theory), положительная эмоция благодарности выполняет эволюционную функцию укрепления отношений с отзывчивым партнером, что совершенно необходимо для тактического взаимодействия в повседневной жизни [Algoe, 2012].

Эмпирические исследования показывают, что благодарность действительно проявляет себя как очень ресурсное для личности качество, способствующее сохранению психологического благополучия [Allen, 2018]. Если рассмотреть связи благодарности с Большой Пятеркой [Wood et al., 2008], то обнаруживается, что она положительно коррелирует с экстраверсией, открытостью опыту, согласием, сознательностью (адаптивными чертами), и отрицательно связана с нейротизмом. Спектр коррелятов и эффектов благодарности очень обширен: это общее психологическое благополучие [Wood et al., 2010], удовлетворенность жизнью, переживание счастья [Witvliet et al., 2019; Nelson, Lyubomirsky, 2016] и надежда, наличие позитивных и отсутствие негативных чувств, высокая самооценка [Нартова-Бочавер, Кислица, 2017], хорошее самочувствие, физическое и ментальное здоровье [Jans-Beken et al., 2020; Wong et al., 2018], общая витальность и вовлеченность в работу (профессиональный энтузиазм) [Tang et al., 2022].

Существует большое количество данных, говорящих о пользе и необходимости проявлять благодарность во время тяжелых жизненных периодов. Так, это качество помогает справиться с посттравматическим стрессом [Lies et al., 2014; Vieselmeyer et al., 2017], коррелирует с общей резильентностью [Lasota et al., 2020], способствует сохранению самоуважения и социальной поддержки [Glasgow et al., 2016; Zhou et al., 2019].

Не только переживание и выражение собственной благодарности имеет положительные эффекты, но также и ее получение. Многомерная модель благодарности в организациях (включающая эпизодическую благодарность в рамках отдельного события, постоянную на личностном уровне и коллективную на уровне организации) обобщает многочисленные эффекты и для работников, и для организации в целом [Fehr et al., 2017].

Частные исследования согласуются с этой моделью. Так, если медработники считают, что их пациенты благодарны им за работу, это усиливает их профессиональный энтузиазм, а позже сказывается на гармонии семейной жизни медиков, т.е. имеет место своеобразное «перетекание» благотворного воздействия признания из одной жизненной сферы в другую [Tang et al., 2022]. Выражение благодарности в организациях способствует также укреплению новых межличностных отношений [Williams, Bartlett, 2015].

Конечно, абсолютно положительных качеств личности не существует. Мы нашли, хотя и совсем немного, упоминания работ о «темных» сторонах благодарности. Так, она может быть дисгармоничной, если проявляется в ситуации абьюзивных либо зависимых отношений (с другим человеком или группой) [Wood et al., 2016]. Благодарность также иногда сопровождается негативными эмоциями у людей с инвалидностью, если они ее проявляют за помощь в деятельности, которую не могут осуществить сами [Wehmeyer, 2013]. Отмечают также и риски избыточной благодарности в организациях, которые могут привести к неэтичному поведению (например, лжи из лояльности коллективу) или снижению экономического процветания организации [Fehr et al., 2017]. Однако это скорее исключения, подтверждающие высокую ценность благодарности для человеческой жизни. Поэтому неудивительно, что идентификация факторов и условий развития благодарности представляет собой предмет высокого интереса.

Факторы благодарности и ее динамика

Источники, условия и факторы проявления благодарности различны и включают в себя в том числе общекультурные и индивидуально-личностные переменные, возраст и пол [Tudge et al., 2016; Gordon et al., 2004; Chopik et al., 2019; Allen, 2018]. Данные про влияние пола и возраста пока противоречивы и нестабильны: иногда утверждается, что у женщин благодарность выражена сильнее, чем у мужчин [Morgan et al., 2017], иногда утверждается обратное (Khan, Singh, 2013). Если речь идет о развитии благодарности у детей, то данные также неоднозначны. Так, Ф. Уоткинс считает, что родительский стиль не имеет влияния на развитие благодарности, но важно обучать этому навыку специально [Watkins, 2014], в то время как С.

Ли полагает, что для воспитания благодарного ребенка необходимы любовь, управление, дисциплина и особенно полезно наличие регулярных домашних обязанностей [Li, 2016a, 2016b].

Отдельное направление исследования генезиса благодарности представляет изучение конкретных событий и опытов как ее предпосылок. Хотя на первый взгляд ожидание благодарности в трудных и стрессовых обстоятельствах выглядит парадоксальным, такой посыл вполне оправдан, если обратиться к всевозрастному подходу П. Бальтеса, который отмечал, что в любой момент жизни, характеризующийся наличием возрастного, нормативного, ненормативного кризиса или их сочетанием, человек не только несет потери, но также имеет психологические приобретения, и, хотя пропорция этих опытов может различаться, позитивное присутствует всегда [Бальтес, 1994]. Эмпирические данные подтверждают эту мысль.

Так, А. Гордон и др., изучая проявления благодарности у подростков при помощи контент-анализа школьных сочинений в 2000 году и вскоре после террористического акта 11 сентября 2001 года, обнаружили, что, хотя общая интенсивность переживания благодарности стала ниже, перечень тем, равно как и персон, на которые она направлена, существенно расширился [Gordon et al., 2004]. Подростки начинали чувствовать благодарность людям неблизким: спасателям, пожарным, врачам и даже президенту. При этом девочки выражали благодарность интенсивнее, чем мальчики, чаще отмечали в качестве ценности межличностные отношения, чем материальные блага, а старшие дети выражали благодарность более нюансированно по сравнению с младшими. Еще одно исследование продемонстрировало важность опыта близости смерти для усиления благодарности [Frias et al., 2011]. Люди, которых в условиях эксперимента побуждали рефлексировать наличие смерти как явления или переживать страх смерти, демонстрировали более сильную благодарность за свою жизнь. Таким образом, в трудных или экстремальных условиях благодарность меняет свое содержание и проявления, однако сохраняется, и, как можно предположить, сохраняет также и свою ресурсную для психологического благополучия роль.

Осознание динамичности и пластичности благодарности, вместе с пониманием ее высокой ценности, привело к созданию специальных тренинговых программ или интервенций, направленных на усиление этого благотворного феномена. Анализ этих техник, актуализирующих переживание благодарности, демонстрирует их высокую эффективность [Komase et al., 2021]. Основной техникой была рефлексия объектов благодарности и

составление их списка (gratitude list), что осуществлялось с различной периодичностью. Наиболее частые эффекты таких интервенций проявлялись в ослаблении депрессивных симптомов, воспринимаемого стресса, эмоционального выгорания, а также в укреплении общего благополучия, удовлетворенности жизнью и работой.

Благодарность в условиях эпидемии COVID-19

Отдельное направление исследований – новое, но уже достаточно наполненное данными – представляет собой роль благодарности в совладании со стрессами эпидемии COVID-19. Так, Л. Янс-Бекен отмечает, что конфронтация с нашей экзистенциальной уязвимостью во время пандемии – это не только кризис, но и возможность взглянуть на свою жизнь по-другому [Jans-Beken, 2021]. Благодарность помогает справиться с угрозами и ограничениями, которые стали частью привычной жизни, отрефлексировать и переосмыслить настоящее и планы на будущее, способствуя укреплению психологической устойчивости и навыкам совладания [Allemand et al., 2021; Fishman, 2020; Lee et al., 2021; Oliveira et al., 2021].

Есть и более частные результаты: данные лонгитюдного исследования с участием одиноких матерей показали, что высокий уровень благодарности перед пандемией предсказывает более низкую тревожность и депрессию во время пандемии [Taylor et al., 2022]. Еще одно лонгитюдное исследование показало, что переживаемая благодарность была предиктором удовлетворенности близкими отношениями и анти-предиктором переживаемых позже стресса, тревоги и депрессии. Таким образом, можно заключить, что благодарность обладает проактивным и пролонгированным действием. И, наконец, благодарность в супружеских парах во время эпидемии усиливалась ежедневной эмоциональной поддержкой и, в свою очередь, способствовала снижению стресса [Datu, Fincham, 2022; Jiang et al., 2022]. Таким образом, благодарность может менять свое содержание, однако стабильно сохраняет свои ресурсы для психологического благополучия функции в разных жизненных ситуациях.

Методы

В рамках исследования использовалось несколько методов. Прежде всего, респондентам задавали открытый вопрос: «За что Вы сейчас больше всего благодарны?». Для получения количественных данных использовались два стандартизированных опросника: однофакторный Опросник благодарности (Gratitude Questionnaire-6, GQ-6) из шести вопросов [McCullough et al., 2002] и Тест благодарности, обиды и признательности (the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT) form) [Watkins et al., 2003], в оригинальной форме

включающий 44 утверждения и три шкалы – это Чувство изобилия (Feeling of abundance), Простые радости (Simple joys) и Социальная благодарность (Social gratitude). Если опросник GQ-6 уже давно используется в России [Селигман, 2006], то GRAT использовался впервые, что потребовало отдельных усилий по предварительной подготовке инструмента. От автора методики Ф. Уоткинса было получено персональное разрешение на перевод, адаптацию и использование опросника GRAT. Прежде всего методика была переведена на русский язык независимо двумя исследователями и третьим независимым экспертом с лингвистическим образованием, после чего утверждения были обсуждены и отредактированы с выбором оптимального варианта перевода (Приложение 1). Обратный перевод, осуществленный авторами данного исследования, показал близость и идентичность переведенных пунктов к изначальным. Процедура перевода соответствует требованиям ISPOR [Wild et al., 2005].

В ходе сбора данных респонденты отмечали, что некоторые культурно-специфичные пункты опросника GRAT вызывают вопросы. Так, например, часто отмечались как нерелевантные следующие пункты: 21. *На Рождество я никогда не получал(а) столько подарков, как другие, или они были не так хороши* и 23. *Один из моих любимых праздников в году – это День благодарения*. Эти утверждения действительно нетипичны для российской культуры. Пункт № 21 планируется в будущем скорректировать (заменить «Рождество» на «Новый год»). Пункт № 23 решено в будущем удалить, так как в российской культуре такого праздника нет, а также потому, что надежность опросника повысится при удалении этого пункта.

Таблица 1

Характеристики модели

| CFI | SRMR | RMSEA |
|-------|-------|-------|
| 0.802 | 0.078 | 0.062 |

Примечание. CFI – сравнительный индекс соответствия, SRMR – стандартизированный корень среднеквадратического остатка, RMSEA – среднеквадратическая ошибка аппроксимации.

Для исследования факторной структуры опросника GRAT был проведен конфирматорный факторный анализ на общей выборке до и во время пандемии. Результаты анализа в целом можно считать приемлемыми, так как показатели RMSEA и SRMR меньше, чем 0.08 (Таблица 1). В то же время CFI меньше 0.9, из-за чего нельзя говорить об абсолютной успешности модели. Был проведен анализ индексов модификации. У нескольких пунктов были высокие индексы модификации: например, у пунктов № 26 и № 31 хи-квадрат был равен 53.27, а у пунктов № 5 и № 9 – 43.22. Такие значения индексов модификаций легко объяснить, если

взглянуть на тексты пунктов – они очень схожи между собой (Приложение 2). Если включить в модель эти ковариации ошибок, то ее характеристики улучшатся, но для проверки воспроизводимости включенных ковариаций ошибок необходимо собрать новую выборку. По этой причине было принято решение использовать первоначальную модель, так как в целом ее можно считать приемлемой.

Параметры и нагрузки каждого пункта в модели представлены в Приложении 2. Нагрузка почти у всех пунктов выше 0.4, также почти все пункты значимы. Незначимые пункты с низкой нагрузкой: № 20 (*Благодаря своей усердной работе я оказался(ась) там, где я есть, несмотря на отсутствие какой-либо помощи или поддержки*), № 23 (*Один из моих любимых праздников в году – это День благодарения*) и № 24 (*Я считаю себя очень везучим(ей)*). Уже известно, что пункт № 23 снижает надежность методики, что подтверждается и конфирматорным факторным анализом. Пункт № 20 может плохо работать в рамках модели, так как является достаточно запутанным, тем более что в нем есть элемент двойного отрицания. Пункт № 24 может плохо работать в рамках модели, так как возможно в меньшей степени относится к феномену благодарности и имеет более сильные связи с другими феноменами. Важно отметить, что пункты № 20 и № 23 относятся к субшкале *Социальная благодарность*, в которую первоначально входило меньше всего пунктов, поэтому к результатам по этой субшкале стоит относиться с осторожностью. Показатели надежности методик имеют отличные значения (Таблица 2), поэтому полученные данные можно использовать и интерпретировать, но в дальнейшем модель требует доработки и корректировки.

Таблица 2

Анализ надежности методик

| | Альфа Кронбаха | Омега Макдональда |
|---|-----------------------|--------------------------|
| GRAT | 0.915 | 0.919 |
| Чувство изобилия (Feeling of abundance) | 0.840 | 0.877 |
| Простые радости (Simple joys) | 0.883 | 0.892 |
| Социальная благодарность (Social gratitude) | 0.815 | 0.844 |
| GQ-6 | 0.877 | 0.880 |

Процедура и выборка

Производилось два замера, однако не все методы предъявлялись дважды. Данные собирались через платформы 1ka.si и Яндекс.Толока; на обеих платформах участие респондентов было добровольным, но на 1ka.si – бесплатным, а на Яндекс.Толоке – за небольшое вознаграждение.

Таблица 3

Описание выборки исследования на разных этапах

| | | Пандемия | До пандемии |
|-------------------------|----|----------|-------------|
| GRAT | | | |
| N | | 394 | 150 |
| Пол | М | 114 | 34 |
| | Ж | 280 | 116 |
| Возраст | М | 24 | 20 |
| | SD | 11.2 | 1.21 |
| GQ-6 | | | |
| N | | 348 | 241 |
| Пол | М | 103 | 108 |
| | Ж | 245 | 133 |
| Возраст | М | 25 | 20 |
| | SD | 11.5 | 1.77 |
| Открытые вопросы | | | |
| Количество респондентов | | 283 | – |
| Пол | М | 90 | |
| | Ж | 193 | |
| Возраст | М | 25 | |
| | SD | 11.6 | |

После сбора данных была проведена «чистка» полученных данных. Были удалены данные респондентов, заполнивших всю батарею методик быстрее, чем за 5 минут, «прокликавших» методики формально (во всех пунктах был выбран один и тот же вариант ответа или ответы были даны в определенной последовательности) и не давших ответа на открытые вопросы или написавших там бессвязный набор букв. Всего были удалены данные около 30 респондентов.

Результаты

Проверка собранных выборок на нормальность при помощи теста Шапиро-Уилка показала, что распределение отличается от нормального (статистический уровень значимости критерия для обоих опросников и двух замеров < 0.05), поэтому для анализа использовались непараметрические методы (Таблица 4). Сравнение показателей выраженности благодарности демонстрирует наличие некоторых значимых различий. В частности, показатель общей благодарности, измеряемой при помощи опросника GQ-6, так же как и при помощи опросника GRAT, стал значимо ниже (соответственно, $U = 36055, p = 0.004$; $U = 25523, p = 0.016$). Слабее стало переживание чувства изобилия ($U = 20906, p = 0.001$), в то время как ощущение простых радостей и чувство социальной благодарности не изменились (соответственно, $U = 28012, p = 0.371$ и $U = 29176, p = 0.855$).

Таблица 4

Дескриптивная статистика показателей благодарности до и во время пандемии

| Шкала | GQ-6** | | GRAT** | | Чувство изобилия*** | | Простые радости | | Социальная благодарность | |
|-------------|--------|------|--------|------|---------------------|------|-----------------|------|--------------------------|------|
| | М | SD | М | SD | М | SD | М | SD | М | SD |
| До пандемии | 37 | 5.85 | 173 | 21.8 | 75 | 12.2 | 57 | 8.91 | 43 | 6.80 |
| Пандемия | 35 | 6.93 | 168 | 21.6 | 67 | 12.2 | 59 | 8.68 | 43 | 5.95 |

Примечания. * – $p < 0.1$, ** – $p < 0.05$, *** – $p < 0.001$.

Однако полученных результатов недостаточно, чтобы понять, за что именно респонденты были благодарны. Чтобы это изучить, был осуществлен качественный анализ ответов респондентов на открытый вопрос «За что и кому Вы сейчас больше всего благодарны». Напомним, что этот массив данных собирался только один раз в период пандемии. Качественный анализ проводился по двум направлениям: соответственно, *за что* и *кому* респонденты выражают благодарность во время пандемии. Таким образом, мы идентифицировали *объекты* и *реципиентов* благодарности.

Для работы с открытыми вопросами был использован феноменологический интерпретативный анализ (Smith, Osborn, 2003). Не во всех ответах напрямую был описан реципиент, например: «за те возможности, которые есть», «за саму жизнь». В таких ответах иногда для кодирования использовалась интерпретация авторов исследования. Все ответы респондентов были прочитаны одним из авторов исследования; ответам были присвоены

первичные коды, которые затем были повторно проанализированы и при необходимости видоизменены, а затем еще раз были прочтены для проверки соответствия содержания ответа коду.

Было выделено 11 категорий, описывающих объекты благодарности. Результаты представлены в Приложении 3. Больше всего люди испытывают благодарность за новые возможности, открывшиеся во время пандемии, за удаленный режим работы, здоровье и присутствие рядом близких людей. Жизнь, саморазвитие, работа врачей также вызывают чувство благодарности. Наименее популярным объектом стала вакцина, однако, заметим, это также объект с позитивной валентностью. Вместе с тем необходимо отметить, что ответы неоднородны: ответ «не за что» также встречался достаточно часто.

Для анализа представленности реципиентов благодарности было выделено семь категорий (Приложение 4). Несмотря на драматичность, большинство людей отмечало благодарность самой ситуации пандемии, которая неожиданно открыла много новых возможностей и траекторий развития. Респонденты испытывали благодарность миру в целом, другим людям, организациям, государству и самому(ой) себе. Однако, опять же, довольно представительную группу составили ответы «некому».

Следующим шагом анализа была проверка возрастных различий изучаемых переменных. Для этого выборка респондентов, давших ответы на открытые вопросы, была разделена на 2 части – младше и старше 30 лет – в соответствии с эмпирическим возрастом респондентов-добровольцев, вошедших в доступную выборку, и с концепцией Emerging adulthood в которой 30 лет маркирует период вступления в зрелость [Arnett, 2015]. Респондентов младше 30 лет было 164, старше 30 – 119. В целом получились сопоставимые по объему группы. Был произведен частотный анализ встречаемости категорий в каждой отдельной группе. Результаты представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Частотный анализ категорий в ответах респондентов разного возраста

| Категория | Возрастная группа | |
|---------------------------------|-------------------|-----------|
| | Младше 30 | Старше 30 |
| За что выражается благодарность | | |
| Жизнь и здоровье близких | 23 | 16 |

| Категория | Возрастная группа | |
|---|-------------------|-----------|
| | Младше 30 | Старше 30 |
| Вакцина | 4 | 8 |
| Врачи | 7 | 17 |
| Жизнь | 8 | 27 |
| Здоровье | 11 | 13 |
| Не за что | 10 | 17 |
| Новые возможности | 63 | 11 |
| Осознанность людей в отношении к пандемии | 18 | 4 |
| Помощь | 10 | 10 |
| Саморазвитие | 23 | 5 |
| Удаленная работа | 39 | 7 |
| Кому выражается благодарность | | |
| Государство | 6 | 12 |
| Люди | 27 | 22 |
| Мир | 39 | 45 |
| Не за что | 10 | 18 |
| Организации | 10 | 8 |
| Я сам (-а) | 3 | 8 |
| Ситуация | 86 | 18 |

Частоты категорий отличаются ($\chi^2 = 84.1$, $p < .001$): так, молодые респонденты чаще выражали благодарность за новые возможности, удаленную работу, саморазвитие и осознанность людей, в то время как респонденты постарше – за работу врачей, за жизнь в целом. Старшие чаще говорили, что благодарить «Не за что». Что касается реципиентов помощи, то здесь тоже присутствуют значимые различия ($\chi^2 = 45.3$, $p < .001$): молодые респонденты чаще выражали благодарность ситуации, в то время как старшие – государству и миру.

Второй рассмотренной нами демографической характеристикой был пол. В силу несбалансированности нашей выборки по полу предлагаем рассматривать наши результаты скорее как пилотажные, поскольку статистически достоверно их сравнить сложно. Частотный анализ различий по категориям в группах разного пола представлен в Таблице 6. Частоты по

каждой категории для обоих полов считались как отношение

$\frac{\text{Количество упоминаний конкретной категории у выбранного пола}}{\text{Общее количество упоминаний категорий у выбранного пола}}$

Общее количество упоминаний категорий у выбранного пола

Таблица 6

Частотный анализ категорий в зависимости от пола

| Категория | Пол | |
|---------------------------------|---------|---------|
| | Мужчины | Женщины |
| За что выражается благодарность | | |
| Близкие | 8.8% | 11.9% |
| Вакцина | 5.9% | 2.5% |
| Врачи | 9.8% | 4.9% |
| Жизнь | 10.8% | 9.5% |
| Здоровье | 5.9% | 7.4% |
| Не за что | 11.8% | 6.2% |
| Новые возможности | 19.6% | 21.8% |
| Осознанность людей | 4.9% | 7.0% |
| Помощь | 8.8% | 4.5% |
| Саморазвитие | 3.9% | 9.9% |
| Удаленная работа | 9.8% | 14.4% |
| Кому выражается благодарность | | |
| Государство | 10.3% | 3.8% |
| Люди | 18.6% | 14.5% |
| Мир | 23.7% | 28.5% |
| Не за что | 13.4% | 7.0% |
| Организации | 6.2% | 5.1% |
| Я сам (-а) | 5.1% | 2.8% |
| Ситуация | 22.7% | 38.3% |

Примечательно, что, хотя наиболее популярный объект благодарности (за что?) у мужчин и женщин совпадает (новые возможности), второе ранговое место у мужчин занимает категория «не за что», а у женщин – удаленная работа. Таким образом, отсутствие благодарности несколько более выражено в мужской группе по сравнению с женской. Отличаются группы разного пола и по наименее популярным категориям: для мужчин это саморазвитие, которое, вероятно, выразилось не так ярко в условиях ограничений, как у женщин, а для женщин –

вакцина, которая реже, в соотношении с мужчинами, рассматривалась ими как ценность. В анализе реципиентов благодарности различия обнаружены по самым популярным категориям: у мужчин это благодарность миру, а у женщин – благодарность ситуации. Наименее популярным реципиентом благодарности оказался сам субъект, независимо от пола.

Обсуждение результатов

Итак, проведенное исследование выраженности благодарности как черты личности и актуального переживания в относительно стабильный период и период хронического стресса показывает следующие результаты. Прежде всего, нам удалось апробировать новый инструмент исследования диспозициональной благодарности, который впервые использовался на российской выборке – опросник GRAT. Мы полагаем, что он может быть востребован специалистами разной направленности – исследователями, работающими в организациях, консультантами и педагогами. Опросник прошел предварительную психометрическую проверку, продемонстрировал свою структурную валидность и надежность и может быть рекомендован к использованию в исследованиях и практике.

Далее, необходимо отметить, что благодарность, в соответствии с идеями П. Бальтеса [Бальтес, 1994], не исчезает в трудные жизненные периоды. Она сохраняется, и можно выделить объекты и реципиентов благодарности. В отсутствие убедительных данных других исследователей нам трудно говорить о типичности полученных нами результатов, однако мы должны констатировать, что некоторые аспекты благодарности и ее общая интенсивность становятся слабее. Хотелось бы также обратить внимание на сопоставимость исследованных выборок до и во время пандемии, что повышает достоверность наших данных, хотя это и не лонгитюд. Так, в период пандемии общий уровень переживания благодарности и чувства изобилия стал ниже, в то время как социальная благодарность и благодарность за простые радости, по-видимому, оказались резистентны к воздействию длительного стресса. В самом деле, очевидно, что гедонистические переживания оказались депривированы многочисленными ограничениями повседневной жизни во время пандемии, в то время как сохранились неизменными признательность близким и даже не близким людям, социальной системе в целом и удовольствие от простых еще доступных во время пандемии радостей. Нам трудно соотнести, в силу специфики процедуры анализа, наши данные с теми, что были получены А. Гордон в контексте ситуации теракта 11 сентября 2001 г. [Gordon et al., 2004], т.к. мы не можем заключить, что количество категорий как-то изменилось. Однако мы можем

констатировать, что благодарность как феномен не отменяется в период стресса, вызванного пандемией.

Идентифицировано много объектов благодарности, среди которых наиболее часто отмечаются новые возможности, жизнь и здоровье близких. Совершенно отсутствуют прагматические объекты благодарности, позволяя констатировать экзистенциальную, облагораживающую функцию этого переживания в сложных жизненных обстоятельствах. Что касается реципиентов благодарности, то они также достаточно разнообразны, и на первом месте стоит сама ситуации пандемии. Эти данные вполне согласуются с концепцией посттравматического роста Р. Тедески и Л. Кэлхоуна, утверждающей, что даже в трудных жизненных обстоятельствах человек как личность не останавливается в своем развитии [Леонтьев, 2016; Calhoun, Tedeschi, 2004].

Получены данные о возрастных различиях в объектах и реципиентах благодарности и предварительные данные о связи с полом. Так, если молодые реципиенты благодарны в первую очередь за новые возможности, то более взрослые просто за сохранность жизни, что вполне отвечает задачам взросления. Получены и половые различия: мужчины чаще отмечают отсутствие благодарности, а женщины чаще благодарны за режим удаленной работы; мужчины благодарны миру, а женщины – ситуации. Различия по полу, однако, требуют осторожной интерпретации, поскольку выборка была в существенной мере не сбалансирована по полу, что не позволило использовать сильные статистические процедуры анализа, и вдобавок вполне могла иметь место интерференция факторов пола и возраста, учет которых, однако, привел бы к выделению несопоставимых по объему групп.

Выводы

Итак, проведенное исследование выраженности и проявлений благодарности как черты и переживания в стабильный и нестабильный период жизни показывает, что этот феномен не исчезает под воздействием стресса, хотя становится менее интенсивным. Переживание благодарности проявляется в период пандемии ярко и нюансированно, согласуясь с идеями экзистенциальной психологии и теории посттравматического роста. Благодарность не исчезает; более того, в поле ее распространения оказываются те объекты и субъекты, которые, как представляется, могли не распознаваться как ценные и благоприятствующие жизни человека в период стабильности. Обнаружены возрастные и половые различия в проявлении благодарности.

Проведенное исследование не свободно от недостатков и ограничений, которые могут быть преодолены в последующих работах. Так, стандартизированные опросники нуждаются в более строгой проверке валидности, и было бы полезно использовать лонгитюд, а не метод срезов. Очень предварительны данные о половых различиях в проявлении благодарности, что также требует более тщательного исследования. Однако и в текущем состоянии представляется, что полученные результаты могут быть использованы в разнообразных психоразвивающих, педагогических и коучинговых практиках.

Литература

Бальтес П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъёмов и спадов на протяжении жизни. Психологический журнал, 1994, 1(1), 60–81.

Бродский И. 1 января 1965 года. 1965. <https://www.culture.ru/poems/30601/1-yanvary-a-1965-goda>

Леонтьев Д.А. Удары судьбы как стимулы личностного развития: феномен посттравматического роста. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты, 2016, 144–158.

Нартова-Бочавер С.К. Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи. Психологический журнал, 1992, 13(4), 15–23.

Нартова-Бочавер С.К., Кислица Г.К. Переживание благодарности как личностный ресурс: к постановке проблемы. Психологический журнал, 2017, 38(6), 42–51.

Нартова-Бочавер С.К., Пак В.В. Аутентичность и способность прощать при разных уровнях стресса: предварительное исследование. Клиническая и специальная психология, 2022, 11(1), 141–163.

Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология. М.: София, 2006.

Algoe S.B. Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and personality psychology compass*, 2012, 6(6), 455–469.

Allemand M., Olaru G., Hill P.L. Gratitude and future time perspective during the COVID-19 pandemic: effects of age and virus worry. *The Journal of Positive Psychology*, 2021, 1–13.

Allen S. *The science of gratitude*. John Templeton Foundation, 2018.

Arnett J.J. (Ed.). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press, 2015.

Ashley R.H. (Ed.). *Psychology of Gratitude: New Research*. Nova Science Publishers, 2016.

Bartlett M.Y., DeSteno D. Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological science*, 2006, 17(4), 319–325.

Chopik W.J., Newton N.J., Ryan L.H., Kashdan T.B., Jarden A.J. Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The journal of positive psychology*, 2019, 14(3), 292–302.

Datu J.A.D., Fincham F.D. Gratitude, relatedness needs satisfaction, and negative psychological outcomes during the COVID-19 pandemic: A short-term longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, 2022, 78(12), 2525-2537.

Emmons R.A., McCullough M.E. *The psychology of gratitude*. Oxford University Press, 2004.

Fehr R., Fulmer A., Awtrey E., Miller J.A. The grateful workplace: A multilevel model of gratitude in organizations. *Academy of Management Review*, 2017, 42, 361–381. DOI:10.5465/amr.2014.0374

Fishman M.D.C. The silver linings journal: Gratitude during a pandemic. *Journal of radiology nursing*, 2020, 39(3), 149.

Frias A., Watkins P.C., Webber A.C., Froh J.J. Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 2011, 6(2), 154–162.

Glasgow, K., Vitak, J., Tausczik, Y., & Fink, C. (2016). "With your help... we begin to heal": Social media expressions of gratitude in the aftermath of disaster. In *Social, Cultural, and Behavioral Modeling: 9th International Conference, SBP-BRiMS 2016, Washington, DC, USA, June 28-July 1, 2016, Proceedings 9*. NY: Springer International Publishing, 2016, 226-236.

Gordon A.K., Musher-Eizenman D.R., Holub S.C., Dalrymple J. What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2004, 25(5), 541–553.

Gulliford L., Morgan B. The concept of gratitude in philosophy and psychology: an update. *Zeitschrift Für Ethik Und Moralphilosophie*, 2021, 4(1), 201–212.

Harrison R.V. The person-environment fit model and the study of job stress In: *Human stress and cognition in organizations*, T.A. Beehr & R.S. Bhagat (Eds.). NY: Wiley, 1985, 23-55.

Jans-Beken L. A perspective on mature gratitude as a way of coping with COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12, 316.

Jiang D., Chiu M.M., Liu S. Daily positive support and perceived stress during COVID-19 outbreak: The role of daily gratitude within couples. *Journal of happiness studies*, 2022, 23(1), 65–79.

Khan I., Singh N. A study on gender differences on gratitude, spirituality and forgiveness among school teachers. *International Journal of Applied Science and Engineering*, 2013, 1(1), 9.

Khan K.A., Yansheng W.U., Aigerim D. Gratitude: Building Bridges between Buddhism and Positive Psychology. *Journal of Contemporary Issues in Business and Government*, 2021, 27(2), 929.

Komase Y., Watanabe K., Hori D., Nozawa K., Hidaka Y., Iida M., Imamura K., Kawakami N. Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 2021, 63(1), e12290.

Kumar S.A., Jaffe A.E., Brock R.L., DiLillo D. Resilience to suicidal ideation among college sexual assault survivors: The protective role of optimism and gratitude in the context of posttraumatic stress. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 2022, 14(S1), S91.

Lasota A., Tomaszek K., Bosacki S. How to become more grateful? The mediating role of resilience between empathy and gratitude. *Current Psychology*, 2020, 1–10.

Lee J.Y., Kim M., Jhon M., Kim H., Kang H.J., Ryu S., Kim S.W. The association of gratitude with perceived stress among nurses in Korea during COVID-19 outbreak. *Archives of psychiatric nursing*, 2021, 35(6), 647–652.

Li S. A mechanism for gratitude development in a child. *Early Child Development and Care*, 2016a, 186(3), 466–479.

Li S. Routine Household Chores in Gratitude Development in Children. *Psychology of gratitude: New research*. NY: Nova Science Publishers, 2016b.

Lies J., Mellor D., Hong R.Y. Gratitude and personal functioning among earthquake survivors in Indonesia. *The Journal of Positive Psychology*, 2014, 9(4), 295–305.

McCullough M.E., Emmons R.A., Tsang J.A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 2002, 82(1), 112.

Morgan B., Gulliford L., Kristjánsson K. A new approach to measuring moral virtues: the multi-component gratitude measure. *Personality and Individual Differences*, 2017, 107, 179–189.

Nelson S.K., Lyubomirsky S. Gratitude. In: H.S. Friedman (Eds.), *Encyclopedia of Mental Health*. Oxford, UK: Elsevier, 2016, 277–280.

Oliveira R., Baldé A., Madeira M., Ribeiro T., Arriaga P. The impact of writing about gratitude on the intention to engage in prosocial behaviors during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in psychology*, 2021, 12, 293.

Smith J., Osborn M. Interpretative Phenomenological Analysis. In: J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage, 2003, 51–80.

Tang P.M., Ilies R., Aw S.S., Lin K.J., Lee R., Trombini C. How and when service beneficiaries' gratitude enriches employees' daily lives. *Journal of Applied Psychology*, 2022, 107(6), 987.

Taylor Z.E., Bailey K., Herrera F., Nair N., Adams A. Strengths of the heart: Stressors, gratitude, and mental health in single mothers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, 2022, 36(3), 346.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 2004, 15(1), 1–18.

Tudge J.R.H., Freitas L.B.L., O'Brien L.T. The virtue of gratitude: A developmental and cultural approach. *Human development*, 2015, 58(4/5), 281–300.

Vieselmeier J., Holguin J., Mezulis A. The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2017, 9(1), 62.

Watkins P.C. How does gratitude develop? In: *Gratitude and the Good Life: Toward a psychology of appreciation*. Netherlands: Springer Dordrecht, 2014, 195–212.

Watkins P.C., Woodward K., Stone T., Kolts R.L. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2003, 31(5), 431–451.

Wehmeyer M.L. (Ed.). *The Oxford handbook of positive psychology and disability*. Oxford University Press, 2013.

Wild D., Grove A., Martin M., Eremenco S., McElroy S., Verjee-Lorenz A., Erikson P. ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures: report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value Health*, 2005, 8(2), 94–104.

Williams L.A., Bartlett M.Y. Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 2015, 15(1), 1.

Witvliet C.V., Richie F.J., Root Luna L.M., Van Tongeren D.R. Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 2019, 14(3), 271–282.

Wong Y.J., Owen J., Gabana N.T., Brown J.W., McInnis S., Toth P., Gilman L. Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 2018, 28(2), 192–202.

Wood A.M., Emmons R.A., Algoe S.B., Froh J.J., Lambert N.M., Watkins P. A dark side of gratitude? Distinguishing between beneficial gratitude and its harmful impostors for the positive clinical psychology of gratitude and well-being. In: A.M. Wood, J. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. NY: Wiley Blackwell, 2016, 137–151.

Wood A.M., Froh J.J., Geraghty A.W. A. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 2010, 30(7), 890–905.

Wood A.M., Joseph S., Maltby J. Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and individual differences*, 2008, 45(1), 49–54.

Zhou X., Zhen R., Wu X. Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. *Child Indicators Research*, 2019, 12(5), 1781–1795.

Поступила в редакцию: 03 ноября 2022 г. Дата публикации: 28 февраля 2023 г.

Сведения об авторах

Сурдейкин Егор Сергеевич. Магистр психологии, департамент психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», пер. Армянский, д. 4/2, 101000 Москва, Россия.

E-mail: surdeykin.egor@yandex.ru

Нартова-Бочавер Софья Кимовна. Доктор психологических наук, профессор, департамент психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», пер. Армянский, д. 4/2, 101000 Москва, Россия.

E-mail: snartovabochaver@hse.ru

Ссылка для цитирования

Сурдейкин Е.С., Нартова-Бочавер С.К. Проявления благодарности во время эпидемии COVID-19. Психологические исследования. 2023. Т. 16, № 87. С. 1. URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи: <https://doi.org/10.54359/ps.v16i87.1347>

Сурдейкин Е.С.¹, Нартова-Бочавер С.К.¹ Проявления благодарности во время эпидемии COVID-19

Surdeykin E.S.¹, Nartova-Bochaver S.K.¹ Gratitude experience during the COVID-19 epidemic

¹ National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

The research examined the expression and direction of gratitude during the COVID-19 pandemic compared to the times before the pandemic. For this aim we applied the GRAT form, GQ-6, followed with an open question «What are you most grateful for at the moment?». The answers to the open question were collected during the pandemic only. The sample sizes for each questionnaire varied between the stable period and the pandemic. The study found that overall, respondents were less grateful during the pandemic compared to the stable period, but there were no significant differences in all subscales of the GRAT form. Based on the open question answers respondents most often, despite all the attendant hardships, expressed gratitude for the new opportunities that arose due to the pandemic, but were least likely to express gratitude towards themselves. The study also showed significant differences in the expression of gratitude depending on age. It is concluded that people can feel gratitude during difficult periods, but the expression of gratitude is lower compared to stable periods. Based on our results promotion of gratitude practices as one of the personal resources is important.

Keywords: gratitude, COVID-19, recipients of gratitude, dynamics, resource.

References

- Bal'tes P. Vsevoznostnoj podhod v psihologii razvitiya: issledovanie dinamiki pod#jomov i spadov na protjazhenii zhizni. *Psihologicheskij zhurnal*, 1994, 1(1), 60-81.
- Brodskij I. 1 janvarja 1965 goda. 1965 (<https://www.culture.ru/poems/30601/1-yanvaryya-1965-goda>).
- Leont'ev D.A. Udary sud'by kak stimuly lichnostnogo razvitiya: fenomen posttravmaticheskogo rosta. *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty*, 2016, 144-158.
- Nartova-Bochaver S.K. Jeksperimental'noe issledovanie situacionnoj izmenchivosti motivacii pomoshhi. *Psihologicheskij zhurnal*, 1992, 13(4), 15-23.
- Nartova-Bochaver S.K., Kislica G. K. Perezhivanie blagodarnosti kak lichnostnyj resurs: k postanovke problemy. *Psihologicheskij zhurnal*, 2017, 38(6), 42-51.
- Nartova-Bochaver S.K., Pak V.V. Autentichnost' i sposobnost' proshhat' pri raznyh urovnjah stressa: predvaritel'noe issledovanie. *Klinicheskaja i special'naja psihologija*, 2022, 11(1), 141-163.

Seligman M.Je.P. *Novaja pozitivnaja psihologija*. 2006.

Algoe S.B. Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and personality psychology compass*, 2012, 6(6), 455-469.

Allemand M., Olaru G., Hill P.L. Gratitude and future time perspective during the COVID-19 pandemic: effects of age and virus worry. *The Journal of Positive Psychology*, 2021, 1-13.

Allen S. *The science of gratitude*. John Templeton Foundation, 2018.

Arnett J. J. (ed.). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press, 2015.

Ashley R. Howard (Editor). *Psychology of Gratitude: New Research*. Nova Science Publishers, 2016, 109 pages.

Bartlett M.Y., DeSteno D. Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological science*, 2006, 17(4), 319-325.

Chopik W.J., Newton N.J., Ryan L.H., Kashdan T.B., Jarden A.J. Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The journal of positive psychology*, 2019, 14(3), 292-302.

Datu J.A.D., Fincham F.D. Gratitude, relatedness needs satisfaction, and negative psychological outcomes during the COVID-19 pandemic: A short-term longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, 2022.

Emmons R.A., McCullough M.E. *The psychology of gratitude*. Oxford University Press, 2004.

Fehr, R., Fulmer, A., Awtrey, E., Miller, J. A. The grateful workplace: A multilevel model of gratitude in organizations. *Academy of Management Review*, 2017, 42, 361-381. DOI: 10.5465/amr.2014.0374.

Fishman M.D.C. The silver linings journal: Gratitude during a pandemic. *Journal of radiology nursing*, 2020, 39(3), 149.

Frias A., Watkins P.C., Webber A.C., Froh J.J. Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 2011, 6(2), 154-162.

Glasgow K., Vitak J., Tausczik Y., Fink C. «With your help... we begin to heal»: Social Media Expressions of Gratitude in the Aftermath of Disaster. In *International Conference on Social Computing, Behavioral-Cultural Modeling and Prediction and Behavior Representation in Modeling and Simulation*, Springer, Cham, 2016, 226-236.

Gordon A.K., Musher-Eizenman D.R., Holub S.C., Dalrymple J. What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2004, 25(5), 541-553.

Gulliford L., Morgan B. The concept of gratitude in philosophy and psychology: an update. *Zeitschrift Für Ethik Und Moralphilosophie*, 2021, 4(1), 201-212.

Harrison R.V. *The person-environment fit model and the study of job stress. Human stress and cognition in organization: An integrated perspective*, 1985.

Jans-Beken L. A perspective on mature gratitude as a way of coping with COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 2021, T. 12, C. 316.

- Jiang D., Chiu M.M., Liu S. Daily positive support and perceived stress during COVID-19 outbreak: The role of daily gratitude within couples. *Journal of happiness studies*, 2022, 23(1), 65-79.
- Khan I., Singh N. A study on gender differences on gratitude, spirituality and forgiveness among school teachers. *International Journal of Applied Science and Engineering*, 2013, 1(1), 9.
- Khan K.A., Yansheng W.U., Aigerim D. Gratitude: Building Bridges between Buddhism and Positive Psychology. *Journal of Contemporary Issues in Business and Government Vol.*, 2021, 27(2), 929.
- Komase Y., Watanabe K., Hori D., Nozawa K., Hidaka Y., Iida M., ... Kawakami N. Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 2021, 63(1), e12290.
- Kumar S.A., Jaffe A.E., Brock R.L., DiLillo D. Resilience to suicidal ideation among college sexual assault survivors: The protective role of optimism and gratitude in the context of posttraumatic stress. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 2022, 14(S1), S91.
- Lasota A., Tomaszek K., Bosacki S. How to become more grateful? The mediating role of resilience between empathy and gratitude. *Current Psychology*, 2020, 1-10.
- Lee J.Y., Kim M., Jhon M., Kim H., Kang H.J., Ryu S., Kim S.W. The association of gratitude with perceived stress among nurses in Korea during COVID-19 outbreak. *Archives of psychiatric nursing*, 2021, 35(6), 647-652.
- Li S. A mechanism for gratitude development in a child. *Early Child Development and Care*, 2016, 186(3), 466-479.
- Li S. Routine Household Chores in Gratitude Development in Children. *Psychology of gratitude: New research*. Nova Science Publishers, 2016.
- Lies J., Mellor D., Hong R.Y. Gratitude and personal functioning among earthquake survivors in Indonesia. *The Journal of Positive Psychology*, 2014, 9(4), 295-305.
- McCullough M.E., Emmons R.A., Tsang J.A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 2002, 82(1), 112.
- Morgan B., Gulliford L., Kristjánsson K. A new approach to measuring moral virtues: the multi-component gratitude measure. *Personality and Individual Differences*, 2017, 107, 179-189.
- Nelson S.K., Lyubomirsky S. Gratitude. *Encyclopedia of Mental Health*, 2016, 277-280.
- Oliveira R., Baldé A., Madeira M., Ribeiro T., Arriaga P. The impact of writing about gratitude on the intention to engage in prosocial behaviors during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in psychology*, 2021, 12, 293.
- Smith J., Osborn M. Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, ed. Jonathan A. Smith, 2003, 51—80.
- Tang P.M., Ilies R., Aw S.S., Lin K.J., Lee R., Trombini C. How and when service beneficiaries' gratitude enriches employees' daily lives. *Journal of Applied Psychology*, 2022, 107(6), 987.
- Taylor Z.E., Bailey K., Herrera F., Nair N., Adams A. Strengths of the heart: Stressors, gratitude, and mental health in single mothers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, 2022, 36(3), 346.

Tedeschi R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 2004, 15(1), 1-18.

Tudge J.R.H., Freitas L.B.L., O'Brien L.T. The virtue of gratitude: A developmental and cultural approach. *Human development*, 2015, 58(4-5), 281-300.

Vieselmeier J., Holguin J., Mezulis A. The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2017 9(1), 62.

Watkins P.C. How does gratitude develop? *Gratitude and the Good Life*, Springer, Dordrecht, 2014, 195-212.

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.L. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2003, 31(5), 431-451.

Wehmeyer M.L. (ed.). *The Oxford handbook of positive psychology and disability*. Oxford University Press, 2013.

Wild D., Grove A., Martin M., Eremenco S., McElroy S., Verjee-Lorenz A., Erikson P. ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures: report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value Health*, 2005, 8(2), 94-104.

Williams L.A., Bartlett M.Y. Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 2015, 15(1), 1.

Witvliet C.V., Richie F.J., Root Luna L.M., Van Tongeren D.R. Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 2019, 14(3), 271-282.

Wong Y.J., Owen J., Gabana N.T., Brown J.W., McInnis S., Toth P., Gilman L. Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 2018, 28(2), 192-202.

Wood A.M., Emmons R.A., Algoe S.B., Froh J.J., Lambert N.M., Watkins P. A dark side of gratitude? Distinguishing between beneficial gratitude and its harmful impostors for the positive clinical psychology of gratitude and well-being. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, 2016, 137-151.

Wood A.M., Froh J.J., Geraghty A.W. A. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 2010, 30(7), 890-905.

Wood A.M., Joseph S., Maltby J. Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and individual differences*, 2008, 45(1), 49-54.

Zhou X., Zhen R., Wu X. Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. *Child Indicators Research*, 2019, 12(5), 1781-1795.

Information about authors

Сурдейкин Е.С., Нартова-Бочавер С.К. Благодарность во время эпидемии COVID-19

Surdeykin Egor Sergeevich. Master of Psychology, National Research University Higher School of Economics, per. Armyanskii, 4/2, 101000 Moscow, Russia.

E-mail: surdeykin.egor@yandex.ru

Nartova-Bochaver Sofya Kimovna. Ph.D., Professor, National Research University Higher School of Economics, per. Armyanskii, 4/2, 101000 Moscow, Russia.

E-mail: snartovabochaver@hse.ru

To cite this article

Surdeykin E.S., Nartova-Bochaver S.K. Gratitude experience during the COVID-19 epidemic. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2023, Vol. 16, No. 87, p. 1. <https://psystudy.ru>

Приложения

Приложение 1

GQ-6

1. В моей жизни было и есть многое, достойное благодарности.
2. Если бы мне пришлось перечислить все, за что я благодарен жизни, список получился бы очень длинным.
3. Оглядываясь вокруг, я не вижу, за что в этом мире быть благодарным.
4. Я благодарен очень многим людям.
5. С возрастом я испытываю все большую благодарность и любовь к людям и событиям своей жизни.
6. Долго придется ждать, пока я стану испытывать благодарность к кому-либо или за что-то.

The GRAT form

1. Я не мог(ла) бы быть там, где нахожусь сейчас, без помощи многих людей.
2. Я считаю, что жизнь ко мне несправедлива.
3. Уверен(а), что у других больше преимуществ в жизни, чем у меня.
4. Мне кажется, я никогда не получаю тех возможностей, что есть у других людей.
5. Я часто бываю поражен(а) красотой заката.
6. Жизнь была добра ко мне.
7. Добра всегда не хватает на всех, а мне достается еще меньше.
8. Часто я думаю: «Что за счастье – быть живым».
9. Я часто бываю ошеломлен(а) красотой природы.
10. Я чувствую благодарность за образование, которое получил(а).
11. Благодаря многим людям на протяжении всей своей жизни я приобретал(а) мудрость, важную для моего успеха.
12. Похоже, люди нередко препятствовали моим успехам.
13. Хотя важно радоваться своим достижениям, также важно помнить, что другие внесли в них свой вклад.
14. Я не думаю, что получил(а) все то хорошее, чего заслуживаю в жизни.
15. Каждую осень я наслаждаюсь зрелищем того, как листья меняют цвет.
16. Хотя в целом я сам(а) контролирую свою жизнь, я не могу не думать обо всех тех, кто поддерживал и помогал мне на этом пути.
17. Чтобы действительно наслаждаться чем-то хорошим, нужно быть благодарным за это.
18. Я способен(а) прийти в восторг от красоты музыки.

19. Я очень благодарен за свое воспитание.
20. Благодаря своей усердной работе я оказался(ась) там, где я есть, несмотря на отсутствие какой-либо помощи или поддержки.
21. На Рождество я никогда не получал(а) столько подарков, как другие, или они были не так хороши.
22. Иногда я думаю: «Как мне повезло родиться в тех условиях, в которых я был(а) рожден(а)?»
23. Один из моих любимых праздников в году – это День благодарения.
24. Я считаю себя очень везучим(ей).
25. Я думаю, что это очень важно – «Остановиться, чтобы понюхать розы» (Ринго Старр).
26. В моей жизни происходило больше плохого, чем я заслуживаю.
27. Я очень наслаждаюсь сменой сезонов.
28. Из-за того, что я пережил(а) в своей жизни, я считаю, что мир мне кое-что должен.
29. Я считаю, что радости жизни так же доступны мне, как миллионерам.
30. Я люблю сидеть и смотреть на снегопад.
31. Я считаю, что у меня было больше плохого, чем должно было быть.
32. Хотя я считаю себя морально лучше многих, я не получил(а) того, чего заслуживаю в жизни.
33. После еды я часто думаю: «Что за прекрасная пища!».
34. Я наслаждаюсь потрескиванием огня в холодный зимний день.
35. Я думаю, что важно время от времени садиться и вспоминать все хорошее.
36. Я считаю, что в жизни важно радоваться мелочам.
37. Я считаю, что жизнь в целом обманула меня.
38. Я глубоко благодарен(а) за то, что для меня сделали другие люди.
39. Кажется, что «кто-то там наверху» не любит меня.
40. Простые радости жизни – лучшие радости в жизни.
41. Я люблю зелень весны.
42. Почему-то я никогда не получаю тех возможностей, которые есть у других.
43. Я думаю, что важно ценить каждый день в своей жизни.
44. Я очень благодарен(а) жизни за друзей и семью.

Приложение 2

Результаты CFA

| Субшкала | Пункт | p-value | Стандартизированные нагрузки |
|------------------|--------|---------|------------------------------|
| Чувство изобилия | №2 | < .001 | 0.7202 |
| | №3 | < .001 | 0.5409 |
| | №4 | < .001 | 0.6633 |
| | №6 | < .001 | 0.5435 |
| | №7 | < .001 | 0.6459 |
| | №10 | < .001 | 0.4300 |
| | №12 | < .001 | 0.4613 |
| | №14 | < .001 | 0.6636 |
| | №21 | < .001 | 0.4601 |
| | №24 | < .001 | 0.2599 |
| | №26 | < .001 | 0.6533 |
| | №28 | < .001 | 0.6287 |
| | №29 | < .001 | 0.4815 |
| | №31 | < .001 | 0.6816 |
| | №32 | < .001 | 0.7223 |
| | №37 | < .001 | 0.6885 |
| | №39 | < .001 | 0.7001 |
| №42 | < .001 | 0.7135 | |
| Простые радости | №5 | < .001 | 0.6226 |
| | №8 | < .001 | 0.5049 |
| | №9 | < .001 | 0.7422 |
| | №15 | < .001 | 0.7365 |
| | №18 | < .001 | 0.4825 |
| | №25 | < .001 | 0.6779 |
| | №27 | < .001 | 0.6222 |
| | №30 | < .001 | 0.6728 |
| | №34 | < .001 | 0.6008 |
| | №35 | < .001 | 0.5992 |
| | №36 | < .001 | 0.7561 |
| | №40 | < .001 | 0.6198 |

| | | | |
|-----------------------------|-----|--------|--------|
| | №41 | < .001 | 0.6100 |
| | №43 | < .001 | 0.5833 |
| Социальная благодарность | №1 | < .001 | 0.4611 |
| | №11 | < .001 | 0.5306 |
| | №13 | < .001 | 0.5349 |
| | №16 | < .001 | 0.4722 |
| | №17 | < .001 | 0.4866 |
| | №19 | < .001 | 0.5031 |
| | №20 | 0.346 | 0.0672 |
| | №22 | < .001 | 0.4182 |
| | №23 | 0.079 | 0.1238 |
| | №33 | < .001 | 0.4388 |
| | №38 | < .001 | 0.6964 |
| | №44 | < .001 | 0.6586 |

Приложение 3

Категории, описывающие объекты благодарности (за что?)

| Название категории | Описание категории | Примеры ответов | Частота встречаемости |
|--------------------|--|--|-----------------------|
| Близкие | Благодарность за здоровье и жизнь семьи, друзей, родных, а также за факт того, что они есть. | <i>Что я, мои друзья и мои родственники не заражены. За моих замечательных сыновей и мужа.</i> | 39 |
| Вакцина | Благодарность за оперативную вакцинацию. | <i>За то, что разработали вакцину.</i> | 12 |
| Врачи | Благодарность именно за работу врачей. | <i>За работу врачей. Они наши ангелы-хранители.</i> | 24 |
| Жизнь | Благодарность за имеющуюся сейчас жизнь и то, какая она есть. | <i>За то, что жива.</i> | 35 |
| Здоровье | Благодарность за свое собственное здоровье. | <i>Себе – за то, что хватило ума еще много лет назад укреплять здоровье.</i> | 24 |
| Не за что | Не за что выразить благодарность. Что закономерно, именно у этих респондентов были самые низкие результаты по всем методикам. | <i>Если честно, благодарным быть не за что.</i> | 28 |
| Новые возможности | Благодарность за появившиеся возможности, будь то развитие бизнеса, возможность чаще быть с семьей или просто отдых. | <i>За возможность больше времени уделить близким людям. Данная ситуация может положительно отразиться на государственной инфраструктуре многих стран. За возможность высыпаться и хорошо себя чувствовать.</i> | 74 |

| Название категории | Описание категории | Примеры ответов | Частота встречаемости |
|--------------------|--|---|-----------------------|
| Осознанность людей | Благодарность за ответственное и осознанное отношение людей к пандемии. | <i>За адекватное отношение семьи и друзей к эпидемии. За хорошее отношение руководства в связи с пандемией.</i> | 22 |
| Помощь | Благодарность за любую полученную помощь (кроме врачебной, для нее отдельная категория). | <i>Я благодарна своим родственникам, которые поддерживают нас материально.</i> | 20 |
| Саморазвитие | Благодарность за возможность саморазвития, переосмыслить свою жизнь, заняться новым хобби. | <i>Возможность прочитать все непрочитанные книги, посмотреть отложенные курсы.</i> | 28 |
| Удаленная работа | Благодарность за возможность удаленной работы/учебы. | <i>За возможность заменить привычную деятельность и почти полностью перевести её в онлайн.</i> | 46 |

Приложение 4

Категории, описывающие реципиента благодарности (кому?)

| Название категории | Описание категории | Примеры ответов | Частота встречаемости |
|--------------------|---|---|-----------------------|
| Государство | Благодарность стране, правительству, государству. Направления благодарности были совершенно разные – от благодарности за быструю разработку вакцины до оказания поддержки и послаблений малому бизнесу. | <i>За меры безопасности, предпринятые в России. Правительству за выплаты детям. Государству за бесплатные лекарства и за то, что разработали вакцину.</i> | 18 |
| Люди | Благодарность врачам за работу и спасение людей; ученым за разработку вакцины, за исследования влияния COVID-19 на организм и эффективности методов борьбы с вирусом; волонтерам за помощь, доставку еды; друзьям за то, что они есть, за осознанный подход к проблеме; семье за материальную помощь, за то что они есть, за уровень ответственности; просто незнакомым людям за небезразличие, за ответственность, за помощь, за соблюдение ограничений. | <i>Коронавирусу и эпидемии – ни за что, а так благодарен своим близким людям за то, что они у меня есть. Врачам и ученым за то, что трудятся над созданием вакцины, за то, что работают до потери пульса, благодарна тем, кто раздает промокоды и дарит подписки, поддерживая людей, оставшихся дома. Господи, да просто благодарна тем, кто сидит дома. Благодарна за то, что врачи во всех уголках мира объединяются во имя спасения человеческих жизней.</i> | 49 |
| Мир | Благодарность выражается недирективно (не было конкретного реципиента-получателя) | <i>За то, что в мире все ещё очень-очень много красивых вещей и любви.</i> | 84 |

| Название категории | Описание категории | Примеры ответов | Частота встречаемости |
|--------------------|---|---|-----------------------|
| | благодарности). Благодарность за здоровье людей (без указания на помощь врачей), за красоту и любовь в мире, за возможность видеть родных, за все, что имеется. | <i>За возможность видеть свою маму каждый день. За то, что моя семья находится далеко от этого эпицентра/близкие здоровы. За наличие семьи, квартиры, ноутбука. Жив остался, близкие и родные живы.</i> | |
| Не за что | Люди писали, что им не за что и некому быть благодарными. | | 28 |
| Организации | Благодарность каким-либо организациям, будь то места их работы, университеты, конкретные больницы, магазины | <i>За своевременные меры по предотвращению дальнейшего распространения вируса, предпринятые университетом (ВШЭ): быстрый переход на дистанционное обучение и поддержка в этом. За то, что на работе очень быстро – еще до того, как ситуация с коронавирусом действительно стала обостряться – ввели удаленку, организовали для этого технические средства и вообще сделали все, чтобы сотрудники максимально комфортно работали из дома. Моей аптеке около дома за бесплатные лекарства, которые она выдает.</i> | 18 |

| Название категории | Описание категории | Примеры ответов | Частота встречаемости |
|--------------------|--|---|-----------------------|
| | | <i>Больнице им. Ермакова (Кусковская ул.) за отличное лечение в июле 2021 г.</i> | |
| Я сам(-а) | Благодарность себе за какие-то свои действия, за свои качества | <i>Благодарен себе, что слежу за своим здоровьем и легко перенес заболевание и прививку. Себе за то, что не теряю рассудок.</i> | 11 |
| Ситуация | Благодарность непосредственно пандемии COVID-19. Благодарность за удаленный формат работы/обучения, за большее количество времени, которое они раньше тратили на дорогу, а сейчас могут тратить на отдых, саморазвитие или просто на себя, за возможность постоянно быть рядом с семьей и близкими, не разъезжаясь по разным городам, просто за новые возможности. | <i>За возможность высыпаться и хорошо себя чувствовать, не тратя по несколько часов на перемещения в общественном транспорте. За возможность отдохнуть ото всех и жить так, как мне нравится. Ситуация помогла расставить приоритеты. Отличная возможность ввести в привычку утренние ритуалы и другие хорошие привычки; возможность лучше наблюдать за собой и экспериментировать: например, прокрастинация преследует меня всю жизнь, но именно сейчас, когда я наедине с собой, я могу постараться ее лучше исследовать; стресс по поводу грядущего тяжёлого времени отчасти помогает что-то делать; переход работы в онлайн позволяет</i> | 104 |

| Название категории | Описание категории | Примеры ответов | Частота встречаемости |
|--------------------|--------------------|--|-----------------------|
| | | <p><i>прокачивать скилы (я давно мечтал освоить эти инструменты).</i></p> <p><i>За возможность больше времени уделить близким людям.</i></p> <p><i>За возможность побыть с семьей и за возможность научиться принимать себя и жизнь.</i></p> <p><i>Можно развивать бизнес через интернет.</i></p> <p><i>Как ни странно, у меня улучшилось психическое состояние: в первые два месяца пандемии было больше тревожности из-за неопределенности в будущем, но впоследствии состояние улучшилось; восприятие себя, своего тела, стало меньше перепадов настроения (по сравнению с тем периодом, когда пандемии даже не было); закончились токсичные отношения, круг общения сузился до тех людей, с которыми мне комфортно общаться.</i></p> | |