

Г. К. Кислица

ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНОЛОГИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

Статья посвящена изучению феномена благодарности. Рассмотрена актуальность исследования позитивных сторон жизни человека, в том числе благодарности. Приведены данные эмпирического исследования феномена благодарности с помощью контент-анализа. Проанализировано 45 различных жизненных ситуаций, запускающих переживание благодарности. Выявлены характеристики переживания благодарности и ее психотерапевтический потенциал. Поставлен ряд вопросов для дальнейшего исследования феномена благодарности. Библиогр. 32 назв. Табл. 1.

Ключевые слова: переживание благодарности, психологические ресурсы, психотерапевтический потенциал.

G. K. Kislica

STUDY ON THE PHENOMENON OF GRATITUDE

The article is devoted to studying the experience of the phenomenon of gratitude. The importance of the positive side of human life including gratitude is explored. 45 everyday situations inducing gratitude experience are analyzed. The psychotherapeutic potential of gratitude is highlighted. The further prospects or research are sketched. Refs 32. Table 1.

Keywords: the experience of gratitude, psychological resources, psychotherapeutic potential.

В современном мире большое внимание уделяется вопросам душевного и социального благополучия как неотъемлемым компонентам понятия «здоровье». В частности, в условиях увеличивающегося темпа жизни, значительно возросших информационных нагрузок весьма актуальна тема поиска и использования психологических ресурсов личности. Опора на них может быть ключевым моментом в саморегуляции как в повседневной жизни, так и в сложных жизненных ситуациях.

Долгое время психология в большей степени концентрировалась на изучении негативных сторон жизни с целью «понять и обезвредить» их влияние на психику и здоровье человека. Выход на сцену на рубеже XX–XXI вв. направления, которое было названо позитивной психологией [1], положило начало активному изучению позитивных сторон жизни человека. В рамках этого направления поиск и развитие индивидуальных достоинств в большей степени способствуют успеху и удовлетворению, чем длительная трата сил на попытки исправления своих слабостей [2]. Прямым следствием этого стало изучение различных позитивных явлений, состояний, черт характера человека, которые при включении их в жизнь могут служить ресурсом и опорой для положительной адаптации к реалиям современного мира.

Одним из таких явлений, на наш взгляд, может быть феномен благодарности. Благодарность как форма взаимодействия человека с миром известна давно. Однако систематическое исследование благодарности в рамках психологической

Кислица Галина Константиновна — психолог, ОАО Реабилитационный центр для инвалидов «Преодоление», 127083, Российская Федерация, Москва, ул. 8-го Марта, 6А, стр. 1; galkis-1@yandex.ru

Kislica Galina K. — psychologist, Rehabilitation Center “Overcoming”, 6A, bild. 1, ul. 8 Marta, Moscow, 127083, Russian Federation; galkis-1@yandex.ru

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2016

науки началось относительно недавно и проводилось в основном в зарубежной практике [3–5]. Зарубежные данные позволяют предположить, что диспозиционно благодарные люди чаще способны практиковать позитивный взгляд на мир, осуществляя селекцию происходящих событий сквозь «розовые очки» благодарности. В свою очередь, эта схема подкрепляет встречное отношение других людей — «мир соглашается». Благодарные люди склонны чаще использовать конструктивные копинг-стратегии — инструментальное поведение и поиск социальной поддержки. Это побуждает их раньше замечать социальные ресурсы и использовать их, проявлять целеустремленность и энергию в решении проблем, что способствует достижению успеха.

Так же привычные хорошие эмоции предохраняют от психических нарушений; опыт благодарности, которая сцеплена со многими позитивными переживаниями, способен изменить эмоциональный баланс человека к лучшему.

Результаты зарубежных исследований не всегда можно напрямую перенести на нашу действительность в силу особенностей российской ментальности [6, 7], которой, по мнению И. А. Джидарьян, присуща «крайняя антиномичность и двойственность, удивительная способность объединять противоположное и взаимоисключающее» [8].

Анализ литературы [9–16] позволяет выдвинуть гипотезу, что благодарность как социокультурное явление и ее переживание как психологический феномен представляют собой мощный ресурс психотерапевтической поддержки для переживающего это чувство.

Вместе с тем есть данные, которые позволяют говорить о неоднозначности явления благодарности. В системной психотерапии Б. Хеллингера [15] благодарность рассматривается как возможность установления баланса между «давать» и «брать», от сохранения которого зависит душевное равновесие не только отдельного человека, но и любой системы человеческих отношений (семейной, родовой, трудовых коллективов). Однако искаженно понятая благодарность может вести к так называемой «фундаментальной лояльности» по отношению к членам своей семьи, которая мешает свободному жизненному пути отдельного человека. Примером такой искаженной лояльности может служить распространенное явление одиночества у взрослых людей, полностью посвятивших себя уходу за кем-то из престарелых родителей, в результате чего они так и не создают собственной семьи. Подобные примеры рассматриваются А. А. Шутценбергер, исследующей трансгенерационные связи [17]. В этом контексте благодарность тесно смыкается с понятием справедливости, которой придерживается та или иная группа.

Так в какой же роли чаще всего предстает благодарность в нашей жизни?

Мы предприняли небольшое пилотное исследование с целью выявления на российской выборке характеристик переживания благодарности, наличия (или отсутствия) ее ресурсных возможностей и определения перспективности дальнейших исследований.

В исследовании участвовало 10 добровольцев (9 женщин, 1 мужчина) в возрасте от 29 до 49 лет, все с высшим образованием, психически здоровы, социально адаптированы, получают второе высшее психологическое образование. Инструкция была предельно простой: «Вспомните, когда в своей жизни Вы переживали чувство благодарности, и дайте его описание в стиле дневникового метода».

Было получено 45 описаний переживания респондентами чувства благодарности. Проанализировав их, мы увидели, что все они относились к разному времени, различным ситуациям и обстоятельствам и само эмоциональное восприятие ситуации, за которую человек был благодарен, у разных людей тоже различно. На основании этого мы выделили следующие категории, характеризующие переживание благодарности тем или иным человеком.

1. Жизненный период, к которому относятся воспоминания о пережитой благодарности.

2. Адресат благодарности — кому или чему благодарен человек в жизни.

3. Обстоятельства, запускающие переживание благодарности.

4. Характер самой благодарности — эмоциональная окраска переживания: воспринимается оно позитивно или в ходе переживания возникает чувство неловкости, примешивается чувство горечи. Возможен также вариант формальной благодарности.

Полученные описания в дальнейшем обрабатывались с помощью элементов контент-анализа [18, 19].

В качестве единиц анализа были выбраны ситуации, стимулирующие переживание благодарности. Подсчитывалось количество ситуаций в каждой категории и количество слов, используемых для их описания. Как и в анализе других проективных материалов (в частности, рассказов по Тематическому апперцептивному тесту (ТАТ)), предполагалось, что фиксация и, соответственно, аффективная заряженность того или иного явления отражаются в пропорциональном увеличении количества слов для его описания. Таким образом, используя эти данные, можно косвенно судить о значимости того или иного явления и переживания в жизни человека.

Нарративные методики имеют свои ограничения, так как конечный продукт зависит от характерологического типа его автора: эмоционально чувствительный человек может испытывать трудности с художественным описанием, которое может показаться сухим, а художественно одаренные люди, склонные к демонстративному вербализму, в действительности могут быть эмоционально скованными. Тем не менее в нашем исследовании были получены интересные материалы (табл. 1).

Остановимся на них подробнее.

Реже всего респонденты в своих воспоминаниях обращались к детству (12 % от всех воспоминаний). И почти все детские воспоминания связаны с чувством любви и понимания, которые они получали от родителей или других значимых взрослых. С благодарностью вспоминаются и те люди, которые помогли в детстве поднять свою самооценку. Интересно, что респонденты, с благодарностью вспоминаявшие свое детство, описали больше ситуаций, связанных с переживанием этого чувства и в другие периоды жизни.

В духовной литературе детство часто описывается как особая пора чистоты и невинности человеческого сознания. Дети умеют быть погруженными в настоящий момент и переживать «здесь и сейчас» со всей яркостью и искренностью чувств, соответствующих реальному моменту жизни. Они способны веселиться и радоваться без причины, просто от избытка жизни внутри и вокруг. Среди описаний, относящихся к детству, были те, в которых благодарность предстает как высшее переживание, возникшее в ответ на мгновенное расширенное восприятие действительности, способное охватить в единое мгновение все, что дано жизнью.

Таблица 1. Данные исследования описаний благодарности, полученные с применением элементов контент-анализа

Категории анализа		Единицы анализа (ситуация)	Пропорция представленности категории в тексте (по количеству слов в описании)	Всего слов
Жизненный период, к которому обращена ситуация благодарности	Детство	7	495 (11,96 %)	4139
	Юность (16–25 лет)	6	1379 (33,31 %)	
	Зрелость	18	1351 (32,63 %)	
	Неопределенный период	14	914 (22,1 %)	
Адресат благодарности	Старшие — более сильные (родители, учителя, старшие родственники, коллеги)	20	1891 (48,42 %)	3905
	Равные по статусу (супруги, друзья, случайные знакомые)	23	1587 (40,64 %)	
	Младшие (дети)	1	42 (1,08 %)	
	Я-сам	2	71 (1,82 %)	
	Экзистенциальная персонификация (Бог, судьба)	9	314 (8,04 %)	
Обстоятельства, запускающие переживание	Спасение-избавление	4	940 (21,47 %)	4378
	Прибавление-подарок	4	155 (3,54 %)	
	Приращение опыта-знаний	6	445 (10,16 %)	
	Поддержка в ситуациях, переживаемых как кризисные	13	1256 (28,69 %)	
	Повышение самооценки	5	367 (8,38 %)	
	Перманентное присутствие	8	773 (17,66 %)	
	Направленные любовь и внимание	5	442 (10,1 %)	
Характер благодарности	Позитивное переживание	36	3485 (87 %)	4005
	Ощущение неловкости, горечи	7	478 (11,95 %)	
	Формальная	2	42 (1,05 %)	

Запечатление подобных моментов важно для души, их целительная сила действует и в последующие годы. Фактически она остается на всю жизнь. В психотерапевтической практике есть много методик, основанных на воспоминании реальных ситуаций, содержащих в себе опыт переживания высших состояний — счастья, любви, благодарности [20-27]. В такие моменты человек испытывает чувство единения и гармонии с бытием. Воспоминание на уровне образов, ощущений этого

состояния позволяет человеку прервать цепь дурного настроения, негативных мыслей и действовать наиболее адекватно моменту.

Интересно соотношение воспоминаний о благодарности в периоды юности и зрелости. Происходившее в юности у большинства респондентов описано более подробно. Из всего количества материала — 45 эпизодов, связанных с переживанием благодарности, — к юности с уверенностью можно отнести только шесть. Однако пропорция представленности (по количеству слов в описании) этой категории в тексте практически такая же, как и представленность периода зрелости. В четырех эпизодах это благодарность лицу старшему и в чем-то более сильному, в двух случаях это благодарность ровесникам за понимание в трудных ситуациях и за то, что они просто были рядом в нужный момент. Тема разделенного чувства — радости, тревоги и т.д. — отмечается многими респондентами. У одних она выражена явно, у других предполагается за словами «понимание, сочувствие, поддержка» и всегда воспринимается с благодарностью. Следовательно, для возникновения чувства благодарности важен момент «сонастраивания» двух людей на одну волну. Хотя это не является необходимым условием возникновения благодарности. Просто в этом случае благодарность переживается как чистое, ничем не замутненное чувство. Если же двое находятся в разных эмоциональных состояниях, то они оказываются, образно говоря, «в разных весовых категориях». При этом к чувству благодарности может примешиваться ощущение неловкости или легкой горечи. Такие примеры есть. «Безмерное чувство благодарности я испытала по отношению к своему коллеге на переговорах, где все мы работали переводчиками. Нас с подругой пригласили туда, не уточнив, что это будет синхронный перевод. Когда мы оказались пред лицом сего неприятного сюрприза, отступить было уже некуда. ... Слава Богу, немецкая сторона привезла своего переводчика, который и взял весь огонь на себя, мы бы не справились. По окончании я пошла и призналась ему в огромной благодарности, которую и в самом деле чувствовала. Правда, она была смешана с чувством унижения (так опозориться!) и огромного огорчения (так попасть!), просто рыдать хотелось. Да и чувство благодарности было каким-то “дочерним” — человек намного старше меня и так по-отечески взял нас сразу под опеку: мы сразу признались, что никогда синхронистками не были и что мы просто в ужасе. На что он ответил: “Маленькие, не волнуйтесь”».

Различие в эмоциональном состоянии не препятствует самой ситуации возникновения благодарности, но может внести в нее фон некоторой негативности (в виде неловкости, от которой хочется как можно скорее избавиться).

Возникает ситуация, хорошо описанная Тацитом: «Благодеяния приятны только тогда, когда знаешь, что можешь за них отплатить» [28, с. 176]. Здесь ответная благодарность выступает как мера уравнивания отношений. В противном случае нарушается внутренний баланс, при котором люди могут чувствовать себя равными и независимыми партнерами. Возникающие отношения должны вместо положительных эмоций вызывать эмоции негативные и желание отдалиться от человека, оказавшего помощь.

Благодарность, не объединенная общим чувством, по словам Аристотеля, «быстро стареет» [28, с. 93].

В представленных материалах мы постарались выделить обстоятельства, запускающие переживание благодарности. Список их может быть расширен. В данном

случае мы опирались только на тот фактический материал, который был получен от респондентов. Получилось следующее:

1. Обстоятельства «спасения-избавления» — ситуации, в которых участие другого человека дало возможность выйти из травматической для респондента ситуации или избавило его от тяжелых душевных переживаний. Пример: молодая семья из-за непредвиденных ранее обстоятельств оказалась не в состоянии оплачивать съемную квартиру. Ситуация казалась безвыходной, но тут друзья предложили им жить в пустовавшей у них квартире совершенно бесплатно, пока обстоятельства не изменятся.

2. «Приобретение-подарок» — ситуации, в которых респондент получил ценную для него материальную помощь (например, средства на дополнительное образование) или неожиданный, приятный, запоминающийся подарок («...вся квартира в цветах и открытках»).

3. «Приращение опыта-знаний» — ситуации, из которых человек вышел с осознанием своих новых возможностей, с лучшим пониманием себя, своих сил, с чувством приобретенной мудрости. Пример: воспоминание одной из участниц выездной конференции, в которой она оказалась единственной студенткой среди профессионалов.

4. «Поддержка в кризисных ситуациях». Например: послеразводные ситуации, острые моменты переживания детско-родительских отношений, переживание неразделенных чувств.

5. «Повышение самооценки» — ситуации, которые прямо способствовали повышению самооценки человека и были оценены как таковые им самим. Пример: «...чувство благодарности к своей первой учительнице. Она делала меня всегда такой значимой, значительной. Это была благодарность пополам с любовью».

6. «Перманентное присутствие» — ситуации, в которых для респондента оказывается значимым само присутствие в его жизни какого-то человека, обстоятельства. Пример: «Не раз и не два мне приходилось попадать в ситуации, выход из которых приводил меня к мысли “кто-то там наверху хорошо ко мне относится”. Чувствую в такие моменты спокойную благодарность за все, что есть, и все, что было».

7. «Направленные любовь и внимание» — ситуации, в которых человек явно и недвусмысленно чувствует, что он любим и внимание другого человека направлено именно ему, индивидуально, выделяя его из общего контекста жизни.

В ряде описаний трудно выделить единственное качество ситуации, способствующее возникновению чувства благодарности. В таком случае это описание было учтено в обеих категориях.

Среди адресатов благодарности примерно одинаковое количество старших — более сильных и равных по статусу людей. Только один респондент с благодарностью вспомнил детей, двое испытали чувство благодарности по отношению к себе. Часто встречались описания благодарности по отношению к экзистенциальным персонификациям — Богу, жизни, судьбе. Из-за ограниченного количества данных трудно сказать, есть ли зависимость между адресатом благодарности и характером, то есть полнотой, благодарности. В полученных нами материалах такая зависимость не прослеживается.

Предпринятый опыт исследования феномена благодарности носил поисковый характер. Его целью было наметить возможные направления дальнейшего исследования. Это обусловило и ограниченность выборки, и использование пока толь-

ко качественной оценки феномена благодарности. В дальнейшем предполагается значительно расширить объем выборки, а также включить в исследование подбор тестовых инструментов для сбора и анализа количественных данных.

Выводы

Благодарность занимает важное место в жизни человека. Действие благодарности как психологического явления многообразно. Она может быть проявлена на уровне мыслей, чувств, действий, переживаться как целостное состояние, охватывающее эмоциональную, ментальную и физическую (телесную) сферы человека.

Эмпирический анализ показал, что переживание благодарности содержит в себе большой терапевтический ресурс. Психотерапевтический эффект для переживающего благодарность может выражаться в позитивном ответном действии (поддержка, помощь), в чувствах признательности, любви, симпатии, в перестройке мыслей на позитивный и продуктивный лад, в мировоззрении в целом (развивается принятие жизни во всех ее аспектах). Масштаб изменений различен. Однако в любом случае он ведет человека к большей цельности и, следовательно, обладает психотерапевтическим эффектом. Кроме того, ретроспективный опыт благодарности вскрывает невидимые, лежащие не на поверхности ресурсы трудной в прошлом ситуации. Это знание побуждает человека к поисковой активности подобных скрытых резервов и потенциалов в ситуации нынешней.

Благодарность может быть различна по своему характеру. Она может переживаться как безусловно позитивное чувство или как смешанное, в котором радость и облегчение соединяются с досадой и чувством неловкости. Это происходит в ситуациях, выявляющих какие-то глубоко потаенные личные слабости. Неожиданные жизненные трудности могут дезадаптировать человека, взломать привычные для него приемы совладания и выявить то, что ему вовсе не хотелось бы демонстрировать окружающим. В результате чувство стыда, досады, что оказался в смешной, нелепой или «стыдной» ситуации, «заставляет» благодарность быстро исчезать из памяти.

Описание «угасающей» благодарности наводит на мысль о своеобразном «раздвоении» ее переживания на интеллектуальное и эмоциональное. В случае частичного проживания благодарности можно говорить о наличии у переживающего ее человека определенного внутреннего конфликта.

В случае полного проживания благодарности можно говорить о том, что человек на внутреннем уровне продуктивно переживает свой жизненный опыт, приращивая достижения прошлого к настоящему. Таким образом, способность человека к переживанию благодарности может быть достаточно диагностичной.

Проведенный эмпирический анализ выявил ряд вопросов, которые требуют дальнейшей проработки. В частности, в какой мере способность к благодарности обусловлена воспитанием, а в какой — психотипом личности конкретного человека. Можно ли говорить о «неудачном» процессе переживания благодарности [29, 30]? От чего мы защищаемся и что скрываем от себя в этом случае?

В чем мера справедливости в случае выражения и принятия благодарности и можно ли найти единую для всех справедливость? Всегда ли благодарность связана со справедливостью или у нее есть иные функции [31, 32]? Эти и другие вопросы делают интересным дальнейшее исследование феномена благодарности.

В целом, на наш взгляд, дальнейшее изучение такого явления, как благодарность, может внести полезный вклад в исследование проблемы совладающего поведения и добавить новые творческие подходы в осуществлении психотерапии.

Литература

1. Леонтьев Д. А. Позитивная психология — повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 36–58.
2. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
3. Emmons R., McCullough M. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life // Journal of Personality & Social Psychology. 2003. Vol. 84 (2). P. 377–389.
4. Fredrickson B. L. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds // The psychology of gratitude / Eds R. A. Emmons, M. E. McCullough. New York: Oxford University Press, 2004. P. 145–166.
5. Wood A. M., Froh J. J., Geraghty A. W. A. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 890–905.
6. Знаков В. В. Половые, гендерные и личностные различия в понимании моральной дилеммы // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 1. С. 41–51.
7. Марцинковская Т. Д. Русская ментальность и ее отражение в науках о человеке. М.: Агентство «Блиц», 1994. 155 с.
8. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013. 268 с.
9. Аристотель. Никомахова этика. М.: ЭКСМО-Пресс, 1997. 255 с.
10. Кобзева В. В. Этикет в вопросах и ответах. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. 288 с.
11. Лебедева А. А. Позитивная психология как альтернатива традиционному клиническому подходу к изучению качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья // Современная зарубежная психология. 2012. № 2. С. 17–28.
12. Кислица Г. К., Нартова-Бочавер С. К. Благодарность как личностный ресурс: к постановке проблемы // Вопросы психологии. 2016. (в печати)
13. Нельсон Н. С., Калаба Д. Л. Сила благодарности: Ключ к полноценной жизни. М.: ООО Издательский дом «София», 2005. 304 с.
14. Святитель Филарет, митрополит Московский. Меч духовный / сост. и коммент. д-ра фило-соф. наук П. В. Калитина; отв. ред. О. А. Платонов. М.: Институт русской цивилизации, 2010. 720 с.
15. Хеллингер Б. И в середине тебе станет легко: книга для тех, кто хочет найти гармонию в отношениях, любви и стать счастливым. 2-е изд. / пер. с нем. И. Д. Беляковой. М.: Институт консультирования и системных решений, Институт психотерапии, 2006. 208 с.
16. Льюис К. С. Любовь. Страдание, Надежда: Притчи. Трактаты / пер. с англ. М.: Республика, 1992. 430 с.
17. Шутценбергер А. А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Институт психотерапии, 2005. 256 с.
18. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию: Учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ — М», 2006. 272 с.
19. Моль А. Социодинамика культуры / пер. с фр.; предисл. Б. В. Бирюкова. 3-е изд. М.: ЛКИ, 2008. 416 с.
20. Гурангов В., Долохов В. Курс начинающего волшебника: учебник везения. СПб.: Питер, 2000. (Серия «Сам себе психолог»). 192 с.
21. Emmons R. A. Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-Being // J. Pers. 1991. Vol. 59, № 3. P. 453–472.
22. Кристалл Ф. Техники сновидения наяву, или Невидимые цепи бытия. М.: Амрита — Русь, 2013. 304 с.
23. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / пер. с англ., нем. М.: Смысл, 1993. 332 с.
24. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. М.: Прогресс, 1992. 240 с.
25. Семинар с доктором медицины Милтоном Эриксоном (уроки гипноза) / ред. и коммент. Дж. К. Зейга; пер. с англ. Т. К. Кругловой. М.: Независимая фирма «Класс», 2003. 336 с.
26. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. Наука о душе. М.: Владос, 2001. 208 с.

27. *Малырова Н. В., Кислица Г. К.* Задачи духовного развития детей в современных условиях // Актуальные проблемы современного детства: сб. науч. трудов к 10-летию принятия Конвенции о правах ребенка и создания НИИ детства РФ. Вып. VI / под общ. ред. А. А. Лиханова, Е. М. Рыбинского. М.: НИИ детства РФ, 1999. С. 85–94.

28. *Мудрость тысячелетий: энциклопедия* / авт.-сост. В. Балязин. М.: ОЛМА ПРЕСС, 2003. 848 с.

29. *Нартова-Бочавер С. К.* Два типа нравственной самоактуализации личности // Психологический журнал. 1993. Т. 14, № 4. С. 24–31.

30. *Васильюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.

31. *Нартова-Бочавер С. К., Астанина Н. Б.* «Униженность и оскорбленность» как черта личности: феноменологический анализ позиции жертвы // Социальная психология и общество. 2014. № 2. С. 13–26.

32. *Нартова-Бочавер С. К., Астанина Н. Б.* Психологические проблемы справедливости в зарубежной персонологии: теории и эмпирические исследования // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 1. С. 16–32.

Для цитирования: Кислица Г.К. Исследование феноменологии переживания благодарности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 3. С. 65–74. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.306

References

1. Leont'ev D. A. *Positivnaia psikhologiya — povestka dnia novogo stoletia* [Positive psychology — an agenda for the new century]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Magazine of Higher School of Economics], 2012, vol. 9, no. 4, pp. 36–58. (In Russian)

2. Seligman Martin E. P. *Novaiia pozitivnaia psikhologiya: Nauchnyi vzgliad na schast'e i smysl zhizni* [The new positive psychology: the scientific view on happiness and the meaning of life]. Transl. from English. Moscow, Publishing House "Sofia", 2006. 368 p. (In Russian)

3. Emmons R., McCullough M. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2003, vol. 84 (2). P. 377–389.

4. Fredrickson B. L. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude*. Eds R. A. Emmons, M. E. McCullough. New York, Oxford University Press, 2004, pp. 145–166.

5. Wood A. M., Froh J. J., Geraghty A. W. A. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 2010, vol. 30, pp. 890–905.

6. Znakov V. V. Polovye, gendernye i lichnostnye razlichia v ponimanii moral'noi dilemmy [Sex, gender and personality differences in understanding the moral dilemma]. *Psikhologicheskii zhurnal* [A psychological journal], 2004, vol. 25, no. 1, pp. 41–51. (In Russian)

7. Martsinkovskaia T. D. *Russkaia mental'nost' i ee otrazhenie v naukakh o cheloveke* [The Russian mentality and its reflection in sciences about the person]. Moscow, Agency "Blitts" Publ., 1994. 155 p. (In Russian)

8. Dzhidar'ian I. A. *Psikhologiya schast'ia i optimizma* [The psychology of happiness and optimism]. Moscow, Publishing House "Institute of Psychology", 2013. 268 p. (In Russian)

9. Aristotel'. *Nikomakhova etika* [Nikomakhova Ethics]. Moscow, EKSMO-Press, 1997. 255 p. (In Russian)

10. Kobzeva V. V. *Etiket v voprosakh i otvetakh* [Etiquette in questions and answers]. Moscow, FAIR-PRESS, 2003. 288 p. (In Russian)

11. Lebedeva A. A. *Positivnaia psikhologiya kak al'ternativa traditsionnomu klinicheskomu podkhodu k izucheniiu kachestva zhizni lits s ogranichennymi vozmozhnostiami zdorov'ia* [Positive psychology as alternative to traditional clinical approach to studying of quality of life of persons with limited opportunities of health]. *Sovremennaia zarubezhnaia psikhologiya* [Modern foreign psychology], 2012, no. 2, pp. 17–28. (In Russian)

12. Kislitsa G. K., Nartova-Bochaver S. K. *Blagodarnost' kak lichnostnyi resurs: k postanovke problemy* [Gratitude as a Personal resource: to the problem statement]. *Voprosy psikhologii* [Questions psychology], 2016 (in the press). (In Russian)

13. Nelson N. S., Kalaba D. L. *Sila blagodarnosti: Kliuch k polnotsennoi zhizni* [Power of gratitude: the Key to a Vibrant Life]. Moscow, Publishing House "Sofia", 2005. 304 p. (In Russian)

14. *Sviatitel' Filaret, mitropolit Moskovskii. Mech dukhovnyi* [Prelate Philaret, Metropolitan of Moscow. The sword of the spirit]. Drawing up and comments P. V. Kalitin; ed. by O. A. Platonov. Moscow, Institute of Russian civilization Publ., 2010. 720 p. (In Russian)

15. Khellinger B. *I v seredine tebe stanet legko: kniga dlia tekh, kto khochet naiti garmoniiu v otnosheniakh, liubvi i stat' schastlivym*. Izd. 2-e [And in the middle it will become easy for you: the book for those who want to find harmony in the relations, love and to become happy. The Edition second]. Transl. from German by I.D. Belyakova. Moscow, Institute of consultation and system decisions, Publishing house of Institute of psychotherapy, 2006. 208 p. (In Russian)
16. Liuis K. S. *Liubov'. Stradanie, Nadezhda: Pritchi. Traktaty* [Love. Suffering. Hope: Parables. Treatises]. Transl. from English. Moscow, Republic, 1992. 430 p. (In Russian)
17. Shuttsenberger A. A. *Sindrom predkov: Transgeneratsionnye sviazi, semeinye tainy, sindrom godovshchiny, peredacha travm i prakticheskoe ispol'zovanie genosotsiogrammy* [Syndrome of ancestors: Transgenerative connection, family secrets, syndrome of anniversary, transfer of injuries and practical use of a genosotsiogramma]. Moscow, Publishing house of Institute of psychotherapy, 2005. 256 p. (In Russian)
18. Gorbatov D. S. *Praktikum po psikhologicheskomu issledovaniuu: Uchebnoe posobie* [Workshop on psychological research: Education guidance]. Samara, Publishing House "BAHRAH-M", 2006. 272 p. (In Russian)
19. Mol' A. *Sotsiodinamika kul'tury* [Culture sociodynamics]. Transl. from French. 3-th edition. Moscow, LCI Publishing house, 2008. 416 p. (In Russian)
20. Gurangov V., Dolokhov V. *Kurs nachinaiushchego volshebника: uchebnik vezeniia* [Kurs of the beginning wizard: textbook of luck]. St. Petersburg, Piter Publ., 2000. 192 p. (In Russian)
21. Emmons R. A. Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-Being. *J. Pers.*, 1991, vol. 59, no. 3, pp. 453–472.
22. Kristall F. *Tekhniki snovideniia na iavu ili nevidimye tsepi bytiia* [Technicians of a dream to Java or invisible chains of life]. Moscow, Amrita — Russia Publ., 2007. 304 p. (In Russian)
23. Pezeshkian N. *Positivnaia semeinaia psikhoterapiia: sem'ia kak psikhoterapevt* [Positive family psychotherapy: Family as a psychotherapist]. Transl. from Engl., French. Moscow, Smysl, 1993. 322 p. (In Russian)
24. Reinuoter Dzh. *Eto v vashikh silakh* [It is in your power]. Moscow, Progress Publ., 1992. 240 p. (In Russian)
25. *Seminar s doktorom meditsiny Miltonom Eriksonom (uroki gipnoza)* [Seminar with Dr. Milton Erickson (hypnosis lessons)]. Ed. by Dzh. K. Zeiga; transl. from Engl. T. K. Kruglova. Moscow, "Class" Independent firm Publ., 2003. 336 p. (In Russian)
26. Florenskaia T. A. *Dialog v prakticheskoi psikhologii. Nauka o dushe* [Dialogues in practical psychology. Science of the soul]. Moscow, Vldos Publishing House, 2001. 208 p. (In Russian)
27. Maliarova N. V., Kislitsa G. K. Zadachi dukhovnogo razvitiia detei v sovremennykh usloviakh [The task of the spiritual development of children in modern conditions]. *Aktual'nye problemy sovremennogo detstva: sb. nauchn. trudov k 10-letiiu priniatiia Konventsii o pravakh rebenka i sozdaniia NII detstva RDF. Vyp. VI* [Actual problems of modern childhood. Collection of scientific papers to the 10-anniversary of the Convention on the rights of the child]. Eds A. A. Likhanov, E. M. Rybinskii. Moscow, Scientific research institute of the childhood of RDF Publ., 1999, pp. 85–94. (In Russian)
28. *Mudrost' tysiacheletii. Entsiklopediia* [The wisdom of the millennia. Encyclopedia]. Author-compiler V. Balyazin. Moscow, OLMA PRESS, 2003. 848 p. (In Russian)
29. Nartova-Bochaver S. K. *Dva tipa nraivstvennoi samoaktualizatsii lichnosti* [Two types of moral self-updating of the personality]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological magazine], 1993, vol. 14, no. 4, pp. 24–31. (In Russian)
30. Vasiliuk F. E. *Psikhologiia perezhivaniia (analiz preodoleniia kriticheskikh situatsii)* [Experience psychology (analysis of overcoming of critical situations)]. Moscow, Publishing house of the Moscow university, 1984. 200 p. (In Russian)
31. Nartova-Bochaver S. K., Astanina N. B. «Unizhennost' i oskorblennost'» kak cherta lichnosti: fenomenologicheskii analiz pozitsii zhertvy ["Degradedness and Insultedness" as Personality Trait: A Phenomenological Analysis of Victim Position]. *Sotsial'naia psikhologiia i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 2014, vol. 5, no. 2, pp. 13–26.
32. Nartova-Bochaver S. K., Astanina N. B. *Psikhologicheskie problemy spravedlivosti v zarubezhnoi personologii: teorii i empiricheskie issledovaniia* [Theories and empirical researches on Justice in the foreign personality Psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2014, vol. 35, no. 1, pp. 16–32. (In Russian)

For citation: Kislica G. K. Study on the phenomenon of gratitude. *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*, 2016, issue 3, pp. 65–74. DOI: 10.21638/11701/spbu.16.2016.306

Статья поступила в редакцию 26 февраля 2016 г.