

МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Научная статья
<https://doi.org/10.11621/npj.2023.0411>

УДК 159.923

Диспозиционная благодарность как медиатор влияния жизненных целей на психологическое благополучие

О.А. Сычев¹, Т.О. Гордеева^{2,3} ✉, В.А. Титова Граншам², Н.А. Руднова⁴,
Д.С. Корниенко^{4,5}

¹ Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина, Бийск, Российская Федерация

² Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация

³ Научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация

⁴ Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация

⁵ Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

✉ tamgordeeva@gmail.com

Резюме

Актуальность. Решение практических задач по поддержанию психологического благополучия молодежи определяет актуальность исследования определяющих его психологических факторов.

Цель. Проверка на выборке российских старшеклассников предположения о том, что диспозиционная благодарность опосредует влияние внутренних и внешних жизненных стремлений на благополучие.

Выборка. 5635 старшеклассников (10–11 классы) из 422 школ Якутии в возрасте от 16 до 18 лет ($M = 16,81$, $SD = 0,68$), из них 41% юношей.

Методы. В ходе эмпирического исследования использовались психодиагностические методики: опросник «Индекс стремлений, краткая версия» Т. Кассера и Р. Райана, «Шкала благодарности» М. Маккалоу, Р. Эммонса и Дж. Цанга, шкала удовлетворенности собой из методики «Шкала удовлетворенности жизнью» Е.С. Хюбнера, невербальная методика «Отношение к жизни и к учебе». Для обработки данных использовались методы корреляционного и регрессионного анализа, а также структурное моделирование.

Результаты. Показано, что психологическое благополучие старшеклассников напрямую связано с благодарностью, а также с внутренними и внешними жизненными целями. При этом опосредованный эффект влияния внутренних целей на благополучие является прямым, а внешних — обратным. В свою очередь, благодарность, связанная как с внутренними, так и с внешними целями, опосредует зависимость благополучия от жизненных стремлений.

Выводы. Результаты исследования, проведенного на репрезентативной выборке старшеклассников, свидетельствуют о важной роли благодарности как медиатора связи жизненных стремлений и психологического благополучия. Выявленные факты могут использоваться при планировании интервенций, направленных на повышение благополучия молодежи, посредством развития диспозиционной благодарности и усиления ориентации на постановку внутренних целей.

Ключевые слова: жизненные цели, внутренние цели, внешние цели, индекс стремлений, теория самодетерминации, благополучие, благодарность, старшеклассники.

Для цитирования: Сычев О.А., Гордеева Т.О., Титова Граншам В.А., Руднова Н.А., Корниенко Д.С. Диспозиционная благодарность как медиатор влияния жизненных целей на психологическое благополучие // Национальный психологический журнал. 2023. Т. 18, № 4. С. 123–136. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0411>

METHODOLOGY AND RESEARCH METHODS IN PSYCHOLOGY

Research Article

<https://doi.org/10.11621/npj.2023.0411>Dispositional Gratitude as a Mediator
in the Influence of Life Goals on Psychological
Well-BeingOleg A. Sychev¹, Tamara O. Gordeeva^{2, 3} ✉, Victoria A. Titova Grandchamp²,
Natal'ya A. Rudnova⁴, Dmitrii S. Kornienko^{4, 5}¹ Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russian Federation² Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation³ National Research University "Higher School of Economics", Moscow, Russian Federation⁴ Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation⁵ Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

✉ tamgordeeva@gmail.com

Abstract**Background.** Solving practical problems to support the psychological well-being of youth determines the relevance of the research of its psychological factors.**Objective.** The aim is to test the assumption that dispositional gratitude mediates the influence of internal and external life aspirations (goals) on well-being on a sample of Russian high school students.**Sample.** 5,635 high school students (grades 10–11) from 422 schools in Yakutia aged 16 to 18 years ($M = 16.81$, $SD = 0.68$), 41% of them boys.**Methods.** An empirical study was conducted with the use of psychological questionnaires: Gratitude Scale by M. McCullough, R. Emmons and J. Tsang, the non-verbal scale Attitude to Study and Life, the Myself scale from MSLSS by E.S. Huebner, and the short version of Aspirations Index by T. Kasser and R. Ryan. Correlations, regression analysis, and structural equation modeling were used for data analysis.**Results.** It is shown that psychological well-being of high school students is directly related to gratitude, as well as intrinsic and extrinsic life aspirations. In turn, gratitude, associated with both intrinsic and extrinsic goals, mediates relations between well-being and life aspirations. The indirect effect of intrinsic goals on well-being is positive, while such effect of the extrinsic ones is negative.**Conclusion.** The results of the study indicate the important role of gratitude as a mediator of the relations between life aspirations and psychological well-being in adolescence. The findings can be used to plan interventions to improve well-being of youth through the development of dispositional gratitude and increased focus on internal goals.**Keywords:** life goals, intrinsic goals, extrinsic goals, aspiration index, self-determination theory, well-being, gratitude, high school students.*For citation:* Sychev, O.A., Gordeeva, T.O., Titova Grandchamp, V.A., Rudnova, N.A., Kornienko, D.S. (2023). Dispositional Gratitude as a Mediator in the Influence of Life Goals on Psychological Well-Being *National Psychological Journal*, 18(4), 123–136. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0411>**Введение**

Психологическое благополучие, отражающее отсутствие психических расстройств и наличие позитивных личностных ресурсов, является одним из наиболее важных интегральных показателей качества функционирования личности. В этой связи исследование факторов, поддерживающих психологическое благополучие и способствующих его росту, представляет значительный как научный, так и практический интерес. Одним из продуктивных подходов к этой

проблеме является теория самодетерминации (СДТ) (Ryan, Deci, 2017), в рамках которой рассматриваются мотивационные факторы психологического благополучия. Для объяснения влияния потребностей, мотивов и целей на психологическое благополучие в рамках СДТ разработано немало идей и концепций, одной из которых является подтеория содержания целей (Deci, Ryan, 2000; Ryan, Deci, 2017), выделяющая два типа жизненных целей (или стремлений) с учетом их последствий: внутренние и внешние.

Теория содержания целей предсказывает, что стремление к внутренним целям, таким как личностный

рост, близкие отношения, участие в жизни сообщества и здоровье, дает возможности для удовлетворения базовых психологических потребностей людей в автономии, компетентности и связанности, укрепляя тем самым их психологическое благополучие. При этом ориентация на внешние цели, такие как богатство, известность и привлекательная внешность, может привести к фрустрации базовых психологических потребностей и снижению благополучия и уровня удовлетворенности жизнью. Это положение было подтверждено в ряде исследований (Olčar et al., 2019).

Одной из причин негативных последствий преследования внешних целей является меньшая реализация внутренних стремлений, поскольку весь фокус внимания человека направлен на достижение внешних целей. Другой причиной негативных последствий преследования внешних целей может быть их недостижимость, поскольку по мере достижения этих целей люди сравнивают себя с новыми более успешными социальными моделями или группами, испытывая при этом неудовлетворенность достигнутым. При этом внутренние жизненные стремления поддерживают благополучие не только благодаря удовлетворению базовых психологических потребностей, но и за счет поддержки автономной мотивации (Ryan, Deci, 2017).

Предсказания теории содержания целей хорошо соответствуют фактам, полученным в эмпирических исследованиях, о чем свидетельствуют результаты масштабного метаанализа, обобщающего данные о 1808 эффектах (из 105 исследований) на общей выборке более семидесяти тысяч человек (Bradshaw et al., 2022). Результаты этого исследования показывают, что внутренние стремления прямо связаны с различными показателями благополучия. При этом связь внешних стремлений с благополучием зависит от способа обработки результатов: сырые оценки внешних стремлений демонстрировали отсутствие связи, либо слабую прямую связь с благополучием, однако, центрированные (относительно индивидуального среднего по всем шкалам) оценки внешних стремлений, характеризующие меру их доминирования, показывали обратную связь этих стремлений с благополучием.

К числу важных показателей, связанных как с психологическим благополучием, так и с жизненными стремлениями относится диспозиционная благодарность, что позволяет предположить, что последняя может являться медиатором влияния жизненных целей на благополучие.

В настоящее время существует два подхода к пониманию благодарности: благодарность как позитивная эмоция и благодарность как личностная черта — диспозиционная благодарность. Сторонники первого подхода, в частности Р. Эммонс (Emmons, 2005, p. 238), рассматривают благодарность в качестве эмоции межличностного взаимодействия, которая возникает вследствие оценки помощи других людей как ценной для принимающей стороны, альтруисти-

ческой с точки зрения искренности намерений дающей стороны и трудоемкой с точки зрения затрат ресурсов дающей стороны.

В рамках подхода, рассматривающего благодарность как личностную черту, диспозиционная благодарность, в соответствии с определением М. Маккаллоу с коллегами, понимается как «общая тенденция замечать доброжелательное участие других людей в своем позитивном опыте и достигнутых результатах, испытывая в ответ чувство благодарности» (McCullough et al., 2002, p. 112). В настоящее время распространённым является и более широкий подход к пониманию диспозиционной благодарности, трактующий ее как «общую склонность замечать и ценить позитивное в окружающем мире» (Wood et al., 2010, p. 891). Сторонники диспозиционного подхода полагают, что узкое понимание благодарности как межличностной эмоции не в состоянии объяснить феномен благодарности не социальной направленности, которую испытывают люди за то, что, например, «проснулись утром» или «обладают определенными способностями» (Veissou, 1999; Weiner et al., 1979). Эмпирической основой такой концептуализации благодарности является присутствие фактора более высокого порядка над различными шкалами, которые оценивают благодарность и признательность.

Ряд исследований раскрывают механизмы взаимодействия благодарности как эмоции и благодарности как диспозиции. В частности, было показано, что люди с более высоким уровнем диспозиционной благодарности склонны испытывать более высокий уровень благодарности после получения помощи, так как склонны оценивать помощь со стороны других как более ценную, альтруистическую и трудозатратную, чем менее благодарные люди. В экспериментах А. Вуд и коллег участникам давали прочесть небольшие истории, в которых описывается оказанная им помощь, в результате люди с более низким уровнем диспозиционной благодарности оценивали ниже ценность им оказанной помощи, ее трудозатратность и сомневались в альтруистичности мотивов помогающего поведения, тогда как благодарные люди оценивали помощь как более ценную, сложную и альтруистичную (Wood et al., 2010).

Важное значение благодарности для психологического благополучия было показано посредством метаанализа (Portocarrero et al., 2020), в ходе которого было учтено 404 эффекта, полученных на 158 независимых выборках с общим объемом более ста тысяч человек. Его результаты свидетельствуют о том, что существует прямая связь умеренной или большой силы между диспозиционной благодарностью и различными аспектами психологического благополучия (субъективное благополучие, психологическое благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, позитивный аффект), а также умеренная обратная связь с показателями неблагополучия (депрессия, тревога, негативный аффект, суицидальные попытки). Выявленные в этой работе факты позволяют ее авто-

рам сделать вывод о том, что диспозиционная благодарность является одним из лучших личностных предикторов благополучия (Portocarrero et al., 2020, p. 13). В ходе этого метаанализа также получены данные о том, что связь благодарности с благополучием сильнее у лиц более старшего возраста.

О важности благодарности для благополучия также свидетельствуют результаты метаанализа эффективности основанных на благодарности интервенций, направленных на преодоление тревожно-депрессивных расстройств (Cregg et al., 2021). На основе обобщения данных 27 исследований авторы этой работы пришли к выводу, что подобные интервенции оказывают слабый, но статистически значимый эффект на симптомы депрессии и тревоги как непосредственно после их реализации, так и при последующем наблюдении. В одном из редких российских исследований благодарности С.К. Нартовой-Бочавер и Г.К. Кислицы были получены данные о том, что диспозиционная благодарность способствует поддержанию психологического благополучия, ослабляя депрессивные переживания личности, укрепляя жизнестойкость в целом и самооценку человека (Нартова-Бочавер, Кислица, 2017).

Несмотря на важную роль благодарности в психологическом благополучии, имеются противоречивые данные о проявлении этой связи в разных возрастных категориях. С одной стороны, на швейцарской немецкоязычной разновозрастной выборке были получены результаты, поставившие под сомнение ценность благодарности для психологического благополучия молодежи и показан ее вклад в благополучие только в зрелом возрасте (Martínez-Martí, Ruch, 2014). С другой стороны, результаты метаанализа указывают на то, что возраст является модератором связи благодарности и благополучия, однако данная связь наблюдается во всех возрастных группах с разной силой (слабее у молодежи и сильнее в зрелом и пожилом возрасте) (Portocarrero et al., 2020).

В ходе анализа механизмов связи благодарности с благополучием А. Вуд и коллеги (Wood et al., 2010) обсуждают четыре основные гипотезы. Первая — это гипотеза когнитивной схемы, которая основывается на том, что благодарные люди имеют когнитивные предубеждения, «особый взгляд» на мир, благодаря которому они воспринимают помощь других людей как более ценную, трудоемкую и альтруистичную с точки зрения намерений, чем менее благодарные люди (Wood et al., 2008). В рамках второй гипотезы предполагается, что благодарные люди больше используют конструктивные копинг-стратегии: социальную поддержку, активное совладание, планирование и позитивное переосмысление ситуации (Wood et al., 2007). Гипотеза позитивного аффекта рассматривает благодарность как позитивную эмоцию, опыт переживания которых служит защитой от психических расстройств (Watson, Naragon-Gainey, 2010). И, наконец, четвертая гипотеза базируется на теории «Расширения-и-построения» (broaden-and-built) по-

зитивных эмоций Б. Фредриксона, в рамках которой функция благодарности состоит в расширении внимания и мышления людей с учетом помощи других и в построении новых ресурсов — социальных связей (Fredrickson, 2004).

Связь благодарности с жизненными стремлениями рассматривается, в первую очередь, в контексте проблемы негативных последствий стремления к внешним целям. Доминирующее стремление к внешним целям, связанное с преобладанием стремлений к приобретению имущества, влиятельности, известности и привлекательной внешности, может негативно сказываться на благодарности, поскольку люди с такими целями и ценностями склонны сосредотачиваться на том, чего им не хватает, часто испытывая фрустрацию и зависть, что мешает им ценить хорошее в своей жизни и испытывать за это благодарность. Такие люди сосредоточены на том, что есть у других и отсутствует у них. В недавнем лонгитюдном исследовании на выборке взрослых испытуемых из Чили было продемонстрировано, что благодарность опосредует обратную связь между доминирующими внешними целями (над инвертированными внутренними) и удовлетворением базовых психологических потребностей (Reyes et al., 2022). Однако, переменные психологического благополучия в данном исследовании не учитывались. Кроме того, в исследовании не представлены данные о раздельном влиянии внутренних и внешних целей на благодарность.

Отношения между благодарностью и внутренними жизненными стремлениями менее очевидны, и нам удалось обнаружить только одно исследование, частично обращающееся к этой проблеме. Опираясь на данные о том, что жизненные стремления, ориентированные на себя или на других, приводят к весьма различным эмоциональным переживаниям (De Leersnyder et al., 2018), К. Ориол с коллегами предположили, что благодарность как направленная на других позитивная эмоция может быть основана на просоциальных внутренних стремлениях, в частности — стремлении внести вклад в жизнь сообщества (Oriol et al., 2020). В их эмпирическом исследовании это предположение полностью подтвердилось, причем благодарность оказалась медиатором связи между стремлением внести вклад в жизнь сообщества и удовлетворенностью жизнью (Oriol et al., 2020).

Таким образом, результаты проведенного теоретического анализа показывают, что благодарность не только является важным предиктором психологического благополучия, но и может выступать важным звеном, опосредующим зависимость благополучия от внешних и внутренних стремлений. С учетом противоречивых данных о возрастных особенностях проявления связи между благодарностью и благополучием (Martínez-Martí, Ruch, 2014; Portocarrero et al., 2020) особый интерес представляет проверка данного предположения на выборке юношеского возраста.

Цель исследования

В этой связи целью данного исследования является проверка на выборке российских старшеклассников гипотезы о том, что диспозиционная благодарность опосредует влияние внутренних и внешних жизненных стремлений на благополучие.

Выборка

В исследовании приняли участие 5635 старшеклассников (10–11 классы) из 422 школ в возрасте от 16 до 18 лет ($M = 16,81$, $SD = 0,68$), из них 41% юношей. 49% опрошенных проживают в сельской местности, 34% — в городе (Якутск) и 17% в других городах Якутии. Опрос проводился в индивидуальном формате, обратной связи или вознаграждений за участие в исследовании не предоставлялось. Это исследование стало частью Всероссийского лонгитюдного проекта «Растём вместе», к участию в котором приглашались учащиеся всех школ Республики Саха (Якутии).

Методы

Для измерения жизненных целей использовалась Краткая версия опросника «Индекс стремлений», разработанная нами на основе соответствующего англоязычного опросника Т. Кассера и Р. Райана (AI) (Kasser, Ryan, 1993; Kasser, Ryan, 1996; Kasser, Ryan, 2001) с учетом результатов исследований, направленных на расширение и уточнение списка основных стремлений (Grouzet et al., 2005; Martela et al., 2019). Данная версия состоит из шести шкал, три из которых измеряют внутренние стремления (Самовыражение, Отношения, Сообщество) и еще три — внешние стремления (Внешность, Известность, Влиятельность). Каждая шкала составлена из трех утверждений, отражающих цели соответствующего типа, например, «Жить в согласии с собой, своими ценностями и интересами» (шкала Самовыражение). Испытуемых просили оценить важность каждой из перечисленных целей по семибальной шкале от 1 — «Совсем не важна» до 7 — «Очень важна». Теоретическая структура опросника подтвердилась в нашем исследовании результатами подтверждающего факторного анализа. Модель, в которой каждый пункт опросника в соответствии с ключом входит в один фактор, показывает удовлетворительное соответствие данным: $\chi^2 = 2229,18$; $df = 120$; $p < 0,001$; CFI = 0,935; TLI = 0,917; SRMR = 0,045; RMSEA = 0,056; 90%-ный доверительный интервал для RMSEA: 0,054–0,058; PCLOSE $\leq 0,001$. Коэффициенты внутренней согласованности шкал (α Кронбаха) для этой и последующих методик приведены в табл. 1.

Для оценки выраженности диспозиционной благодарности использовалась Шкала благодарности

М. Маккалоу, Р. Эммонс и Дж. Цанга (McCullough et al., 2002), образованная из трех прямых (например, «У меня в жизни так много всего, за что стоит быть благодарным») и двух обратных пунктов (например, «Оглядываясь вокруг, я не вижу, за что в этом мире быть благодарным») со шкалой ответов от 1 («Абсолютно не согласен») до 7 («Полностью согласен»). В отличие от оригинальной версии методики в данном исследовании не использовалось одно утверждение («Становясь старше, я все более способен ценить людей, события и ситуации, которые были частью моей истории жизни»), применимость которого в выборках юношеского возраста вызывает сомнения. Однофакторная модель с добавленной ковариацией между двумя обратными пунктами показала отличное соответствие данным: $\chi^2 = 21,94$; $df = 4$; $p \leq 0,001$; CFI = 0,997; TLI = 0,992; SRMR = 0,011; RMSEA = 0,028; 90%-ный доверительный интервал для RMSEA: 0,017–0,040; PCLOSE = 0,999.

В качестве показателя психологического благополучия старшеклассников использовалась шкала удовлетворенности собой из методики Шкала удовлетворенности жизнью Хьюбнера (ШУДЖИ) (Сычев и др., 2018). Шкала включает шесть утверждений (например, «Я нравлюсь себе как человек»), согласие с каждым из которых необходимо оценить по пятибалльной шкале от 1 — никогда, до 5 — всегда.

Для оценки удовлетворенности жизнью и школой как показателей благополучия старшеклассников использовалась невербальная методика «Отношение к жизни и учебе» (Andrews, Withey, 1976), представляющая собой две серии из 7 символических изображений лиц с различными эмоциональными состояниями — от веселого, улыбающегося к грустному и очень печальному, из которых надо выбрать одно лицо, соответствующее отношению 1) к жизни и 2) к школе и учебе.

Оценка с помощью указанных выше методик разных аспектов психологического благополучия с учетом его многомерного строения позволила не только учесть его разные наиболее существенные проявления, но и вывести достаточно надежный агрегированный показатель, характеризующий психологическое благополучие в целом, а не отдельные его составляющие. Такой показатель был вычислен как сумма стандартизованных оценок по трем шкалам: удовлетворенности жизнью, школой и собой. О достаточной согласованности образующих его шкал свидетельствуют их интеркорреляции ($0,37 \leq r \leq 0,48$) и коэффициент α Кронбаха агрегированного показателя, равный 0,68.

Поскольку гипотеза исследования включает предположение об опосредованных связях, то для его проверки могут использоваться различные процедуры анализа медиационных эффектов, среди которых наиболее надежным и достаточно наглядным способом является структурное моделирование с использованием бустреп-анализа для оценки статистической значимости. Для предварительной оценки

связей между наблюдаемыми переменными использовались корреляционный и регрессионный анализ. Структурное моделирование проводилось в программе Mplus 8 с использованием робастного алгоритма MLR и с учетом иерархического состава выборки (распределения учащихся по школам). Для оценки статистической значимости медиационных эффектов использовался бутстреп-анализ (5000 выборок). Для более полной оценки величины медиации были также вычислены относительные коэффициенты (P_M), отражающие долю опосредованного эффекта в общем эффекте, учитывающем как прямой, так и опосредованный путь. Описательные статистики, коэффициенты корреляции, t-критерий Стьюдента (с поправкой Уэлча) и регрессионные модели также были вычислены в среде статистического анализа R. В ходе корреляционного и регрессионного анализа использовалось попарное исключение пропущенных случаев, так что объем выборки для этих результатов составил от 5430 до 5635 учащихся. С учетом большого числа вычисленных статистических критериев и значительного объема выборки при интерпретации

результатов рассматривались лишь коэффициенты с уровнем значимости $p \leq 0,001$.

Результаты

Корреляционный анализ связей между измеренными показателями (табл. 1) демонстрирует, что психологическое благополучие у старшеклассников прямо связано со всеми жизненными стремлениями и благодарностью. В свою очередь, благодарность показывает прямую связь со всеми жизненными стремлениями за исключением стремления к известности. При этом величина корреляций благодарности со средними значениями по внутренним стремлениям, значительно выше, чем со средними по внешним (критерий Вильямса для сравнения двух связанных корреляций составил $t(5632) = 25.48; p \leq 0,001$). Все жизненные стремления показали прямую корреляцию друг другом, подтверждая наличие общей тенденции в ответах на задания этой методики.

Таблица 1. Описательная статистика и корреляции показателей психологического благополучия, благодарности и жизненных целей

Шкалы и показатели	Психологическое благополучие	Благодарность	Самовыражение	Отношения	Сообщество	Внешность	Известность	Влиятельность	Внутренние цели	Внешние цели
Благодарность	0,48*	—								
Самовыражение	0,17*	0,26*	—							
Отношения	0,27*	0,31*	0,45*	—						
Сообщество	0,37*	0,31*	0,34*	0,49*	—					
Внешность	0,17*	0,06*	0,21*	0,37*	0,34*	—				
Известность	0,18*	0,02	0,22*	0,29*	0,35*	0,68*	—			
Влиятельность	0,19*	0,05*	0,32*	0,25*	0,29*	0,53*	0,62*	—		
Внутренние цели	0,36*	0,38*	0,72*	0,83*	0,81*	0,40*	0,37*	0,36*	—	
Внешние цели	0,21*	0,05*	0,29*	0,36*	0,38*	0,86*	0,90*	0,82*	0,44*	—
Среднее	0	4,90	6,12	6,04	5,05	4,38	3,88	4,66	5,74	4,30
Стд. откл.	2,37	1,18	0,99	1,15	1,28	1,52	1,61	1,42	0,90	1,31
Асимметрия	-0,55	-0,12	-1,36	-1,60	-0,50	-0,24	0,09	-0,29	-1,07	-0,10
Эксцесс	0,16	-0,19	2,37	2,99	0,18	-0,47	-0,69	-0,31	2,03	-0,35
α Кронбаха	0,68	0,74	0,80	0,79	0,79	0,82	0,85	0,78	0,84	0,89

Примечание. Значимость коэффициентов: * — $p \leq 0,001$.

Table 1. Descriptive statistics and correlations of well-being, gratitude, and life goals

Шкалы и показатели	Psycho-logical well-being	Grati-tude	Self-ex-pression	Rela-tion-ships	Com-munity contri-bution	Image	Fame	Power	Intrinsic goals	Extrin-sic goals
Gratitude	0.48*	—								
Self-expression	0.17*	0.26*	—							
Relationships	0.27*	0.31*	0.45*	—						
Community contribution	0.37*	0.31*	0.34*	0.49*	—					
Image	0.17*	0.06*	0.21*	0.37*	0.34*	—				
Fame	0.18*	0.02	0.22*	0.29*	0.35*	0.68*	—			
Power	0.19*	0.05*	0.32*	0.25*	0.29*	0.53*	0.62*	—		
Intrinsic goals	0.36*	0.38*	0.72*	0.83*	0.81*	0.40*	0.37*	0.36*	—	
Extrinsic goals	0.21*	0.05*	0.29*	0.36*	0.38*	0.86*	0.90*	0.82*	0.44*	—
Mean	0	4.90	6.12	6.04	5.05	4.38	3.88	4.66	5.74	4.30
Standard deviation	2.37	1.18	0.99	1.15	1.28	1.52	1.61	1.42	0.90	1.31
Skewness	-0.55	-0.12	-1.36	-1.60	-0.50	-0.24	0.09	-0.29	-1.07	-0.10
Kurtosis	0.16	-0.19	2.37	2.99	0.18	-0.47	-0.69	-0.31	2.03	-0.35
Cronbach's α	0.68	0.74	0.80	0.79	0.79	0.82	0.85	0.78	0.84	0.89

Note. Statistical significance of coefficients: * — $p \leq 0.001$.

Анализ различий между юношами и девушками показал наличие статистически значимых различий по всем показателям (табл. 2): психологическое благополучие выше у юношей, в то время как все остальные показатели больше у девушек. Вме-

сте с тем, размер эффекта, судя по значению d Коэна, является слабым для большинства показателей. Лишь по отдельным стремлениям (самовыражение и внешность) его величина приближается к умеренной.

Таблица 2. Сравнение средних показателей психологического благополучия, благодарности и жизненных целей в выборках юношей и девушек

	Средние значения		Станд. отклонения		t	df	p	d Коэна
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки				
Психологическое благополучие	0,42	0,03	2,30	2,38	6,14	5008,23	< 0,001	0,17
Благодарность	4,82	4,96	1,12	1,21	4,41	5151,85	< 0,001	0,12
Самовыражение	5,95	6,23	1,04	0,93	10,22	4520,52	< 0,001	0,28
Отношения	5,97	6,09	1,20	1,11	3,83	4616,55	< 0,001	0,11
Сообщество	5,01	5,08	1,34	1,24	2,13	4632,45	0,033	0,06
Внешность	4,15	4,54	1,54	1,49	9,51	4795,99	< 0,001	0,26
Известность	3,79	3,94	1,65	1,57	3,35	4741,14	0,001	0,09
Влиятельность	4,59	4,71	1,48	1,38	3,07	4684,05	0,002	0,08
Внутренние цели	5,64	5,80	0,96	0,85	6,35	4480,49	< 0,001	0,18
Внешние цели	4,17	4,39	1,35	1,27	6,15	4715,91	< 0,001	0,17

Table 2. Comparison of means on psychological well-being, gratitude, and life goals in samples of boys and girls

	Means		Standard deviations		t	df	p	Cohen' d
	Boys	Girls	Boys	Girls				
Psychological well-being	0.42	0.03	2.30	2.38	6.14	5008.23	< 0.001	0.17
Gratitude	4.82	4.96	1.12	1.21	4.41	5151.85	< 0.001	0.12
Self-expression	5.95	6.23	1.04	0.93	10.22	4520.52	< 0.001	0.28
Relationships	5.97	6.09	1.20	1.11	3.83	4616.55	< 0.001	0.11
Community contribution	5.01	5.08	1.34	1.24	2.13	4632.45	0.033	0.06
Image	4.15	4.54	1.54	1.49	9.51	4795.99	< 0.001	0.26
Fame	3.79	3.94	1.65	1.57	3.35	4741.14	0.001	0.09
Power	4.59	4.71	1.48	1.38	3.07	4684.05	0.002	0.08
Intrinsic goals	5.64	5.80	0.96	0.85	6.35	4480.49	< 0.001	0.18
Extrinsic goals	4.17	4.39	1.35	1.27	6.15	4715.91	< 0.001	0.17

Для контроля этой общей тенденции и уточнения вклада в благодарность отдельных жизненных стремлений с учетом их взаимной связи был проведен регрессионный анализ. Модель, в которой благодарность предсказывается шестью стремлениями показала высокий уровень значимости ($F(6; 5628) = 179.3, p \leq 0,001, R^2 = 0,16$). Об отсутствии мультиколлинеарности в наборе предикторов говорит тот факт, что величина фактора инфляции дисперсии (VIF) не превышала 2,29. Стандартизо-

ванные коэффициенты регрессии (табл. 3) демонстрируют, что статистически значимую прямую связь с благодарностью показывают стремление внести вклад в жизнь сообщества, а также стремления к самовыражению и отношениям. Из внешних стремлений статистически значимую обратную связь с благодарностью показало лишь стремление к известности. Таким образом, для переживания благодарности имеют значение все рассматриваемые внутренние стремления.

Таблица 3. Результаты регрессионного анализа зависимости благодарности от жизненных целей

Компоненты регрессионной модели	Стандартизованные коэффициенты β	Коэффициенты регрессии b	Станд. ошибка	t-значение	p-уровень
Константа	—	2,21	0,10	21,99	$p < 0,001$
Самовыражение	0,13	0,15	0,02	9,06	$p < 0,001$
Отношения	0,19	0,19	0,02	12,22	$p < 0,001$
Сообщество	0,23	0,22	0,01	16,05	$p < 0,001$
Внешность	-0,03	-0,02	0,01	-1,77	незначим
Известность	-0,11	-0,08	0,01	-5,86	$p < 0,001$
Влиятельность	-0,02	-0,02	0,01	-1,40	незначим

Table 3. Results of regression analysis of gratitude on life goals

Components of regression model	Standardized coefficients β	Regression coefficients b	Standard error	t-value	p-level
Intercept	—	2.21	0.10	21.99	$p < 0.001$
Self-expression	0.13	0.15	0.02	9.06	$p < 0.001$
Relationships	0.19	0.19	0.02	12.22	$p < 0.001$
Community contribution	0.23	0.22	0.01	16.05	$p < 0.001$
Image	-0.03	-0.02	0.01	-1.77	insignif
Fame	-0.11	-0.08	0.01	-5.86	$p < 0.001$
Power	-0.02	-0.02	0.01	-1.40	insignif

С целью проверки гипотезы о медиационном эффекте благодарности была построена структурная модель, в которой фактор благодарности, составленный из соответствующих утверждений шкалы, предсказывается факторами внутренних и внешних стремлений, образованных из соответствующих шкал. Все три фактора в модели выступают в качестве предикторов фактора психологического благополучия, образованного из шкал удовлетворенности собой, жизнью и школой. Между факторами внешних и внутренних стремлений допускалась ковариация.

Оценка этой модели показала неудовлетворительное соответствие данным: $\chi^2 = 3699,44$; $df = 71$; $p \leq 0,001$; CFI = 0,830; TLI = 0,782; SRMR = 0,075;

RMSEA = 0,095; 90%-ный доверительный интервал для RMSEA: 0,093-0,098; PCLOSE $\leq 0,001$. Вместе с тем, величина индексов модификации указывала на возможность существенного улучшения модели путем добавления ковариации между двумя пунктами шкалы благодарности, которые являются обратными. После такого уточнения модели результаты оценки продемонстрировали приемлемое соответствие данным: $\chi^2 = 1928,45$; $df = 70$; $p \leq 0,001$; CFI = 0,913; TLI = 0,887; SRMR = 0,058; RMSEA = 0,069; 90%-ный доверительный интервал для RMSEA: 0,066-0,071; PCLOSE $\leq 0,001$. В приведенной на рис. 1 модели путей коэффициент от внешних стремлений к психологическому благополучию значим при $p \leq 0,05$, все остальные коэффициенты значимы при $p \leq 0,001$.

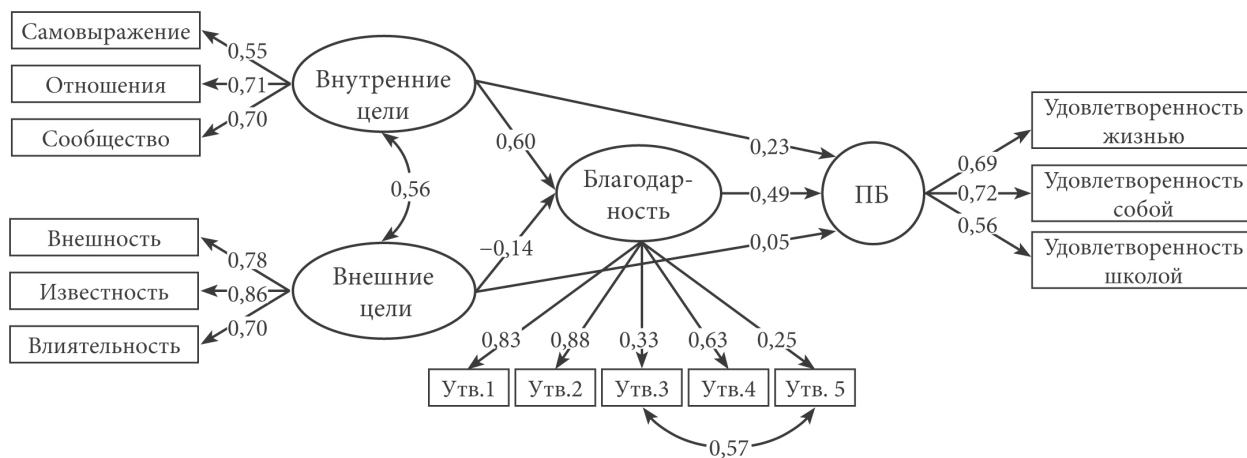


Рис. 1. Структурная модель связи благодарности с жизненными стремлениями и психологическим благополучием (ПБ — психологическое благополучие, остатки опущены для упрощения восприятия)

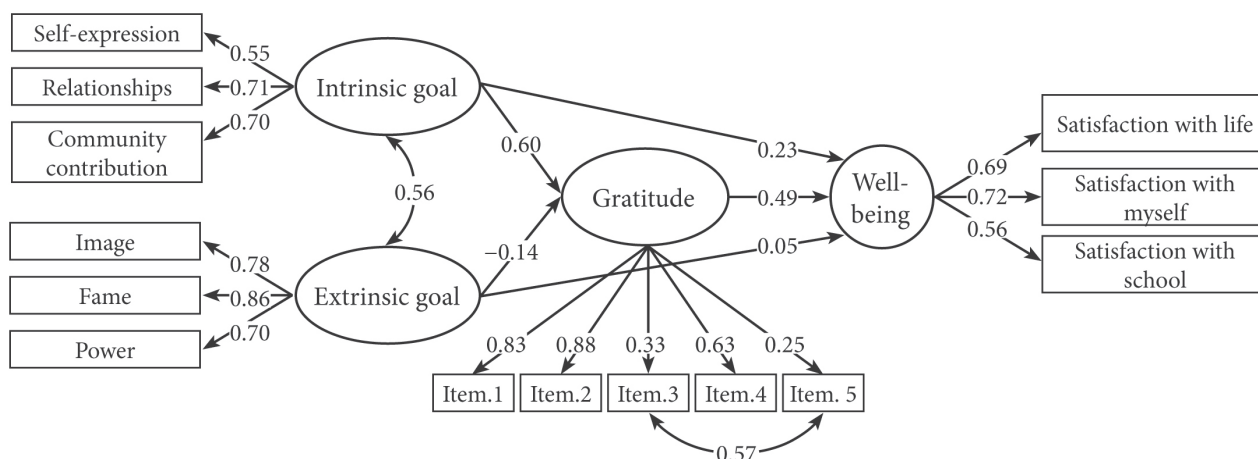


Fig. 1. Structure model of association between gratitude, life goals, and psychological well-being (residuals are omitted for parsimony)

Бутстреп-анализ медиационных эффектов показал, что в этой модели статистически значимыми являются опосредованные через благодарность эффекты на психологическое благополучие как внутренних ($0,30$; $p \leq 0,001$; $P_M = 0,56$), так и внешних стремлений ($-0,07$; $p \leq 0,001$; $P_M = 0,57$). Непосредственные эффекты жизненных стремлений на психологическое благополучие также являются статистически значимыми. Вместе с тем, опосредованные пути по своей величине составляют более половины величины общего эффекта, что свидетельствует о важности благодарности как медиатора этих связей. Таким образом, имеет место частичная медиация связей внешних и внутренних стремлений с психологическим благополучием через благодарность.

С учетом наличия существенных различий между юношами и девушками по изучаемым показателям (см. табл. 2) сначала был проведен анализ аналогичной мультигрупповой модели, однако она показывала неудовлетворительное соответствие данным. Поскольку в контексте нашего исследования интерес представляет лишь наличие изучаемых опосредованных эффектов в группах юношей и девушек, то далее были проанализированы полностью аналогичные модели отдельно в разных по признаку пола группах. Оценка модели отдельно в этих двух группах продемонстрировала, что ее соответствие данным в группе девушек несколько лучше ($\chi^2 = 1186,19$; $df = 70$; $p \leq 0,001$; CFI = 0,916; TLI = 0,891; SRMR = 0,057; RMSEA = 0,069; 90%-ный доверительный интервал для RMSEA: 0,066–0,072; PCLOSE $\leq 0,001$; N = 3351), чем в группе юношей ($\chi^2 = 843,23$; $df = 70$; $p \leq 0,001$; CFI = 0,909; TLI = 0,881; SRMR = 0,064; RMSEA = 0,070; 90%-ный доверительный интервал для RMSEA: 0,065–0,074; PCLOSE $\leq 0,001$; N = 2284).

На основе отдельных для юношей и девушек аналогичных моделей был проведен анализ опосредованных эффектов внешних и внутренних целей на психологическое благополучие, который продемонстрировал их статистическую значимость в обеих группах. У юношей частично опосредованными через благодарность являются эффекты как внутренних ($0,25$; $p \leq 0,001$; $P_M = 0,45$), так и внешних целей ($-0,05$; $p \leq 0,01$; $P_M = 0,25$). При этом у девушек эффект внутренних целей опосредован частично ($0,32$; $p \leq 0,001$; $P_M = 0,63$), а эффект внешних целей ($-0,08$; $p \leq 0,001$; $P_M = 0,90$) опосредован благодарностью полностью. Об этом свидетельствует незначимый в этой группе непосредственный эффект внешних стремлений на благополучие в сочетании с высокой долей опосредованного эффекта.

Обсуждение результатов

Учитывая снижение психологического благополучия молодежи, обнаруженное в самых разных странах мира (Twenge, 2020), вопрос об источниках и механизмах психологического благополучия в наши

дни становится все более актуальным. Результаты проведенного исследования подтверждают предсказанное теорией содержания целей большое значение типа жизненных стремлений для психологического благополучия. Полученные данные о прямой связи внутренних стремлений с благополучием старшеклассников согласуются с результатами недавнего метаанализа (Bradshaw et al., 2022). Обнаруженная слабая положительная корреляция между внешними стремлениями и психологическим благополучием также выглядит ожидаемо с учетом выявленной в метаанализе (Bradshaw et al., 2022) характерной для стран Восточной Европы слабой, но статистически значимой прямой связи внешних стремлений с показателями благополучия. Данные, впервые полученные на российской выборке (старшеклассников) также свидетельствуют в пользу вывода из другого недавнего метаанализа о важной роли благодарности в психологическом благополучии личности (Pottocarrero et al., 2020).

В соответствии с ожиданиями опосредованный эффект внутренних стремлений на благополучие является прямым, а внешних — обратным. При этом результаты структурного моделирования подтвердили предположение о том, что благодарность частично опосредует связи внутренних и внешних стремлений с психологическим благополучием. Интерес представляет тот факт, что, в соответствии с полученными результатами, благодарность поддерживается не только просоциальным стремлением внести вклад в жизнь сообщества, но и другими внутренними стремлениями — к близким отношениям и самовыражению. Вероятно, что внутренние стремления в большей мере способствуют позитивному взаимодействию с окружающими, сотрудничеству, вместо конкуренции с ними (к чему предрасполагают внешние стремления), что открывает больше возможностей для благодарности. В соответствии с концепцией позитивных эмоций Б. Фредриксона (Fredrickson, 2004) подобный опыт позитивных взаимодействий, способствующих переживанию благодарности, может запускать восходящую спираль позитивных переживаний и вести к росту благополучия. Возможно также, что внутренние стремления поддерживают присущую благодарным людям когнитивную схему (Woo et al., 2008), проявляющуюся в высокой оценке вклада других людей ввиду того, что внутренние стремления стимулируют к восприятию окружающих в качестве дружественных партнеров, а не соперников.

Связь благодарности с внутренними стремлениями к близким отношениям и самовыражению вносит важное дополнение в полученные ранее данные о том, что источником благодарности являются просоциальные внутренние цели (стремление внести вклад в жизнь сообщества) (Oriol et al., 2020). Можно предположить, что самые разные внутренние стремления, в отличие от замкнутых на узких, эгоистических интересах внешних стремлений, делают человека более

открытым для позитивного взаимодействия с другими людьми, тем самым способствуя развитию и расширению позитивных отношений с окружающими и признанию важности позитивного вклада других людей в их жизнь. Напротив, постановка и стремление к внешним жизненным целям (привлекательная внешность, слава и влияние на других людей) носит очевидно невротический характер, снижая благополучие индивида, причем этот процесс опосредован снижением тенденции замечать доброе участие других людей в своей жизни и достигнутых результатах, испытывая меньшее чувство благодарности. Эти данные косвенно соотносятся с результатами предыдущих исследований, показывающих, что благополучные социальные отношения — ключевой источник благополучия (см. обзор в Diener et al., 1999). Можно предположить, что люди, склонные к постановке внешних целей, склонны воспринимать других людей как средство достижения собственных эгоистичных целей, что соотносится со сниженной благодарностью к другим, а в результате не позволяет завязывать добрые дружеские отношения и ведет к снижению благополучию.

Наши результаты подтверждают многие международные данные, показывающие, что девушки демонстрируют сниженное психологическое благополучие по сравнению с юношами (Twenge, 2020). При этом в отношении механизма влияния внешних целей на благополучие была обнаружена определенная специфика: было показано, что у девушек благодарность полностью объясняет негативное влияние внешних целей на благополучие, в то время как у юношей имеет место и непосредственный негативный эффект внешних целей на благополучие. При этом механизмы влияния внутренних жизненных целей на благополучие, опосредованные переживанием благодарности к людям, универсальны для обоих полов. Можно предположить, что для юношей и девушек внешние цели имеют несколько разный смысл: у девушек они связаны со стремлением любой ценой добиться признания и признания значимыми людьми, в то время как

у юношей направлены на косвенное удовлетворение более широкого спектра базовых психологических потребностей, включая потребность в автономии.

Выводы

Диспозиционная благодарность является одним из наиболее важных факторов психологического благополучия. При этом нами показано, что благодарность частично опосредует связь внешних и внутренних жизненных стремлений с благополучием. Внешние цели, включающие стремление к известности, влиятельности и привлекательной внешности не способствуют переживанию благодарности, подрывая тем самым благополучие. Напротив, внутренние цели, связанные с саморазвитием и особенно стремление помогать другим людям и иметь с ними теплые близкие отношения, открывают много возможностей для переживания благодарности и через это укрепляют благополучие.

Результаты данного исследования могут быть использованы при разработке психологических интервенций для старшеклассников, направленных на повышение их психологического благополучия посредством укрепления благодарного отношения к миру и другим людям. В ходе таких интервенций в качестве способов укрепления благодарности и психологического благополучия могут использоваться такие широко известные в позитивной психологии практики как ведение «Дневника благодарности», упражнения «Письмо благодарности» и «Три хороших вещи», а также групповое обсуждение последствий постановки различных внутренних и внешних жизненных целей. Перспективу исследования составляет предположение о том, что обнаруженные опосредованные эффекты могут быть более выраженными в зрелом и пожилом возрасте, поскольку роль благодарности в психологическом благополучии выше у лиц старшего возраста (Martínez-Martí, Ruch, 2014).

Литература

- Нартова-Бочавер С.К., Кислица Г.К. Переживание благодарности как личностный ресурс: к постановке проблемы // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 6. С. 42–51.
- Сычев О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осин Е.Н., Сиднева А.Н. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников // Психологическая наука и образование. 2018, № 6. С. 5–15.
- Andrews, F.M., Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Bradshaw, E.L., et al. (2022). A meta-analysis of the dark side of the American dream: Evidence for the universal wellness costs of prioritizing extrinsic over intrinsic goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(4), 873–889. <https://doi.org/10.1037/pspp0000431>
- Cregg, D.R., Cheavens, J.S. (2021). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413–445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Emmons, R.A. (2005). Emotion and religion. In R.F. Paloutzian, C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 235–252). New York: The Guilford Press.

- De Leersnyder, J., Koval, P., Kuppens, P., Mesquita, B. (2018). Emotions and concerns: Situational evidence for their systematic co-occurrence. *Emotion*, 18, 597–614. <https://doi.org/10.1037/emo0000314>
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R.A. Emmons, M.E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 145–166.). New York: Oxford University Press.
- Grouzet, F., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.800>
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T., Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck, K.M. Sheldon. (Eds.), (pp. 116–131.) Hogrefe & Huber Publishers.
- Martela, F., Bradshaw, E.L., Ryan, R.M. (2019). Expanding the map of intrinsic and extrinsic aspirations using network analysis and multidimensional scaling: Examining four new aspirations. *Frontiers in Psychology*, 10, 2174. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02174>
- Martinez-Martí, M.L., Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5, 1253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01253>
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Olčar, D., Rijavec, M., & Ljubin Golub, T. (2019). Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38, 320–329. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9611-y>
- Oriol, X., Unanue, J., Miranda, R., Amutio, A., Bazán, C. (2020). Self-Transcendent Aspirations and Life Satisfaction: The Moderated Mediation Role of Gratitude Considering Conditional Effects of Affective and Cognitive Empathy. *Frontiers in Psychology*, 11, 2105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02105>
- Portocarrero, F.F., Gonzalez, K., Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Reyes, V., et al. (2022). Dispositional Gratitude as an Underlying Psychological Process Between Materialism and the Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs: A Longitudinal Mediation Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 561–586. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00414-0>
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Twenge, J.M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U. S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- Veisson, M. (1999). Depression symptoms and emotional states in parents of disabled and non-disabled children. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 27(1), 87–97. <https://doi.org/10.2224/sbp.1999.27.1.87>
- Watson, D., Naragon-Gainey K. (2010). On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 839–848. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.002>
- Weiner, B., Russell, D., Lerman, D. (1979). The cognition–emotion process in achievement-related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1211–1220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.7.1211>
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P.A., Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>
- Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration: Positive Clinical Psychology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A.M., Joseph, S., Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of social and clinical psychology*, 26(9), 1076–1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>

References

- Andrews, F.M., Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Bradshaw, E.L., et al. (2022). A meta-analysis of the dark side of the American dream: Evidence for the universal wellness costs of prioritizing extrinsic over intrinsic goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(4), 873–889. <https://doi.org/10.1037/pspp0000431>
- Cregg, D.R., Cheavens, J.S. (2021). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413–445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- De Leersnyder, J., Koval, P., Kuppens, P., Mesquita, B. (2018). Emotions and concerns: Situational evidence for their systematic co-occurrence. *Emotion*, 18, 597–614. <https://doi.org/10.1037/emo0000314>
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Emmons, R.A. (2005). Emotion and religion. In R.F. Paloutzian, C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 235–252). New York: The Guilford Press.

- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R.A. Emmons, M.E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 145–166.). New York: Oxford University Press.
- Grouzet, F., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.800>
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T., Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck, K.M. Sheldon. (Eds.), (pp. 116–131.) Hogrefe & Huber Publishers.
- Martela, F., Bradshaw, E.L., Ryan, R.M. (2019). Expanding the map of intrinsic and extrinsic aspirations using network analysis and multidimensional scaling: Examining four new aspirations. *Frontiers in Psychology*, 10, 2174. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02174>
- Martinez-Martí, M.L., Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5, 1253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01253>
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nartova-Bochaver, S.K., & Kislitsa, G.K. (2017). Experience of gratitude as a personal resource: On the problem definition. *Psikhologicheskii Zhurnal (Psychological Journal)*, 38(6), 42–51. <https://doi.org/10.7868/S0205959217060046> (In Russ.).
- Olčar, D., Rijavec, M., & Ljubin Golub, T. (2019). Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38, 320–329. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9611-y>
- Oriol, X., Unanue, J., Miranda, R., Amutio, A., Bazán, C. (2020). Self-Transcendent Aspirations and Life Satisfaction: The Moderated Mediation Role of Gratitude Considering Conditional Effects of Affective and Cognitive Empathy. *Frontiers in Psychology*, 11, 2105. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02105>
- Portocarrero, F.F., Gonzalez, K., Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Reyes, V., et al. (2022). Dispositional Gratitude as an Underlying Psychological Process Between Materialism and the Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs: A Longitudinal Mediation Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 561–586. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00414-0>
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Sychev, O.A., Gordeeva, T.O., Lunkina, M.V., Osin, E.N., & Sidneva, A.N. (2018). Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie (Psychological Science and Education)*, 6, 5–15. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230601> (In Russ.).
- Twenge, J.M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U. S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- Veisson, M. (1999). Depression symptoms and emotional states in parents of disabled and non-disabled children. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 27(1), 87–97. <https://doi.org/10.2224/sbp.1999.27.1.87>
- Watson, D., Naragon-Gainey K. (2010). On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 839–848. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.002>
- Weiner, B., Russell, D., Lerman, D. (1979). The cognition–emotion process in achievement-related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1211–1220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.7.1211>
- Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration: Positive Clinical Psychology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A.M., Joseph, S., Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P.A., Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS



Олег Анатольевич Сычев — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник научно-исследовательского отдела Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета им. В.М. Шукшина, osn1@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0373-6916>

Oleg A. Sychev — PhD in Psychology, Senior Researcher, Research Department, Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, osn1@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0373-6916>



Тамара Олеговна Гордеева — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», tamgordeeva@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3900-8678>

Tamara O. Gordeeva — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University; Leading Researcher, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, tamgordeeva@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3900-8678>



Виктория Александровна Титова Граншам — аспирант факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, victoria.titova.grandchamp@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2693-9035>

Victoria A. Titova Grandchamp — Postgraduate Student, Lomonosov Moscow State University, victoria.titova.grandchamp@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2693-9035>



Наталья Александровна Руднова — кандидат психологических наук, доцент, Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, rudnova.na@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2063-2892>

Natal'ya A. Rudnova — Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, rudnova.na@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2063-2892>



Дмитрий Сергеевич Корниенко — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии факультета психологии Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, старший научный сотрудник Лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, corney@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6597-264X>

Dmitrii S. Kornienko — Dr. Sci. (Psychology), Professor at the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Senior Researcher at the Laboratory of Childhood Psychology and Digital Socialization, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, corney@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6597-264X>