

УДК: 316.6

doi: 10.11621/vsp.2022.01.13

## РУССКОЯЗЫЧНАЯ ВЕРСИЯ ОПРОСНИКА СПОСОБНОСТИ К СМАКОВАНИЮ ПОЗИТИВНЫХ СОБЫТИЙ

**В.А. Титова Граншам<sup>1\*</sup>, О.А. Сычев<sup>2</sup>, Т.О. Гордеева<sup>3</sup>,  
И.В. Шаповаленко<sup>4</sup>, Е.В. Салий<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, victoria.titova.grandchamp@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-2693-9035>

<sup>2</sup> Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина, Бийск, Россия, osn1@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>

<sup>3</sup> Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, Научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия, tamgordeeva@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-3900-8678>

<sup>4</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия, sharovalenkoiv@mgppu.ru, <http://orcid.org/0000-0002-3845-3473>

<sup>5</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия, elevn.sa@gmail.com <http://orcid.org/0000-0002-9947-5238>

\* Автор, ответственный за переписку: victoria.titova.grandchamp@gmail.com

**Актуальность.** Опросник способности к смакованию (Savoring Beliefs Inventory; SBI) является инструментом измерения убеждений в способности к наслаждению позитивными событиями своей жизни. Исследования показывают связь способности к смакованию позитивного опыта с уровнем счастья и благополучия. Российская адаптация опросника SBI позволит расширить исследования в области позитивной психологии и, в частности, исследования психологического благополучия и механизмов регуляции положительных эмоций.

**Цель исследования.** Валидизация русскоязычной версии опросника способности к смакованию и определение его факторной структуры.

**Методики и выборка.** Выборка включала 490 взрослых испытуемых, проживающих преимущественно в г. Москве. В исследовании были использованы следующие методики: русскоязычная версия опросника способности к смакованию, тест диспозиционного оптимизма, краткий опросник атрибутивного стиля, шкала самоуважения Розенберга, шкала благодарности, шкала позитивного и негативного аффекта, шкала удовлетворенности жизнью, шкала субъективного счастья и шкала психологического благополучия К. Рифф.

**Результаты.** Результаты конфирматорного факторного анализа подтвердили гипотезу о наличии трех умеренно связанных между собой факторов смакования прошлого, настоящего и будущего. Валидность методики подтверждается корреляциями всех шкал опросника смакования с показателями психологического благополучия, счастья, диспозиционного оптимизма, оптимистического атрибутивного стиля в позитивных ситуациях, благодарности, позитивного аффекта, удовлетворенности жизнью и самоуважения. Показан высокий уровень внутренней согласованности общего показателя смакования и трех субшкал опросника, доказана конвергентная и структурная валидность методики.

**Выводы.** Проведенное исследование продемонстрировало, что русскоязычная версия опросника SBI является валидным и надежным инструментом измерения способности к наслаждению позитивными событиями своей жизни, в том числе в аспектах прошлого, настоящего и будущего.

**Ключевые слова:** смакование, сейворинг, стратегии смакования, психологическое благополучие, счастье, позитивные эмоции.

**Финансирование:** Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

**Funding:** The research leading to these results has received funding from the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics.

**Для цитирования:** Титова Граншам В.А., Сычев О.А., Гордеева Т.О., Шаповаленко И.В., Салий Е.В. Русскоязычная версия опросника способности к смакованию позитивных событий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 1. С. 298–322. doi: 10.11621/vsp.2022.01.13

## RUSSIAN-LANGUAGE VERSION OF THE SAVORING BELIEFS INVENTORY

Victoria A. Titova Grandchamp<sup>1\*</sup>, Oleg A. Sychev<sup>2</sup>,  
Tamara O. Gordeeva<sup>3</sup>, Irina V. Shapovalenko<sup>4</sup>, Elena V. Salii<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, victoria.titova.grandchamp@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-2693-9035>

<sup>2</sup> Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia, osn1@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>

<sup>3</sup> Higher School of Economics, Moscow, Russia, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, tamgordeeva@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-3900-8678>

<sup>4</sup> Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, shapovalenkoiv@mgppu.ru, <http://orcid.org/0000-0002-3845-3473>

<sup>5</sup> Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, elevn.sa@gmail.com <http://orcid.org/0000-0002-9947-5238>

\*Corresponding author: victoria.titova.grandchamp@gmail.com

The Savoring Beliefs Inventory (SBI) is a measure to assess individuals' beliefs about their capacity to savor positive life experience. Studies showed positive association of savoring with happiness and well-being. The Russian adaptation of the SBI will help to expand research in the fields of psychological well-being and emotion regulation.

**Objective.** The present study aimed to validate the Russian version of the SBI and determine its factorial structure.

**Method.** The participants were 490 adults mainly from Moscow. The following measures were used: the Russian version of the SBI, the life orientation test, the attributional style questionnaire, the Rosenberg self-esteem scale, the gratitude scale, the positive and negative affect scale, the satisfaction with life scale, the subjective happiness scale, and the Riff's scale of psychological well-being.

**Results.** Confirmatory factor analysis has supported the theoretically expected three-factor structure of the measure. Three factors of savoring the moment, anticipation and reminiscence were moderately related. The validity of the methodology is confirmed by correlations of savoring with indicators of psychological well-being, happiness, dispositional optimism, optimistic attributional style for positive events, gratitude, positive affect, life satisfaction and self-esteem. All three subscales of savoring and total savoring score showed high level of internal consistency. The convergent and structural validity of the method was proved.

**Conclusion.** The study showed that the Russian version of the SBI is a valid and reliable instrument to assess savoring ability both in total and in three aspects of the past, present and future.

**Key words:** savoring, savoring strategies, psychological well-being, happiness, positive emotions.

**For citation:** Titova Grandchamp, V.A., Sychev, O.A., Gordeeva, T.O., Shapovalenko, I.V., Salii, E.V. (2022) Russian-Language Version of the Savoring Beliefs Inventory. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 1, P. 298–322. doi: 10.11621/vsp.2022.01.13

## Введение

Долгие годы в фокусе психологических исследований были негативные аспекты функционирования личности — патологии, травмы, реакции на негативные жизненные события. Исследования, посвященные изучению причин и условий психологического благополучия личности, все еще остаются немногочисленными. Одним из сдерживающих факторов развития данной области в отечественной психологии является ограниченность надежного инструментария измерения позитивных черт личности, способствующих счастью и благополучию. Цель данной работы — восполнить этот пробел и представить русскоязычную адаптацию опросника способности к смакованию — *Savoring beliefs inventory* (Bryant, 2003).

Смакование (или сейворинг<sup>1</sup>) понимается как осознанная способность намеренно «уделять внимание, ценить и усиливать позитивный опыт в своей жизни» (Bryant, Veroff, 2007, р. 2). В 1989 году Фред Брайант (Bryant, 1989) разработал классификацию типов воспринимаемого контроля. Основываясь на модели Ротбаума и др. (Rothbaum et al., 1982), где разделялись первичный контроль как контроль над внешней средой, и вторичный контроль как контроль над своей способностью изменить отношение к ситуации, Брайант представил четырехфакторную модель воспринимаемого контроля:

- а) способность избегать негативных результатов и событий (избегание);
- б) способность справляться с негативными событиями (совладание);
- в) способность достигать, получать положительные результаты (приобретение);
- г) способность смаковать положительные результаты (смакование).

По мнению Ф. Брайанта, именно термин «смакование» наиболее точно отражает процесс активного, направленного получения удовольствия от позитивного опыта, поскольку опыт позитивных событий и умение ими действительно наслаждаться не идентичны. Ф. Брайант и Дж. Верофф (Bryant, Veroff, 2007) представляют смакование как «позитивный аналог» понятия «копинг» и подчеркивают различия между смакованием и близкими понятиями. Смакование — это когнитивный процесс «уделения внимания» позитивной эмоции с целью ее усиления и продления, что отличает его от переживания удовольствия как такового. Смакование рассматривается как процесс

---

<sup>1</sup> Транслитерация английского названия феномена — *savoring*.

более высокого, метакогнитивного уровня, который включает в себя метаосведомленность об удовольствии и осознанное внимание к этому опыту. Направленное внимание к внешним и внутренним стимулам объединяет смакование с осознанностью (англ. *mindfulness*), однако осознанность включает в себя безоценочное внимание ко всем стимулам, как позитивным, так и негативным, в то время как при смаковании уделяется внимание именно позитивным стимулам с целью усиления удовольствия. Будучи ограниченными в объеме статьи, мы вынуждены на этом завершить обзор понятия «смакование» с учетом доступности других актуальных публикаций по этой теме (см., например, (Bryant, 2021); (Титова, Гордеева, 2018)).

Для оценки личных убеждений в способности к смакованию Ф. Брайант в 2003 году разработал опросник *Savoring Beliefs Inventory*, который включает три аспекта смакования, различающихся временной ориентацией: позитивные воспоминания (прошлое), смакование настоящего (здесь и сейчас) и предвкушение как смакование будущего позитивного опыта (Bryant, 2003). Опросник состоит из 24 пунктов, трех субшкал и измеряет как убежденность в собственной способности к смакованию, так и склонность к смакованию позитивных эмоций и ситуаций, что отражено, в том числе, и в вопросах о частоте и длительности этих событий. Методика позволяет оценивать как общую способность к смакованию позитивных событий, так и три аспекта смакования отдельно. Валидизация оригинального опросника SBI проводилась на американской выборке студентов ( $N = 415$ ) и пожилых людей ( $N = 36$ ) и показала высокий уровень внутренней согласованности ( $\alpha$  Кронбаха от 0,88 до 0,94), высокий уровень ретестовой надежности ( $r = 0,84$ ), а также хорошую конвергентную и дискриминантную валидность (Bryant, 2003).

Ф. Брайант и Дж. Верофф (Bryant, Veroff, 2007) выделяют четыре типа процессов смакования: 1) «греться», принимая похвалу и поздравления; 2) восхищаться чем-либо; 3) нежиться, погружаясь в приятные ощущения; 4) благодарить, выражать благодарность. Однако не все реакции на позитивный опыт приводят к усилению позитивного аффекта. В исследовании Дж. Вуд и коллег (Wood et al., 2003) было показано, что индивиды с высоким уровнем самооценки склонны к смакованию позитивных эмоций и ситуаций, в то время как индивиды с низким уровнем самооценки склонны к их приглушению (англ. *dampening*).

Дж. Куойдбах и коллеги (Quoidbach et al., 2010) определили в качестве основных реакций на позитивные жизненные события

четыре основные стратегии смакования и четыре стратегии приглушения. К стратегиям смакования относятся: 1) *поведенческое проявление* — выражение позитивных эмоций невербальным поведением; 2) *присутствие* — намеренное направление внимания на текущее приятное переживание; 3) *капитализация* — обсуждение и празднование позитивных событий с другими людьми; 4) *позитивное мысленное путешествие во времени* — приятные воспоминания и предвкушение. Если стратегии смакования приводят к усилению и продлению позитивных эмоций, то стратегии приглушения способствуют ослаблению интенсивности и сокращению их длительности. К основным стратегиям приглушения авторы отнесли: 1) *подавление* позитивных эмоций; 2) *отвлечение* — переключение внимания на что-то, не связанное со случившимся позитивным событием; 3) *поиск недостатков* — фокус на негативных аспектах позитивной ситуации или на том, что могло бы быть еще лучше; 4) *негативное мысленное путешествие во времени* — негативные воспоминания о причинах позитивного события или негативные ожидания его будущих последствий (например, мысли типа «Моя удачная жизненная полоса скоро закончится»). Авторы отмечают, что стратегии приглушения могут быть как автоматической, так и намеренной реакцией на позитивные события. Различные стратегии смакования связаны с разными аспектами субъективного благополучия. Исследование Дж. Куойдбах и коллег (Quoidbach et al., 2010) продемонстрировало связь стратегий присутствия и позитивного мысленного путешествия во времени с более высоким уровнем позитивного аффекта, тогда как использование стратегии обсуждения с другими связано с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью.

Исследования показывают связь способности к смакованию с субъективным благополучием, в частности, высокий уровень смакования связан с удовлетворенностью жизнью, интенсивностью и частотой счастья, а также с оптимизмом и самоконтролем (Bryant, 2003); (Bryant et al., 2005); (Quoidbach et al., 2010). Смакование негативно коррелирует с нейротизмом, чувством вины и депрессией (Bryant, 2003). Среди пожилых американцев высокий уровень способности к смакованию позитивного опыта является предиктором счастья, низкого уровня депрессии и более высокого уровня удовлетворенности жизнью (Smith, Hollinger-Smith, 2015). При этом связь между смакованием и уровнем удовлетворенности жизнью сильнее у пожилых людей с более низким уровнем резильентности. По мнению авторов, данный результат может объясняться тем, что у индивидов с

низким уровнем резильентности меньше психологических ресурсов, а смакование способствует их пополнению.

Смакование настоящего момента и близкий конструкт диспозиционной осознанности являются предикторами позитивных эмоций и психологического благополучия личности (Kiken et al., 2017). На русскоязычной выборке было показано, что смакование настоящего является ключевым предиктором счастья (Titova Grandchamp et al., 2021).

Отдельные исследования показывают, что ощущение избытка (англ. abundance) может уменьшать смакование (Quoidbach et al., 2015), а нехватка, наоборот, — усиливать (Areni, Black, 2015). В исследовании Рэмси и Генцлер (Ramsey и Gentzler, 2014) было продемонстрировано, что далекая временная перспектива является предиктором смакования. Так, взрослые, которые отмечали, что у них осталось еще много времени жизни (независимо от их возраста), демонстрировали более высокий уровень смакования. В целом, связь смакования с психологическим благополучием детально изучена и подробно описана в психологической литературе (см. Smith, Bryant, 2017).

Разработан ряд методик позитивных интервенций на основе концепции сейворинга, ориентированных на повышение способности наслаждаться повседневными позитивными событиями (Bryant, Veroff, 2007); (Seligman et al., 2005), на интенсификацию приятных воспоминаний или предвкушения (Bryant et al., 2005); (Smith, Bryant, 2019), а также на повышение частоты использования стратегий смакования (Hurley, Kwon, 2012). В исследовании Херли и Квон участникам рассказывали о различных стратегиях смакования настоящего и просили каждый день в ходе двух недель применять эти стратегии по отношению к текущим позитивным событиям. По окончании двух недель было показано значимое уменьшение депрессивных симптомов и негативного аффекта в экспериментальной группе в сравнении с контрольной, при этом значимых различий в уровне позитивного аффекта не наблюдалось (Hurley, Kwon, 2012). Результаты недавнего метаанализа эффективности позитивных интервенций показали, что интервенции на основе смакования имели самый высокий эффект усиления благополучия и уменьшения депрессивных симптомов в сравнении с другими видами позитивных интервенций (Carr et al., 2020).

В связи с растущим интересом в России к исследованиям в области психологического благополучия целью настоящего исследования является валидизация русскоязычной версии опросника способности к смакованию (SBI-Ru) и определение его факторной структуры. Для достижения этой цели было проведено кросс-секционное исследо-

вание, в ходе которого проводилась проверка *следующих гипотез*: а) в структуре методики присутствуют три взаимосвязанных фактора смакования прошлого, настоящего и будущего; б) обобщенный показатель смакования прямо связан с психологическим и субъективным благополучием, оптимизмом, благодарностью, позитивным аффектом и самоуважением.

## **Метод**

### **Выборка**

Выборка включала 490 взрослых испытуемых в возрасте от 18 до 78 лет (средний возраст  $M = 31,77$ ;  $SD = 10,84$ ), из них 367 (75%) женщин и 123 (25%) мужчин, 97% проживают в Москве и Московской области. Большая часть участников исследования (80%) проходила опрос онлайн в ответ на просьбу помочь ученым-психологам МГУ и МГППУ в изучении источников психологического благополучия человека. К участникам исследования обращались через корпоративные рассылки, профессиональные и студенческие группы в социальных сетях и просили заполнить онлайн-опросник. Опрос проходил на добровольной безвозмездной основе, желающие могли получить обратную связь, гарантировалась конфиденциальность. Доля учащихся вузов составила 26%, остальные участники исследования — сотрудники различных коммерческих или государственных организаций.

### **Методики**

В ходе разработки русскоязычной версии опросника способности к смакованию профессиональными лингвистами и психологами был сделан прямой и обратный перевод с английского на русский язык утверждений методики Savoring Beliefs Inventory (SBI) (Bryant, 2003). Методика включает 24 утверждения, образующие три субшкалы: 1) смакование настоящего; 2) смакование будущего; 3) смакование воспоминаний о прошлом. Каждая шкала состоит из восьми пунктов, четырех прямых и четырех обратных, степень согласия с которыми испытуемые оценивали по семибалльной шкале Ликерта (подробнее см. Приложение). Валидизация русскоязычной версии опросника была проведена с согласия автора оригинальной методики Ф. Брайанта. Коэффициенты  $\alpha$  Кронбаха, приведенные для всех методик и шкал в табл. 2, показывают высокую внутреннюю согласованность всех шкал опросника.

С целью валидизации опросника SBI-Ru использовался комплекс методик, измеряющих различные позитивные качества и состояния

личности, показавшие связь со способностью к смакованию в прошлых исследованиях с использованием оригинальной версии опросника (Bryant, 2003); (Bryant et al., 2005); (Kiken et al., 2017); (Quoidbach et al., 2010); (Smith, Hollinger-Smith, 2015):

- Тест диспозиционного оптимизма (LOT) (Гордеева и др., 2010).
- Краткий опросник атрибутивного стиля (ASQ) (Гордеева и др., 2019), позволяющий оценить оптимистический атрибутивный стиль в ситуациях успеха (ОАС-Успехи) и неудач (ОАС-Неудачи).
- Шкала самоуважения Розенберга (RSES) (Бодалев, Столин, 1987).
- Шкала благодарности (GQ), образованная из 4 прямых пунктов (McCullough et al., 2002); (Titova Grandchamp et al., 2021).
- Шкала позитивного и негативного аффекта (ШПАНА), разработанная Е.Н. Осиным (Осин, 2012) на основе аналогичной методики PANAS Д. Уотсона, Л.Э. Кларк и А. Теллегена.
- Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динера в адаптации Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева (Осин, Леонтьев, 2020).
- Шкала субъективного счастья (SHS) С. Любомирски в адаптации Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева (Осин, Леонтьев, 2020).
- Шкала психологического благополучия К. Рифф (RPWB) в адаптации Л.В. Жуковской и Е.В. Трошихиной (Жуковская, Трошихина, 2011), включающая шесть шкал, образованных из 54 утверждений: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие.

В ходе анализа результатов применялись методы корреляционного, сравнительного и конфирматорного факторного анализа (КФА). Вычисления проводились в среде статистического анализа R, для проведения КФА с помощью робастного алгоритма максимального правдоподобия (MLR) использовалась программа Mplus 8.

## **Результаты**

Анализ структуры опросника способности к смакованию (далее SBI-Ru) проводился с помощью КФА, в ходе которого были проверены четыре альтернативные модели (см. результаты в табл. 1). Первая, однофакторная модель показала неудовлетворительное соответствие данным. Существенно лучшее, но все же недостаточное соответствие продемонстрировала модель с тремя коррелирующими факторами, соответствующими шкалам опросника.

Ввиду наличия в составе опросника прямых и обратных пунктов в третью модель опросника был добавлен ортогональный фактор ме-

тогда, объединяющие пункты, сформулированные в обратной форме. Оценка этой модели показала соответствие данным, близкое к приемлемому (см. табл. 1), но все еще недостаточное (значения CFI и TLI менее 0,9). Среди индексов модификации этой модели наибольшую величину имеет индекс, отражающий возможную кросс-нагрузку

Таблица 1

**Показатели соответствия альтернативных факторных моделей  
 опросника SBI-Ru**

Модель	$\chi^2$	df	p-value	CFI	TLI	RMSEA	95% CI RMSEA
1. Однофакторная	1539,68	252	$\leq 0,001$	0,653	0,620	0,102	[0,097; 0,107]
2. Трехфакторная	833,28	249	$\leq 0,001$	0,843	0,826	0,069	[0,064; 0,074]
3. Четырехфакторная (с одним фактором метода)	634,87	237	$\leq 0,001$	0,893	0,875	0,059	[0,053; 0,064]
4. Четырехфакторная (с одним фактором метода и кросс-нагрузкой)	582,13	236	$\leq 0,001$	0,907	0,891	0,055	[0,049; 0,060]

**Примечание.** CFI — сравнительный индекс согласия, TLI — индекс согласия Такера–Льюиса, RMSEA — среднеквадратическая ошибка аппроксимации, 95% CI RMSEA — границы 95%-го доверительного интервала для среднеквадратической ошибки аппроксимации.

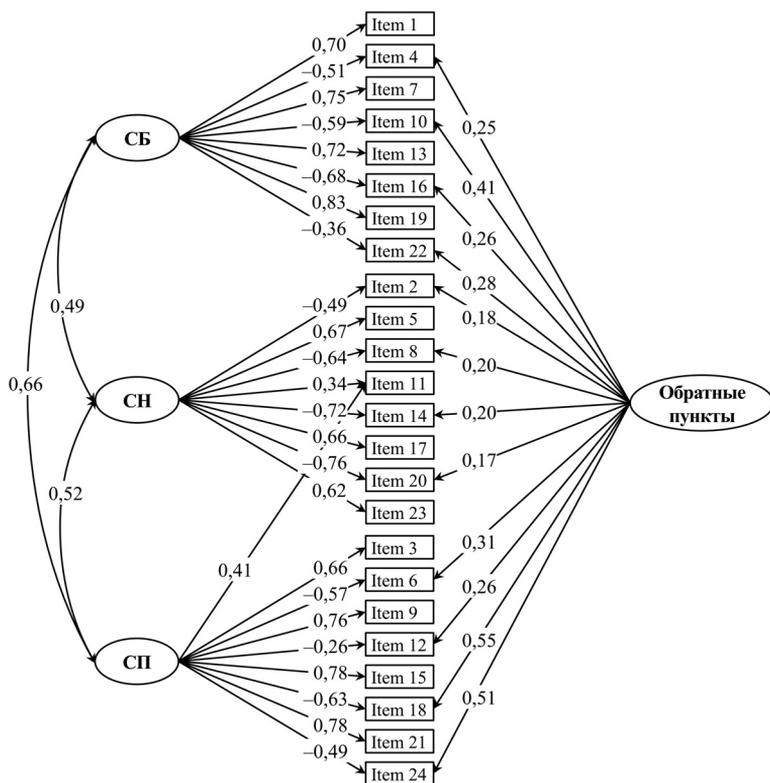
Table 1

**Fit indexes for alternative factor models of the SBI-Ru**

Model	$\chi^2$	df	p-value	CFI	TLI	RMSEA	95% CI RMSEA
1. One-factor	1539.68	252	$\leq 0.001$	0.653	0.620	0.102	[0.097; 0.107]
2. Tree-factor	833.28	249	$\leq 0.001$	0.843	0.826	0.069	[0.064; 0.074]
3. Four-factor (with one method factor)	634.87	237	$\leq 0.001$	0.893	0.875	0.059	[0.053; 0.064]
4. Four-factor (with one method factor and one cross-loading)	582.13	236	$\leq 0.001$	0.907	0.891	0.055	[0.049; 0.060]

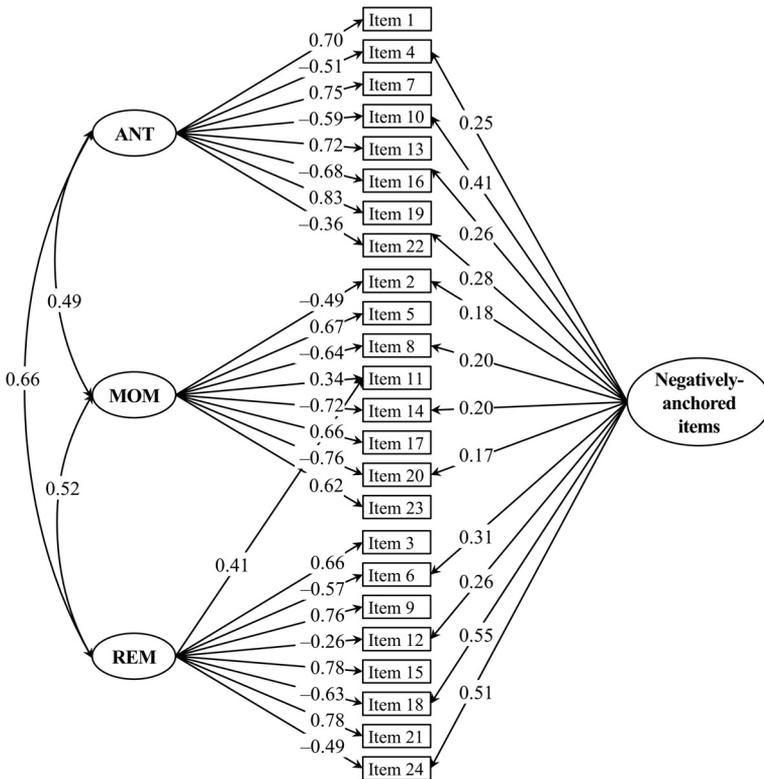
**Note.** CFI — Comparative Fit Index, TLI — Tucker–Lewis Index, RMSEA — Root Mean Square Error of Approximation, 95% CI RMSEA — limits of the 95% confidence interval of RMSEA.

утверждения № 11 на фактор смакования прошлого. С учетом неоднозначного содержания этого пункта, допускающего понимание события, которое является источником наслаждения, как продолжающегося (текущего) или завершившегося (недавнего прошлого), было принято решение о добавлении этой кросс-нагрузки в модель (см. рис. 1), после чего были получены приемлемые показатели соответствия модели данным<sup>1</sup> (см. модель 4 в табл. 1).



**Рис. 1.** Структурная модель опросника SBI-Ru (Утв. — утверждение, СН — фактор смакования настоящего, СБ — фактор смакования будущего, СП — фактор смакования прошлого. Остатки опущены для упрощения рисунка, все приведенные коэффициенты значимы при  $p \leq 0,05$ )

<sup>1</sup> О приемлемом соответствии данным свидетельствуют значения CFI и TLI не менее 0,9 (не менее 0,95 о хорошем соответствии), а также RMSEA не более 0,08 (не более 0,05 о хорошем) (Wang, Wang, 2020).



**Fig 1.** Structure model of SBI-Ru questionnaire (MOM — Savouring the moment factor, ANT — Anticipating factor, REM — Reminiscing factor. Residuals are omitted for parsimony; all coefficients are significant at  $p \leq 0.05$ )

Результаты корреляционного анализа, приведенные в табл. 2, свидетельствуют о наличии умеренных прямых связей между субшкалами методики. В соответствии с ожиданиями, все показатели смакования продемонстрировали умеренные прямые связи с диспозиционным оптимизмом, самоуважением, благодарностью, позитивным аффектом, психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью и счастьем. Слабая, но статистически значимая связь была обнаружена между показателями смакования и оптимистическим атрибутивным стилем в ситуациях успеха. Также выявлена ожидаемая обратная связь между показателями смакования и негативным аффектом.

Таблица 2

**Корреляции между измеренными переменными и описательная статистика по субшкалам опросника SBI-Ru**

Показатель (методика)	N	$\alpha$ Крон-баха	ССН	ССБ	ССП	ОПС
Смакование настоящего (ССН)	490	0,85	–			
Смакование будущего (ССБ)	490	0,86	0,48***	–		
Смакование прошлого (ССП)	490	0,84	0,52***	0,59***	–	
Обобщенный показатель смакования (ОПС)	490	0,91	0,82***	0,83***	0,84***	–
ОАС-Успехи (ASQ)	262	0,80	0,24***	0,18**	0,15*	0,23***
ОАС-Неудачи (ASQ)	263	0,85	0,16*	0,00	0,07	0,09
Диспозиционный оптимизм (ЛОТ)	265	0,89	0,59***	0,37***	0,47***	0,57***
Самоуважение (RSES)	266	0,83	0,52***	0,25***	0,30***	0,44***
Благодарность (GQ)	265	0,73	0,43***	0,27***	0,35***	0,42***
Позитивный аффект (ШПАНА)	224	0,91	0,58***	0,23***	0,31***	0,47***
Негативный аффект (ШПАНА)	224	0,90	–0,49***	–0,15*	–0,12	–0,32***
Автономность (RPWB)	224	0,77	0,32***	–0,01	–0,06	0,12
Компетентность (RPWB)	224	0,76	0,59***	0,21**	0,22***	0,43***
Личностный рост (RPWB)	224	0,76	0,31***	0,26***	0,31***	0,36***
Позитивные отношения (RPWB)	224	0,85	0,56***	0,38***	0,36***	0,53***
Жизненные цели (RPWB)	224	0,84	0,52***	0,34***	0,42***	0,53***
Самопринятие (RPWB)	224	0,88	0,63***	0,27***	0,33***	0,51***
Общий показатель благополучия (RPWB)	224	0,94	0,68***	0,34***	0,37***	0,57***
Удовлетворенность жизнью (SWLS)	490	0,83	0,44***	0,20***	0,28***	0,38***

Показатель (методика)	N	$\alpha$ Крон- баха	ССН	ССБ	ССП	ОПС
Возраст	490	–	0,13**	0	0,04	0,07
Счастье (SHS)	490	0,83	0,68***	0,31***	0,35***	0,55***
Среднее	490	–	37,97	41,41	42,65	122,02
Стандартное отклонение	490	–	9,49	8,73	8,25	21,91
Асимметрия	490	–	–0,30	–0,56	–0,59	–0,28
Эксцесс	490	–	–0,66	–0,11	0,06	–0,30

**Примечания.** ССН — субшкала смакования настоящего, ССБ — субшкала смакования будущего, ССП — субшкала смакования прошлого, ОПС — обобщенный показатель смакования. Значимость: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$ .

Table 2

**Correlations between measured variables and descriptive statistics  
 by subscales of SBI-Ru**

Scale (Questionnaire)	N	Cronbach's $\alpha$	MOM	ANT	REM	SBI
Savouring the moment (SBI-Ru)	490	0.85	—			
Anticipating (SBI-Ru)	490	0.86	0.48***	—		
Reminiscing (SBI-Ru)	490	0.84	0.52***	0.59***	—	
Global savouring (SBI-Ru)	490	0.91	0.82***	0.83***	0.84***	—
Optimistic attributional style in successes (ASQ)	262	0.80	0.24***	0.18**	0.15*	0.23***
Optimistic attributional style in failures (ASQ)	263	0.85	0.16*	0.00	0.07	0.09
Dispositional optimism (LOT)	265	0.89	0.59***	0.37***	0.47***	0.57***
Self-esteem (RSES)	266	0.83	0.52***	0.25***	0.30***	0.44***
Gratitude (GQ)	265	0.73	0.43***	0.27***	0.35***	0.42***
Positive affect (PANAS)	224	0.91	0.58***	0.23***	0.31***	0.47***
Negative affect (PANAS)	224	0.90	–0.49***	–0.15*	–0.12	–0.32***

Scale (Questionnaire)	N	Cronbach's $\alpha$	MOM	ANT	REM	SBI
Autonomy (RPWB)	224	0.77	0.32***	-0.01	-0.06	0.12
Environment mastery (RPWB)	224	0.76	0.59***	0.21**	0.22***	0.43***
Personal growth (RPWB)	224	0.76	0.31***	0.26***	0.31***	0.36***
Positive relations with others (RPWB)	224	0.85	0.56***	0.38***	0.36***	0.53***
Purpose in life (RPWB)	224	0.84	0.52***	0.34***	0.42***	0.53***
Self-acceptance (RPWB)	224	0.88	0.63***	0.27***	0.33***	0.51***
Global well-being (RPWB)	224	0.94	0.68***	0.34***	0.37***	0.57***
Satisfaction with life (SWLS)	490	0.83	0.44***	0.20***	0.28***	0.38***
Age	490	—	0.13**	0	0.04	0.07
Happiness (SHS)	490	0.83	0.68***	0.31***	0.35***	0.55***
Mean	490	—	37.97	41.41	42.65	122.02
Standard deviation	490	—	9.49	8.73	8.25	21.91
Skewness	490	—	-0.30	-0.56	-0.59	-0.28
Kurtosis	490	—	-0.66	-0.11	0.06	-0.30

**Note.** MOM — Savoring the moment subscale, ANT — Anticipating subscale, REM — Reminiscing subscale, SBI — Global savoring. Significance: \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$ ; \*\*\* $p \leq 0.001$ .

При анализе особенностей связи шкал психологического благополучия (RPWB) с показателями смакования было выявлено, что со шкалой автономности RPWB коррелирует лишь смакование настоящего, в то время как с остальными шкалами RPWB коррелируют все показатели смакования. Субшкала смакования настоящего продемонстрировала довольно сильную прямую связь с общим показателем психологического благополучия и шкалой счастья, тогда как корреляции других субшкал смакования с вышеназванными переменными остаются умеренными. В целом, можно отметить тенденцию, что наиболее тесную связь со шкалами оптимизма, самоуважения, позитивного аффекта, психологического благополучия,

удовлетворенности жизнью и счастья показывает именно субшкала смакования настоящего, в то время как корреляции других субшкал смакования с перечисленными выше показателями несколько слабее. Возраст оказался слабо и прямо связан только с субшкалой смакования настоящего.

Анализ показал наличие статистически значимых различий по опроснику SBI-Ru у мужчин и женщин по всем субшкалам с более высокими значениями у женщин (табл. 3). Размер эффекта пола, судя по величине значений *d*-Коэна, является умеренным.

Таблица 3

**Результаты сравнения показателей смакования  
 в выборках мужчин (N = 123) и женщин (N = 367)**

Показатели смакования	Средние значения		Станд. отклонения		t-критерий Уэлча			d-Коэна
	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	t	df	p	
Смакование настоящего	38,71	35,75	9,52	9,09	3,09	218,46	≤0,01	0,31
Смакование будущего	42,33	38,64	8,78	8,01	4,31	227,58	≤0,001	0,43
Смакование прошлого	43,36	40,52	8,28	7,79	3,44	221,31	≤0,001	0,35
Обобщенный показатель смакования	124,4	114,91	22,07	19,84	4,46	230,94	≤0,001	0,44

Table 3

**Results of comparison by SBI-Ru subscales in men (N = 123) and women (N = 367)**

Savouring subscales	Means		Std. dev.		Welch's t-test			Cohen's d
	F	M	F	M	t	df	p	
Savouring the moment	38.71	35.75	9.52	9.09	3.09	218.46	≤0.01	0.31
Anticipating	42.33	38.64	8.78	8.01	4.31	227.58	≤0.001	0.43
Reminiscing	43.36	40.52	8.28	7.79	3.44	221.31	≤0.001	0.35
Global savouring	124.4	114.91	22.07	19.84	4.46	230.94	≤0.001	0.44

Хотя распределение по шкалам опросника статистически значимо отклоняется от нормального закона (значения критерия Шапиро–Уилка  $0,97 \leq W \leq 0,99$ , все значимы при  $p \leq 0,001$ ), показатели асимметрии, приведенные в табл. 2, являются умеренными. Они указывают на левостороннюю асимметрию, проявляющуюся в преобладании относительно высоких значений по шкалам.

### **Обсуждение результатов**

Целью нашего исследования была валидизация русскоязычной версии опросника способности к смакованию (SBI-Ru) и анализ его факторной структуры. Гипотеза относительно факторной структуры опросника подтвердилась: результаты КФА показывают наличие трех умеренно связанных между собой факторов смакования прошлого, настоящего и будущего. В исследованиях факторной структуры зарубежных версий использовались различные модели как включающие (Bryant, 2003), так и не включающие факторы метода (Golay et al., 2018). В нашем случае приемлемое соответствие данным показала модель с одним фактором метода, которая отличается от модели оригинальной версии отсутствием второго фактора метода, соответствующего прямым заданиям (Bryant, 2003). Хотя такая модель является более лаконичной, в нее пришлось внести одну кросс-нагрузку, оправданную как величиной индексов модификации, так и содержанием задания. Тем не менее, ключ к опроснику не был изменен исходя из соображений соответствия теории и оригинальной версии.

Вторая гипотеза исследования о связи обобщенного показателя смакования с показателями благополучия и личностными чертами, которые могут быть связаны с более высоким уровнем способности к получению удовольствия от позитивных событий, также подтвердилась. Результаты показали наличие прямых связей обобщенного показателя смакования с психологическим благополучием, счастьем, диспозиционным оптимизмом, оптимистическим атрибутивным стилем в позитивных ситуациях, благодарностью, позитивным аффектом, удовлетворенностью жизнью и самоуважением. Субшкала смакования настоящего показывает довольно сильную прямую связь со шкалами психологического благополучия и счастья, а также умеренную связь с уровнем удовлетворенности жизнью, это подтверждается другими исследованиями (Kiken et al., 2017). В целом, показатели валидности и внутренней согласованности шкал, полученные в нашем исследовании близки к тем, которые были обнаружены в оригинальной версии (Bryant, 2003);

(Bryant et al., 2005); (Kiken et al., 2017); (Quoidbach et al., 2010); (Smith, Hollinger-Smith, 2015).

Как и в оригинальной версии опросника SBI (Bryant, 2003), нами были получены данные о более высоком уровне показателей смакования у женщин по сравнению с мужчинами. Данный факт можно объяснить тем, что женщины обычно демонстрируют более высокий уровень интенсивности аффекта, чем мужчины (Diener et al., 1985). Обнаруженная тенденция к росту смакования настоящего с возрастом не подтверждается другими исследованиями и может быть вызвана особенностями и составом нашей выборки. В будущих исследованиях требует уточнения вопрос о влиянии социально-демографических характеристик на показатели смакования.

### **Выводы**

Проведенное исследование продемонстрировало, что русскоязычная версия опросника способности к смакованию (SBI-Ru) является валидным и надежным инструментом измерения убеждений в способности к наслаждению позитивными событиями своей жизни, который также позволяет оценить уровень способности к смакованию в аспектах настоящего, прошлого и будущего. Показан высокий уровень внутренней согласованности субшкал опросника, доказана конвергентная и структурная валидность методики. Все шкалы методики продемонстрировали статистически значимые связи с психологическим и субъективным благополучием, позитивным аффектом, удовлетворенностью жизнью и позитивными чертами личности.

Данный опросник может быть полезным инструментом для исследователей и практических психологов как в целях изучения факторов счастья и благополучия человека, так и для оценки эффективности практических интервенций, направленных на повышение способности наслаждаться позитивными событиями жизни и регуляции позитивных эмоций.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С.* Общая психодиагностика: Учебник. М: Изд-во МГУ, 1987.

*Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н., Титова Граншам В.А.* Краткий опросник оптимистического атрибутивного стиля // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 6. С. 76–86. doi: 10.31857/S020595920007323-1.

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.

Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.

Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142. doi: 10.14515/monitoring.2020.1.06.

Титова В.А., Гордеева Т.О. Сейворинг как новое направление исследований в позитивной психологии // Материалы Международной заочной научно-практической конференции «Психологическое благополучие современного человека» (г. Екатеринбург, 11 апреля 2018 г.). Т. 1 [Электронный ресурс] / Под ред. С.А. Водяхи. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018, С. 175–181. // URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10735/1/konf000314.pdf> (дата обращения: 15.12.2021)

Areni, C.S., Black I. (2015). Consumers' Responses to Small Portions: Signaling Increases Savoring and Satiation. *Psychology & Marketing*, 32 (5), 532–543. doi: 10.1002/mar.20798.

Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, 12 (2), 175–196. doi: 10.1080/0963823031000103489.

Bryant, F.B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57 (4), 773–797. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x.

Bryant, F.B., Smart C.M., King S.P. (2005). Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6 (3), 227–260. doi: 10.1007/s10902-005-3889-4.

Bryant, F.B., Veroff J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, N.J: Psychology Press.

Bryant, F.B. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savoring. *Frontiers in Psychology*, 12:771698. doi: 10.3389/fpsyg.2021.771698

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E., O'Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*. 16 (6), 749–769. doi: 10.1080/17439760.2020.1818807.

Diener, E., Sandvik, E., Larsen, R.J. (1985) Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21 (3), 542–546. doi: 10.1037/0012-1649.21.3.542.

Golay, P., Thonon, B., Nguyen, A., Fankhauser, C., Favrod, J. (2018). Confirmatory Factor Analysis of the French Version of the Savoring Beliefs Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9, 181. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00181

Hurley, D.B., Kwon, P. (2012). Results of a Study to Increase Savoring the Moment: Differential Impact on Positive and Negative Outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13 (4), 579–588. doi: 10.1007/s10902-011-9280-8.

Kiken, L.G., Lundberg, K.B., Fredrickson, B.L. (2017). Being Present and Enjoying It: Dispositional Mindfulness and Savoring the Moment Are Distinct, Interactive Predictors of Positive Emotions and Psychological Health. *Mindfulness*, 8 (5), 1280–1290. doi: 10.1007/s12671-017-0704-3.

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. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112.

Quoidbach J., Berry E.V., Hansenne M., Mikolajczak M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49 (5), 368–373. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048.

Quoidbach, J., Dunn, E.W., Hansenne, M., Bustin, G. (2015). The Price of Abundance: How a Wealth of Experiences Impoverishes Savoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41 (3), 393–404. doi: 10.1177/0146167214566189.

Ramsey, M.A., Gentzler, A.L. (2014). Age Differences in Subjective Well-Being across Adulthood: The Roles of Savoring and Future Time Perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78 (1), 3–22. doi: 10.2190/AG.78.1.b.

Rothbaum, F., Weisz, J.R., Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 5–37. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.5.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.

Smith, J.L., Bryant, F.B. (2019). Enhancing positive perceptions of aging by savoring life lessons. *Aging & Mental Health*, 23 (6), 762–770. doi: 10.1080/13607863.2018.1450840.

Smith, J.L., Bryant, F.B. (2017). Savoring and Well-Being: Mapping the Cognitive-Emotional Terrain of the Happy Mind. The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being. In M.D. Robinson, M. Eid. (Eds.), (pp. 139–156.). Cham: Springer International Publishing.

Smith, J.L., Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19 (3), 192–200. doi: 10.1080/13607863.2014.986647.

Titova Grandchamp, V.A., Gordeeva, T.O., Sychev, O.A. (2021). Optimistic Attributional Style as a Predictor of Well-Being: Exploring the Mediating Roles of Gratitude and Savoring the Moment. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14 (3), 50–67. doi: 10.11621/pir.2021.0304.

Wang, J., Wang, X. (2020). Structural equation modeling: Applications using Mplus. Chichester: John Wiley & Sons.

Wood, J.V., Heimpel, S.A., Michela, J.L. (2003). Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (3), 566–580. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.566.

## REFERENCES

- Areni, C.S., Black, I. (2015). Consumers' Responses to Small Portions: Signaling Increases Savoring and Satiation. *Psychology & Marketing*, 32 (5), 532–543. doi: 10.1002/mar.20798.
- Bodalev, A.A., Stolin, V.V., Avanesov, V.S. (1987). General psychodiagnostics: Textbook. Moscow: Izdatelstvo Moskovskogo Universiteta (In Russ.).
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*. 12 (2), 175–196. doi: 10.1080/0963823031000103489.
- Bryant, F.B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57 (4), 773–797. doi:10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x.
- Bryant, F.B., Smart, C.M., King, S.P. (2005). Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6 (3), 227–260. doi: 10.1007/s10902-005-3889-4.
- Bryant, F.B., Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, N.J: Psychology Press.
- Bryant, F.B. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savoring. *Frontiers in Psychology*, 12:771698. doi: 10.3389/fpsyg.2021.771698
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E., O'Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16 (6), 749–769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807.
- Diener, E., Sandvik, E., Larsen, R.J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21 (3), 542–546. doi: 10.1037/0012-1649.21.3.542
- Golay, P., Thonon, B., Nguyen, A., Fankhauser, C., Favrod, J. (2018). Confirmatory Factor Analysis of the French Version of the Savoring Beliefs Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9, 181. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00181
- Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. (2010). The development of a Russian version of Life Orientations Test (LOT). *Psikhologicheskaya diagnostika (Psychological Assessment)*, 9 (2), 36–64. (In Russ.).
- Gordeeva, T.O., Sychev, O.A., Osin, E.N., Titova Grandchamp, V.A. (2019). Revised version of Optimistic Attributional Style Questionnaire. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 40 (6), 76–86. doi: 10.31857/S020595920007323-1. (In Russ.).
- Hurley, D.B., Kwon, P. (2012). Results of a Study to Increase Savoring the Moment: Differential Impact on Positive and Negative Outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13 (4), 579–588. doi: 10.1007/s10902-011-9280-8
- Kiken L.G., Lundberg K.B., Fredrickson B.L. (2017). Being Present and Enjoying It: Dispositional Mindfulness and Savoring the Moment Are Distinct, Interactive Predictors of Positive Emotions and Psychological Health. *Mindfulness*, 8 (5), 1280–1290. doi: 10.1007/s12671-017-0704-3
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112

Osin, E.N. (2012). Measuring Positive and Negative Affect: Development of a Russian-language Analogue of PANAS. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki (Psychology. Journal of Higher School of Economics)*, 9 (4), 91–110. (In Russ.).

Osin, E.N., Leontiev, D.A. (2020). Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective Well-Being: Psychometric Properties and Comparative Analysis. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny (Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal)*, (1), 117–142. doi: 10.14515/monitoring.2020.1.06. (In Russ.).

Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49 (5), 368–373. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048.

Quoidbach, J., Dunn, E.W., Hansenne, M., Bustin, G. (2015). The Price of Abundance: How a Wealth of Experiences Impoverishes Savoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41 (3), 393–404. doi: 10.1177/01461672145666189

Ramsey, M.A., Gentzler, A.L. (2014). Age Differences in Subjective Well-Being across Adulthood: The Roles of Savoring and Future Time Perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78 (1), 3–22. doi: 10.2190/AG.78.1.b

Rothbaum, F., Weisz, J.R., Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 5–37. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.5

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410

Smith, J.L., Bryant, F.B. (2017). Savoring and Well-Being: Mapping the Cognitive-Emotional Terrain of the Happy Mind. In M.D. Robinson, M. Eid (Eds.), *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (pp. 139–156). Cham: Springer International Publishing.

Smith, J.L., Bryant, F.B. (2019). Enhancing positive perceptions of aging by savoring life lessons. *Aging & Mental Health*, 23 (6), 762–770. doi: 10.1080/13607863.2018.1450840.

Smith, J.L., Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19 (3), 192–200. doi: 10.1080/13607863.2014.986647

Titova Grandchamp, V.A., Gordeeva, T.O., Sychev, O.A. (2021). Optimistic Attributional Style as a Predictor of Well-Being: Exploring the Mediating Roles of Gratitude and Savoring the Moment. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14 (3), 50–67. doi: 10.11621/pir.2021.0304

Titova V.A., Gordeeva T.O. (2018). Savoring as a new direction of research in positive psychology. In S. A. Vodyakha (Ed.), *Proceedings of the International Correspondence Scientific and Practical Conference “Psychological well-being of modern human”* (Yekaterinburg, 11<sup>th</sup> of April 2018). Vol. 1 (pp. 175–181). Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University. (Retrieved from <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10735/1/konf000314.pdf>) (review date: 15.12.2021) (In Russ.).

Wang, J., Wang, X. (2020). Structural equation modeling: Applications using Mplus. Chichester: John Wiley & Sons.

Wood, J.V., Heimpel, S.A., Michela, J.L. (2003). Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (3), 566–580. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.566

Zhukovskaya, L.V., Troshikhina, E.G.K. (2011). Ryff's Scale of Psychological Well-Being. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 32 (2), 82–93. (In Russ.).

Поступила в редакцию 30.12.2021

Принята к публикации 11.02.2022

Отредактирована 19.02.2022

Received 30.12.2021

Accepted 11.02.2022

Revised 19.02.2022

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Титова Граншам Виктория Александровна** — аспирант факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

victoria.titova.grandchamp@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-2693-9035>

**Сычев Олег Анатольевич** — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина (ФГБОУ ВО АГППУ), Бийск, Россия

osn1@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>

**Гордеева Тамара Олеговна** — доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова; Ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

tamgordeeva@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-3900-8678>

**Шاپоваленко Ирина Владимировна** — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой», Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

shapovalenkoiv@mgppu.ru, <http://orcid.org/0000-0002-3845-3473>

**Салий Елена Васильевна** — магистрант факультета психологии образования, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

elvn.sa@gmail.com <http://orcid.org/0000-0002-9947-5238>

## INFORMATION ABOUT THE AUTHERS

**Victoria A. Titova Grandchamp** — PhD student, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

victoria.titova.grandchamp@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-2693-9035>

**Oleg A. Sychev** — Candidate of Sciences, Senior Researcher, Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia

osn1@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0373-6916>

**Tamara O. Gordeeva** — Sci.D, Professor, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia. Leading research scientist, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

tamgordeeva@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0003-3900-8678>

**Irina V. Shapovalenko** — Ph.D. (Psychology), docent, Head of department of Age psychology named after Obukhova L.F., Moscow State University of Psychology & Education (MSUPE), Moscow, Russia

shapovalenkoiv@mppu.ru, <http://orcid.org/0000-0002-3845-3473>

**Elena V. Salii** — Master's student, Faculty of Educational Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia

Приложение

*Инструкция.* Для каждого из приведенных ниже утверждений, пожалуйста, обведите одну цифру, которая лучше всего отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных и неправильных ответов, пожалуйста, постарайтесь отвечать максимально искренне.

	Абсолютно не согласен			Полностью согласен			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Прежде чем произойдет что-то хорошее, я с нетерпением этого жду, и само ожидание приносит мне удовольствие в настоящем.	1	2	3	4	5	6	7
2. Мне трудно «парить» в приятных чувствах в течение долгого времени.	1	2	3	4	5	6	7
3. Я люблю вспоминать счастливые моменты моего прошлого.	1	2	3	4	5	6	7
4. Я не склонен с нетерпением ждать хороших событий до того, как они произойдут.	1	2	3	4	5	6	7
5. Я знаю, как получить максимум от приятного времяпрепровождения.	1	2	3	4	5	6	7
6. Мне не нравится слишком много вспоминать хорошие события после того, как они произошли.	1	2	3	4	5	6	7
7. Я чувствую радость от ожидания, когда думаю о предстоящих хороших событиях.	1	2	3	4	5	6	7
8. В наслаждении жизнью я — свой собственный «злейший враг».	1	2	3	4	5	6	7
9. Я могу поднять себе настроение воспоминаниями о прошлых приятных событиях.	1	2	3	4	5	6	7
10. Для меня, представлять себе будущие радостные события — по сути, напрасная трата времени.	1	2	3	4	5	6	7

	Абсолютно не согласен				Полностью согласен			
	1	2	3	4	5	6	7	
11. Когда происходит что-то хорошее, я могу растянуть удовольствие от этого, думая или действуя определенным образом.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Когда я вспоминаю о приятных событиях, я часто начинаю чувствовать грусть или разочарование.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Я могу мысленно наслаждаться приятными событиями еще до того, как они случатся.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Мне кажется, что я не могу «поймать» радость от счастливых моментов.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Мне нравится сохранять воспоминания о веселых моментах, чтобы потом можно было мысленно в них возвращаться.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Мне трудно сильно радоваться предстоящим счастливым событиям до того, как они произойдут.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Я думаю, что умею ценить те хорошие события, которые со мной случаются.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Я полагаю, что размышления о том хорошем, что было в прошлом — по сути, напрасная трата времени.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Я могу поднять себе настроение, представляя, какими будут предстоящие радостные события.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Я не получаю так много удовольствия от приятных вещей, как стоило бы.	1	2	3	4	5	6	7	
21. Мне легко вновь пережить радость от приятных воспоминаний.	1	2	3	4	5	6	7	
22. Когда я думаю о предстоящем приятном событии, я часто начинаю чувствовать себя беспокойно и некомфортно.	1	2	3	4	5	6	7	
23. Мне легко радоваться жизни тогда, когда мне этого хочется.	1	2	3	4	5	6	7	
24. По мне, если что-то приятное прошло и закончилось, лучше о нем больше не думать.	1	2	3	4	5	6	7	

*Интерпретация результатов:* прежде чем производить расчет среднего по шкалам, нужно инвертировать показатели обратных пунктов.

Обратные пункты общей шкалы смакования: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24.  
 Обратные пункты субшкалы смакования будущего: 4, 10, 16, 22; прямые пункты: 1, 7, 13, 19.  
 Обратные пункты субшкалы смакования настоящего: 2, 8, 14, 20; прямые пункты: 5, 11, 17, 23.  
 Обратные пункты субшкалы смакования прошлого: 6, 12, 18, 24; прямые пункты: 3, 9, 15, 21.