

**Опросник оценки конструктивной и невротической благодарности: оценка
первичных психометрических характеристик**

Научный руководитель – Потапова Юлия Викторовна

Лупонос Елизавета Дмитриевна

Студент (бакалавр)

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск, Россия

E-mail: elizavetaluponos@yandex.ru

В массовой культуре и научно-популярных изданиях получило распространение описание темы благодарности, предлагаются техники и практики, связанные с ней. Однако не хватает научных данных о том, что они являются действенными и безопасными для психологического здоровья людей, в научной литературе теме благодарности посвящено не так много исследований и инструментов изучения. Исследование этого феномена началось за рубежом, в русле гуманистической психологии. По мнению А. Маслоу, благодарные люди умеют ценить и помнить о дарованных жизнью благах, способны как в первый раз удивляться чуду вновь и вновь, и лишь достижение самоактуализации могут ценить возможность удовлетворения своих потребностей [2]. В отличие от него, М. Селигман указывал не только на позитивные аспекты, считая, что благодарность – это осознание чьего-то нравственного доминирования, требующее способности удивляться и испытывать восторг от жизни [3]. Благодарность можно рассматривать с разных сторон, она проявляется при взаимодействии с другими людьми, самим собой, своей жизнью, может иметь и негативные последствия в определенных условиях. Неадекватная/невротическая благодарность, например, искажает восприятие, провоцирует принятие чрезмерных обязательств и препятствует защите собственных интересов [4].

Объектом исследования является феномен благодарности, предметом - психометрические характеристики опросника оценки конструктивной и невротической благодарности. Целью работы является разработка опросника конструктивной и невротической благодарности, проверка его внутренней согласованности и конвергентной валидности.

Выборка. В пилотном исследовании по данной шкале приняли участие 94 человека в возрасте от 14 до 58 (средний возраст 21,9 года), 16 мужчин и 78 женщин.

Процедура и методы исследования. Эмпирический метод исследования – тестирование. Методикой, по отношению к которой проверялась конвергентная валидность опросника, является «Шкала чувства благодарности» М. McCullough, R. A. Emmons, J. Tsang адаптация С. П. Елшанский, А. Ф. Ануфриев, З. Ф. Камалетдинова, О. Е. Сапарин, Д. В. Семенов [1]. При составлении опросника был выбран алгоритм, при котором респонденту предлагался ряд утверждений, и ему необходимо было оценить степень согласия с ними по шкале Ликерта: 1 - Абсолютно не согласен, 2 - Скорее не согласен, 3 - Нечто среднее, 4 - Скорее согласен, 5 - Совершенно согласен. Часть утверждений посвящены конструктивным аспектам благодарности (например, «Я ценю внимание близких мне людей»), другие – негативным, невротическим установкам («Я предпочитаю не принимать помощь других, потому что они могут попросить что-то взамен») или отрицали чувство благодарности («Всё, чего я достиг в жизни, я сделал исключительно сам, и мне некого благодарить за это»); все они были связаны с благодарностью другим людям, самому себе, абстрактным явлениям (судьбе, Богу, жизни), и ожиданием благодарности от других взамен на свои действия. В первую версию опросника вошло 30 утверждений. Баллы за

утверждения, связанные с позитивными аспектами благодарности, начислялись в соответствии с прямой шкалой, с негативными шкала инвертировалась. Методы статистической обработки данных: факторный анализ методом главных компонент с вращением Варимакс, α -Кронбаха, критерий корреляции Пирсона.

Результаты и обсуждение.

В первую очередь нами был проведен факторный анализ. Мера выборочной адекватности КМО составила 0,776, критерий сферичности Бартлетта 438,31, $p \leq 0,001$. Это значит, что база данных подходит для проведения анализа. Было выделено 3 фактора с кумулятивным процентом дисперсии 62 %. Первый объединил утверждения: «Я благодарен себе за свои жизненные решения» (0,711), «Я верю, что мои просьбы могут быть услышаны и удовлетворены судьбой / высшими силами» (0,743), «Я - удачливый человек, "любимец судьбы"» (0,681), «Я высоко ценю свою интуицию и умение видеть возможности» (0,691), «Я благодарен судьбе/Богу за то, как складывается моя жизнь» (0,660) и «Я благодарен себе за то, как я умею разрешать возникающие сложности» (0,765). Его условно обозначили как «Благодарность себе». Второй фактор включил инвертированные (условно обозначим их буквой R) утверждения «Я предпочитаю не принимать помощь других, потому что они могут попросить что-то взамен» (R), (0,828), «Я считаю, что окружающие меня люди не заслуживают моей благодарности» (R) (0,782), «Люди чаще помогают друг другу из корыстных соображений», (R), (0,759). Его обозначили как «Невротическая благодарность» (благодарность как предмет "торга"). Третий фактор объединил утверждения «Никто не позаботится обо мне, если я сам этого не сделаю» (R) (0,826), «Я ценю внимание близких мне людей» (0,490), «Всё, чего я достиг в жизни, я сделал исключительно сам, и мне некого благодарить за это» (R), (0,593) и «Мне не на кого положиться в трудной ситуации, кроме себя самого», (R), (0,708). Этот фактор можно обозначить как «Благодарность к другим людям» (так как шкалы утверждения инвертировались, то их смысл менялся на противоположный).

Внутренняя согласованность конечной версии опросника по критерию α -Кронбаха составила 0,773.

Существуют значимые корреляции между результатами по «Шкале чувства благодарности» М. McCullough с шкалой благодарности себе ($r=0,508$, $p \leq 0,001$) и другим ($r=0,275$, $p \leq 0,01$), тогда как со шкалой невротической благодарности корреляций не выявлено, вероятно, потому что в методике М. McCullough акцент был сделан на конструктивные аспекты благодарности.

Таким образом, нами была обоснована факторная структура опросника конструктивной и невротической благодарности, показана его высокая внутренняя согласованность и конвергентная валидность по двум шкалам с методикой М. McCullough. В перспективе – проведение анализа ретестовой надежности и конфирматорного анализа факторной структуры.

Источники и литература

- 1) 1. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы чувства благодарности // Теоретическая и экспериментальная психология, vol. 8, № 3, 2015, С. 23-30.
- 2) 2. Маслоу А. Мотивация и личность / перевод А.М.Татлыбаевой, терминологическая правка В.Данченко. СПб.: Евразия. 1999. С. 291.
- 3) 3. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. под ред. И. Солухи. Москва; Киев: София. 2006.С. 166

- 4) 4. Синельникова Е.С. Благодарность как психологический феномен // Вопросы психологии. 2020. № 5. С. 25–33.