Меѓународен Славјански Универзитет

Факултет за психологија

Насока-Клиничка и советодавна психологија

Тема:

Поврзаност на

Благодарност со Благосостојба

Ментор:

Проф.Др. Ана Чучкова

Кандидат:

Данче Митева

Бр. на индекс: М213018

Содржина

1.Дефинирање на благодарност ----------4-5стр

2.Дефинирање на благосостојба---------- 6-10стр

3.Еволуција на чувството на благодарност ----------11-14стр

4.Благодарноста и гените ----------15-16стр

5.Развој на чувството благодарност ----------17-21стр

6.Благодарноста и мозокот ----------22-23стр

7.Поврзаност на благодарноста со благосостојбата ----------24-40стр

7.1Благодарноста и благосостојбата ----------25-26стр

7.2Благодарноста и позитивните емоции ----------26-27стр

7.3Функцијата на благодарноста да мотивира ----------27-29стр

7.4Социјалната функција на благодарноста ----------29-35стр

7.4.1Благодарноста и фамилијарните, романтичните и пријателските врски ----------29-31стр

7.4.2Благодарноста во формирање на нови врски и социјална инклузија ----------31-35стр

7.5Врската на благодарноста со човековата отпорност ----------35-36стр

7.6Благодарноста против негативните емоции ----------37-39стр

7.7Благодарноста и социо-економско однесување ----------39-40стр

8.Техники за зголемување на чувството на благодарност ----------41-47стр

9.Дневник на благодарност како техника ----------48-51стр

10.Методолошки пристап ----------52-89стр

10.1Хипотези ----------53стр

10.2Користени методи, примерок и интрументи ----------54-62стр

10.3 Резултати и анализа на истражувањето ----------63-89стр

11.Дискусија, совети за понатамошни истражувања и заклучок -------90-105стр

12.Заклучок ----------106-107стр

Користена литература ----------108-119стр

Прилози----------120-125стр

1. Дефинирање на благодарност

Благодарноста, Американската психолошка асоцијација ја дефинира како чувство на благодарност и среќа како одговор на добивање подарок од некој, кој може да биде опиплива корист (како физички поклон или услуга), или пак позитивно случување (на пример, убав ден)[1].

Иако во филозофијата и религијата дискусија за благодарноста се одвива од дамнешни времиња, во психологијата благодарноста како емоција е доста долго време игнорирана. Така на нашите краишта, во книгата "Емоције" од Миливојевич, во која во специјалниот дел се разгледуваат емоциите една по една, а за последен пат е ревидирана во 2007г., благодарноста како емоција сеуште изостанува.

Еден од првите психолози кој ја дефинира благодарноста е McDougal во 1929. Според него таа претставува соединување на нежни емоции и негативно чувство за себе, кое го дообјаснува со тоа што вели дека делото кое го буди чувството на благодарноста мора да не' направи свесни за неговата моќ, т.е дека за нас е направено нешто кое ние самите не можеме да го направиме за себе[2].

Според Weiner пак, благодарноста како емоција е состојба во која мора да постои субјект на атрибуција, и се создава во дво-степен когнитивен процес, и тоа: личноста станува свесна дека добила позитивен исход, но станува свесна и дека тој позитивен исход се должи на надворешен извор[3]. McCullough, по мета-анализа на студии со благодарност, вели дека благодарноста е емоција што луѓето најсилно ја чувствуваат кога се сметаат како примателиа на корист која е намерно дадена, а исто така и претставувала трошок на давателот[4].

[1] https://dictionary.apa.org/gratitude
[2] McDougall,W. (1929). Outline of psychology. New York: Charles Scribner's Sons.
[3] Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92, 548–573.
[4] McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R.A., Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin, 127(2), 249–266.

Emmons и McCullough[5] велат дека благодарноста доаѓа кога, без намерно да бараме, заслужиме или заработиме, добиваме лична корист од друго лице поради нивни добри намери. Тие, исто така, дефинираат и два предуслови потребни да се исполнат за да развие благодарноста и тоа- да се има постигнато позитивен резултат и тој да доаѓа од надворешен извор[6].

Благодарноста, во психологијата се дели на благодарност како состојба или емоција, и благодарност како лична карактеристика. Додека благодарност како чувство е моментална состојба, која следи по примање на некој бенефит, благодарноста како карактеристика ја имаат луѓе кои имаат наклонетост кон чувствување на благодарност, па затоа се во состојба на благодарност почесто и со повисок интензитет. Во студија[7] која разгледува влијанието на благодарноста во врските, открива дека луѓето со благодарност како карактеристика премногу ги перцепираат бенефитите добиени од нивните партнери, додека има поголема веројатност недоволно да ги согледуваат оптеретувањата добиени од нив.

Во оваа студија за благодарноста ќе биде земена веќе дадените дефиниции на Emmons и McCullough, како и на Weiner, според кои благодарноста е чувство кое се раѓа по добивање бенефит од надворешен извор.

[5] Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude (Series in affective science).* New York, NY: Oxford University Press.

[6] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377–389

[7] Nai, Z. L. (2017) Benefits and burdens: The role of trait gratitude in positive and negative exchanges in friendships. . Dissertations and Theses Collection. https://ink.library.smu.edu.sg/etd_coll_all/13

2. Дефинирање на благосостојба

Терминот "благосостојба" е исто толку тежок за дефинирање како што е поимот "здравје". Според речникот Мериам-вебстер[8] - "Благосостојба е состојба на среќа, здравје и просперитет". Така благосостојбата може да биде психичка, емоционална, здравствена, социјална, финансиска, спиритуална итн., субјективна или пак општа благосостојба.

Општо земено, Partif[9] сите теории за благосостојба ги групира во три групи-хедонистички, теории за исполнување на потреби и желби, теории со објективни листи. Теории со објективни листи се оние кои имаат листи со работи кои се добри и лоши за луѓето, каде во добрите би биле знаење, совесност, желба да се биде добар родител, развој на способности итн., додека во лошите би спаѓале да се биде манипулиран, предаден, затворен итн. Според овие теории благосостојбата доаѓа со зголемување на добрите и намалување на лошите работи. Во хедонистичките теории, она што е најдобро за некој е она што го прави неговиот живот среќен. Додека пак според теориите за исполнување на потреби и желби, до благосостојба се доаѓа преку исполнување на тоа што сакаме за нас и нашиот живот.

Субјективната благосостојба, според Thomas, Parel и Purushothaman[10], се состои од емоционална, интелектуална, социјална, физичка и спиритуална благосостојба. Тие, емоционалната благосостојба ја дефинираат како способност да можеме да се разбереме самите себеси и да можеме да ги препознаеме и споделиме нашите чувства на начин кој придонесува за нашата благосостојба. Социјалната ја дефинираат како способност да се воспоставаат здрави и позитивни врски со други луѓе, како и способноста тие да се одржуваат. Спиритуалната е способност да се има мир и да се воспостави хармонија во сопствениот живот, преку поврзување на нашето однесување со вредностите кои сме ги прифатиле. И физичката благосостојба ја дефинираат како способност да се помине низ дневните активности без да се измориме или да имаме физички стрес.

[8] Merriam- Webster dictionary - term "Well-being", https://www.merriam-webster.com/dictionary/well-being
[9] Partif, D., (1984) What Makes Someone's Life Go Best, Reasons and Persons, p.493
[10] Parel,T., Purushotaman, S., Thomas, L. (2017). Does Gratitude Journaling Imroves Subjective Wellbeing Of Patients With Depression? A Pre-Experimental Study. 10.13140/RG.2.2.33089.45923.

Иако, веќе се има докажано дека благодарноста влијае на повеќе делови од субјективната благосостојба, како на пример во оваа пилот студија со пациенти со срцеви проблеми, каде што го разгледувале ефектот на водењето на дневник врз телесното здравје и доаѓаат до резултат дека тоа довело до намалување на индекс скорот за инфламаторни биомаркери[11], сепак во овој труд ќе се разгледа воглавно благосостојбата како што е дефинирана од страна на психологијата.

Благосостојбата, дури и само преку науката во психологијата, не е униформно дефинирана. Според различни психолози, теории и скали благосостојбата е составена од повеќе различни делови, или пак е резултат на добро функционирање на повеќе сфери од човековиот живот. Seligman, преку неговата теорија за благосостојба или PERMA, вели дека благосостојбата е составена од пет различни делови, чие добро функционирање доведува до цутење во животот, и тоа- позитивни емоции, активно вклучување, врски, значење и постигнување[12].

-Еден начин да се дојде до благосостојба е преку покачување на чувствување на позитивни емоции, преку простување или благодарност, свесност за сегашниот момент или пак преку оптимизам за иднината;

-Активното вклучување го дефинира преку теоријата на Csikszenmihalyi за тек, која вели дека кога се наоѓаме во предизвик за чие надминување е потребно малку повеќе од вештините кои ги имаме, влегуваме во состојба на интензивен фокус каде текот на времето се изменува[13], што според Seligman е еден пат до благосостојба;

-За врските, тој вели дека тие ги појачуваат чувствата, како среќа, гордост, значење, припаѓање, кои се особено значајни за благосостојбата;

[11] Redwine, L., Henry, B., Pung, M., Wilson, K., Chinh, K., Knight, B., Jain, S., Rutledge, T., Greenberg, B., Maisel, A., Mills, P. (2016). Pilot Randomized Study of a Gratitude Journaling Intervention on Heart Rate Variability and Inflammatory Biomarkers in Patients With Stage B Heart Failure. Psychosomatic Medicine. 78. 1. 10.1097/PSY.0000000000000316

[12] Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press.

[13] Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. (2014). Flow. In: Flow and the Foundations of Positive Psychology. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15

-Пат до благосостојбата е и преку чувство на значење, кое доаѓа од припаѓање или пак служење на нешто што е поголемо од нас;

-Последниот пат до благососојба според Seligman е преку постигнување, за кое тој тврди дека луѓето имаат потреба да се стремат кој успех, постигнување и компетентност само по себе[14].

Тоа што според различни психолози во благосостојба спаѓаат различни делови, се одликува и во мерките, односно тестовите и скалите со кои таа се мери. Така, благосостојбата според теоријата на Seligman се мери со истоимената PERMA скала која се состои од ајтеми за сите 5 сфери на благосостојбата.

Многу психолози во теориите за благосостојба ја вметнуваат и пирамидалната теорија за човековите потреби на Maslow[15], каде оди од физиолошки потреби на прв ред, потреба за безбедност на втор, социјални потреби, лични потреби и само-актуализација на врвот, но мора да се напомене дека самиот тој ја предложил оваа теорија како теорија за човековата мотивација, а не како теорија за благосостојба.

Според McCulloch[16] она што посочува кон благосостојба е животна сатисфакција, позитивен ефект, морал и социјална поддршка.

Според Tellegen[17], а потоа и Sinha и Verma[18], оптимизам, радост, разиграност, себе-контрола, како и отсуство на фрустрација, осаменост и анксиозност индицираат психолошка благосостојба.

Kern,Benson, Steinberg E. и Steinberg L., ја земаат теоријата PERMA за благосостојба на Seligman и ја адаптираат за адолесценти[19]. Според нив, петте делови кои ја сочинуваат

[14] Seligman, M. (2018) PERMA and the building blocks of well-being, The Journal of Positive Psychology, 13:4, 333-335, DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466

[15] Maslow, A. (1954) Motivation and Personality, Publicators: Harper & Brothers

[16] McCulloch, B. J. (1991). A Longitudinal Investigation of the Factor Structure of Subjectivewellbeing: The Case of Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale. Journal ofGerontology, 46, 251-258

[17] Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., Rich, S. (1988).Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together. Journal of Personalityand Social Psychology, 54, 1031-1039

[18] Sinha, J. B. P., Verma, J. (1992) social Support as a Moderator of the Relationshipbetween Egocentrism and Psychological Well-being. Social and Applied Issues.

благосостојбата на адолесцентите се- активно вклучување (за кое останува теоријата за тек), истрајност (ја дефинираат како способност да се задржуваат на работи/активности и покрај предизвиците кои надоаѓаат), оптимизам (дефиниран како доверба и надеж за иднината), поврзаност (чувства дека се поддржани, вреднувани и сакани од околината) и среќа (генерално чувство на среќа и сатисфакција со сопствениот живот).

Според Ryff и Keyes[20] благосостојбата се состои од 6 базични делови и тоа: себе-прифаќање(дефинирано како имање на позитивна слика за себе и за сопственото минато), автономија(способност да се следат сопствените уверувања, сфаќања, заклучоци), животна цел (поставување на цели кои му даваат значење на животот), личен раст и развој(имање на чувство за континуиран раст кој води до себе-реализација), позитивни лични врски(имање на врски кои се полни со грижа и верба еден во друг) и општествена компетентност(способноста да се исполнат секојдневните обврски и надминат животните предизвици). Keyes[21], поради значајноста на човечката социјална природа, потоа додава и социјален ден под кој спаѓаат кохерентност, актуализација, придонесување, интеграција и прифаќање.

Ryan и Deci[22] ја делат благосостојбата на хедонистички и еудаимонички домени, каде во првото спаѓаат емоциите, а во еудаимоничкиот дел се фокусира на добар живот со акцент на значење.

Во овој труд благосостојбата е дефинирана според дефинициите во последните две теории кои се сплотени во еден прашалник, MHC-SF или прашалник за континуум за менталното здравје, од Keyes, Wissing, Potgieter, Temane, Kruger, и van Rooy[23]. Во MHC-SF благосостојбата се разгледува преку поделување на истата на три дела- емоционална, социјална и психолошка благосостојба. Емоционалната благосостојба ја репрезентира

[19]Kern, M., Benson, L., Steinberg, E., Steinberg, L. (2015). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. Psychological assessment. 28. 10.1037/pas0000201.

[20] Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727. Doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719

[21] Keyes, C. L. (1998). Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61(2), 121-140. Doi: 10.2307/2787065

[22] Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

[23]Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Ten Klooster, P. M., Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99-110. doi: https://doi.org/10.1002/jclp.20741

хедонистичката благосостојба со три ајтеми - среќа, интерес за животот, задоволеност со животот. Психолошката благосостојба се мери со шест ајтеми, себе-прифаќање, општествена компетентност, позитивни врски со другите, личен развој, автономија и животна цел. Додека социјалната се мери со пет, социјален придонес, социјална интеграција, социјална актуализација, социјално прифаќање, социјална кохерентност или социјален интерес. Заедно психолошката и социјалната ја репрезентираат еудемоничката благосостојба. Овој прашалник ќе биде подетално разгледан во делот- методологија.

3. Еволуција на чувството благодарност

Според теоријата на еволуција во психологија чувството на благодарност и неговиот израз се развило поради неговата функција на реципроцитет. Појавата на благодарноста се поврзува со два видови на реципроцитет и тоа реципроцитет на алтруизам и нагорен реципроцитет. Според Trivers[24], што потоа е потврдено од страна на McCullough[25] и Tsang[26], благодарноста зависи од трошокот направен за алтруистичкиот акт, како и бенефитот добиен од истиот, со што го мотивира на примателот на актот да ги признае тие бенефити и да понуди назад други бенефити. Начинот на кој ова се има разгледувано е преку набљудување и експериментирање на повеќе видови на мајмуни (Macaca mulatta, Chlorocebus aethiops, Macaca fascicularis).

Еден од експериментите е направен од страна на De Waal[27]. Експериментот се состоел од набљудување на група шимпанзи за време на меѓусебно чистење и за време на хранење, каде се воочило дека поголема е шансата една шимпанза да ја сподели својата храна со друга шимпанза, доколку втората ја има чистено претходно во текот на денот. Секоја шимпанза ја паметело која била шимпанзата која претходно ја чистела и го насочила актот кој носел бенефит директно кој нејзе. Ова на некој начин ги потврдило предусловите поставени од Trivers, способноста за индивидуална рекогницијa и бенефитот добиен од актот на таа индивидуа(чистење), што донесува до понуда на други бенефити назад (храна).

Покасно, во 2000г., De Waal[28] направил уште еден експеримент во врска со ова прашање. Експериментот овој пат бил помеѓу пар на мајмуни, во посебни кафези, на кои им било

[24] Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. Quarterly Review of Biology, 46, 35–57

[25] McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R.A., Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin, 127, 249–266

[26] Tsang, J. (2007) .Gratitude for small and large favors: A behavioral test., Journal of Positive Psychology , 2, 157–167

[27] De Waal, F. B. M. (1997).The chimpanzee's service economy: Food for grooming.Evolution and Human Behavior, 18, 375–386.

[28] De Waal, F. B. M. (2000). Attitudinal reciprocity in food sharing among brown capuchin monkeys. Animal Behaviour, 60, 253–261.

давано храна во различно време за цел да се испита одложен реципроцитет. Експериментот бил направен со тоа што на првиот мајмун му било дадено чинија со парчиња од краставица, додека на вториот мајмун после 20 минути му било дадено чинија со парчиња јаболка додека на првиот мајмун во исто време му била одземена чинијата. Подоцна, постапката била повторена, но овој пат храната била дадена во обратен редослед, односно претходно што бил вториот мајмун овој пат ја прв ја добил храната. Резултатите покажале дека колку мајмунот кој накнадно добил храна ќе ја сподели истата зависи од тоа колку мајмунот што пред тоа добил храна ја споделил претходно. Истото се повторило и во втората фаза на тестирањето, каде имало повеќе време поминато помеѓу двете хранења, што покажало постоење на одложен реципроцитет.

Еден од предусловите за благодарност според Trivers е трошокот направен за дадениот бенефит, кој е повеќе разгледуван[29] во расата на вампирски лилјаци[30] за нивниот начин на јадење чија единствена храна е крв. Тие мора да јадат минимум еднаш во тек на три денови за да преживеат, каде возрасните пропуштаат јадење околу еднаш на десет денови. Она што се разгледувало кај нив е процесот на регургитација, односно враќање на храната назад во устата, со цел другите да јадат. Причината зошто се разгледува ова е бидејќи оваа постапка нема брз реципроцитет, додека трошокот за истата е голем за давателот. Овде се отвара прашањето дали лилјаците ја паметат за минимум еден ден услугата дадена претходно, за да можат да ја возвратат и дали тоа е причината за повторување на таквото однесување.

Сето ова е база за моделот на благодарност предложен од страна на Bonnie и de Waal[31], кој се гради врз реципроцитет измеѓу индивидуи, а со тоа го објаснува и потеклото на чувството на благодарност како и неговата еволуција. Според нив, постојат 3 кругови на примање бенефити и враќање на бенефити. Првиот е едноставно примање и враќање на бенефити. Вториот е примање на бенефити, што поттикнува примателот да се чувствува убаво, кое пак го мотивира да врати со други бенефити. Третиот е примање на бенефити, примателот се чувствува убаво поради примените бенефити, по што следува разбирање на

[29] Wilkinson, G. S. (1990). Food sharing in vampire bats. Scientific American, 76–82

[30] Латински назив - Desmodun rodundus

[31] Bonnie, K. E., De Waal, F. M. B., (2004) Primate Social Reciprocity and the Origin of Gratitude, The Psychology of Gratitude, Oxford University Press, Ch. 11, p. 221-223

трошокот и ризикот што го презел давателот за да ги даде бенефитите, се препознава намерата за тие да бидат дадени и се раѓа чувство на благодарност, за на крај да следи чекор во кој примателот се чувствува должен и дека има обврска да возврати со други бенефити, по што враќа со различни бенефити.

Додека луѓето најчесто, но не секогаш, го прават најдолгиот круг, односно круг три, се мисли дека животните најверојатно одат по пократката патека, кругот два, каде не се разгледува толку атрибуцијата на намерата или пак се ценат преземениот ризик или направениот трошок од страна на давателот како што се случува во кругот 3.

Други студии, кои исто така ја откриваат причината зошто чувството на благодарност е еволутивно развиено, се направени од Dun и Schweitzer[32] во 2005г. Нивната серија на студии била со цел откривање на релацијата на довербата со други чувства, помеѓу кои и благодарноста. Во втората студија тие ја гледаат поврзаноста на довербата со лутината, гордоста, срамот и благодарноста. Во неа откриле дека нема статистичка поврзаноста помеѓу довербата спрема други луѓе со субјективното чувство на гордост или пак срам, но кога субјектите биле поттикнати да почувствуваат лутина, нивната доверба се намалувала, додека пак кога биле поттикнати да почувствуваат благодарност, нивната доверба спрема луѓето била зголемена со статистичка значајност.
Нивната петта студија, која нам ни е значајна, е студија каде разгледуваат дали личната врска помеѓу оној кој верува и оној на кој му се верува е значајна. Овде тие откриваат дека лутината ја намалува довербата, а благодарноста ја зголемува довербата, но само доколку оној спрема кој се насочени овие емоции е непознат, или недоволно познат, за оној кај кој тие се поттикнати. Кога оној кон кој е насочена довербата е познат на оној кој што му верува, таа доверба нема да биде зголемена под влијание на случајно чувство на благодарност поттикнато од страна на истражувачите, но кога бил недоволно познат, тогаш кога истражувачите поттикнале чувство на благодарност кај испитаникот, неговата доверба спрема недоволно познатиот човек се зголемувала. Според истражувачите, причината за тоа се крие во лимитираноста на информациите за оној спрема кој била насочена довербата, па затоа одлуката на испитаниците за колку му веруваат на некого

[32] Dunn, J., Schweitzer, M. (2005) Feeling and Believing: The Influence of Emotion on Trust. Journal of personality and social psychology. 88. 736-48. 10.1037/0022-3514.88.5.736.

доаѓала од сопствената емоционална состојба. Тие мислат дека истото најверојатно ќе се случи и во ситуации кога испитаниците треба да одлучат колку ќе му веруваат некому, кој им е познат, но кога се наоѓаат во непозната ситуација, за која исто така немаат доволно информации за тоа како познатата за нив личност би реагирала/направила. Заклучокот од овие истражувањата е дека чувствување на благодарност ја зголемува довербата спрема непознати лица. Тоа значи дека тоа е уште една функција или начин на кој благодарноста ја поддржува еволуцијата, или пак таа е развиена преку еволуција за нејзин сопствен опстанок, зголемување на довербата меѓу непознати луѓе би развила кооперација или би поттикнала дејствија кои би поттикнале реципроцитет, што би го зајакнал опстанокот на групата луѓе. Исто така, зголемување на довербата спрема нови личности прави да им дадеме шанса тие да ја оправдаат нашата доверба спрема нив со што може да резултира и со примање нови членови во групата, што исто така е поврзано со нејзино зајакнување и опстанок. Зголемување на довербата прави да бидеме поотворени и спрема општо истражување на новости, кое исто е поврзано со еволуцијата. Па така благодарноста, по тоа што ја поттикнува довербата спрема непознати лица, индиректно ја поддржува еволуцијата на луѓето, поради која најверојатно и се развива како чувство.

Нагорен репроцитет, како втор вид на реципроцитет, е истражуван од страна на Nowak и Roch[33]. Според нив, нагорен реципроцитет го означува давањето на бенефитите на трета страна, наместо да се вратат назад кон оној од кој бенефитирале иницијално. Тие откриле дека нагорен реципроцитет еволуира само во популација која веќе е адаптирана на директен реципроцитет, со што нагорниот реципроцитет го прави алтруизмот поефикасен, но, исто така, тие веруваат дека ваквиот реципроцитет можеби ја поттикнува еволуцијата на алтруизмот до степени до кој не би можел да оди без тоа.

[33] Nowak, M., Roch, S. (2006). Upstream reciprocity and the evolutionof gratitude. Proceedings of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences, 274, 605–609

4. Благодарноста и гените

Неколку студии имаат успеано да го поврзат чувството на благодарност со специфичен ген. Една од нив е онаа направена од страна на Algoe и Way[34] , во 2014г., кои успеале да го издвојат CD38 генот како релевантен. Тие со нивната студија, која се состоела од 77 хетеросексуални парови, дошле до заклучок дека социјалните интеракции кои се состоеле од примање на благодарност, како и искажување на истата, се асоцирани со генот CD38. Генот CD38 има ефект на лачење на окситоцин, кој пак го зајакнува чувството на поврзаност помеѓу двете индивидуи. Тие откриле два полиморфизми(присуство на повеќе варијантни форми на специфична ДНК секвенца) на CD38 кои се поврзани со благодарноста- rs6449182 и rs3796863. Додека двата полиморфизми комбинирани биле поврзани со повеќе чувства и однесувања поврзани со благодарност, првиот откриле дека е значајно поврзан со сатисфакција од врската и позитивни емоции. Ова било откриено преку интеракциите направени во лабораторијата, со експресирана благодарност кон партнерот како и фреквенцијата на изразување на благодарност во секојдневието. Вториот полиморфизам - rs3796863, кој пред тоа бил поврзан со нивото на окситоцин и социјални интеракции, исто така го поврзале и со нивото на кое оној кој примал благодарност одговарал на неа. Истиот ген CD38 е поврзан и со перцепција кон партнерот, адаптирање и афекти во романтични врски, како и социјално однесување[35].

Друга студија која ја поврзала благодарноста со гени е студија направена во 2017г. Од страна на LIu, Gong, Gao i Zhou[36]. Тие, со примерок од 445 студенти од Кина, ја истражувале поврзаноста на генот COMT, и неговиот полиморфизам Val158Met, со благосостојба, депресивни симптоми, тенденциите за благодарност и простување. Откако

[34] Algoe., S. B., Way, B.M (2014) Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bolding effects of expressed gratitude

[35] Sadikaj, G., Moskowitz, D.S., Zuroff, D.C. (2020). *CD38* is associated with communal behavior, partner perceptions, affect and relationship adjustment in romantic relationships. *Sci Rep* **10**, 12926 https://doi.org/10.1038/s41598-020-69520-y

[36] Liu,J., Gong, P., Gao, X., Zhou, X., (2017) The association between well-being and the COMT gene: Dispositional gratitude and forgiveness as mediators, Journal of Affective Disorders, Vol. 214, 115-121

ги контролирале варијаблите за религиски верувања, социо-економски статус, статус на романтична врска и стил на воспитување, резултатите покажале дека помал број на Met алели се поврзани со подобра благосостојба, помалку депресивни симптоми и повисоки тенденции за благодарност и простување, и на тој начин го поврзале генот COMT со благодарноста.

Причината зошто нам ни е важно дека некои научници ја имаат поврзано благодарноста со гените е дека покажува дека благодарноста не е само некој социјален конструкт за кој учиме во детството, туку е уште еден доказ дека таа потекнува и е дел од нашата биологија.

5. Развој на чувството благодарност

Според Piaget[37], благодарноста се развива во текот на детството, па така на различна возраст децата имаат различно разбирање за благодарноста. Повеќе студии откриваат дека разбирање за благодарноста за повеќето деца почнува на пет годишна возраст. Сепак, група научници го разгледувале знаењето за емоции и знаењето за ментална состојба, што претходи на благодарноста, на три и четири годишна возраст и како е тие се поврзани со неа. Резултатите[38] покажале дека колку пет годишно дете ќе го разбере концептот на благодарност на пет годишна возраст може да биде предвидено според тоа колку знаење имало детето за емоциите на три годишна возраст. Знаењето за емоциите било тестирано преку задачи каде детето требало да идентификува четирите основни емоции преку фацијални изрази, требало да идентификува извори на емоциите и требало да заземе афективна перспектива со што ќе идентификува како некој друг би се чувствувал во одредена ситуација. Колку знаење детето ќе има за благодарност на пет годишна возраст можело да биде предвидено и преку неговото прогресивно знаење за ментални состојби од три до четири годишна возраст. Тоа знаење се тестирало преку задачи за дистинкција меѓу изглед и реалност (на пример свеќа во форма на јаболко, каде децата биле прашани на што изгледа предметот, а што всушност е), неочекувана локација (каде била правена задача во која во присуство на два научници пред детето било ставен предмет во една од три кутии поставени пред него, кој потоа во отсуство на едниот научник предметот бил преместен во друга кутија, а детето било прашано каде отсутниот научник ќе мисли дека е предметот кога ќе се врати и каде ќе го бара) и неочекувана содржина (каде на детето му било презентирано кутија за житарки и било прашано што мисли дека има внатре, по што следувало откривање дека всушност била полна со моливи, по што детето било прашано што мислело дека има внатре пред да ја отворат кутијата и што некој друг, што не видел што има во кутијата, би помислил дека има внатре). Можело да се предвиди и кое дете ќе

[37] Piaget, J., (1954) *Les relations entre l'affectivité et l'intelligence [The relations between emotion and intelligence]* Paris: Sorbonne

[38] Nelson, J., Freitas, L.B.L., O'Brien, M., Calkins, S., Leerkes, E., Marcovitch, S., (2013) Preschool-aged children's understanding of gratitude: Relations with emotion and mental state knowledge. The British journal of developmental psychology. 31. 42-56.

има подобро разбирање за благодарноста на пет годишна возраст и од развојната прогресија на вештините од знаење за емоциите на три годишна возраст до знаењето за ментални состојби на четири годишна возраст. Ова значи дека оние деца кои имале подобро знаење за емоциите на три годишна возраст, како и оние кои имале подобро знаење за менталната состојба на другите на три и четири годишна возраст имале подобро разбирање за концептот на благодарноста на пет годишна возраст, додека знаењето за емоциите на три годишна возраст значи и подобро разбирање на менталните состојби на четири годишна возраст, што исто така значи подобро разбирање на што значи благодарност на пет годишна возраст.

Втората цел на истата студија била да се види до кој степен деца на пет годишна возраст го разбираат концептот на благодарност, преку користење на вињети, односно приказни со примери за реципроцитет. Тие, преку овие вињети, истражувале дали децата ќе кажат дека детето во приказната доживеало позитивни емоции, дали ќе можат да ја поврзат позитивната емоција со оној кој му го дал бенефитот на детето, дали според нив детето во приказната треба потоа да му помогне на оној од кој претходно добил некој бенефит и доколку треба што е причината за тоа. Резултатите покажале дека според мнозинството од децата детето од приказната кое добиело бенефити би почувствувало позитивни емоции поради тоа, но само во едната вињета тие успеале да поврзат позитивна емоција со личноста која го дала бенефитот, додека пак мнозинството искажале дека детето од приказната треба да му помогне на оној од кој го добил бенефитот, а причината за тоа помагање била различна. Најмногу деца (43% за првата вињата, 45% за втората) кажале дека треба да му помогне за да се избегнат потенцијални негативни последици (‘поради тоа што ако не помогне ќе и пискаат’, ‘ако не му помогне ќе му одзема многу време’), додека реципроцитет како причина ја дале само 23% за првата вињата и 17% за втората, а помала група на деца за причина дале и одговор кој доаѓа од културолошки норми. Ова секако покажува дека скоро сите децата на пет годишна возраст имаат некое разбирање за тоа што значи да се биде благодарен, но само дел од нив ја имаат релативно целосната слика.

Следната студија[39], преку исти метод на вињати, ги истражува причините за реципроцитет меѓу деца во групи од 5-6, 7-8 и 11-12 годишна возраст. Приказната била за возрасен човек кој му помага на дете, а прашањата кои следувале биле дали детето треба да ја возврати услугата и зошто. Како и претходно, децата во првата група (5-6 годишни) се фокусирале на последиците кој бенефакторот би ги претрпел, во втората група (7-8 годишни) најчеста причина дадена за возвраќање била да се избегне негативното осудување кое детето би претрпело доколку не помогне назад, додека во последната група (11-12 годишни) враќање на услуга било гледана како морална вредност.

Во 1938година, Baumgarten-Tramer открила дека децата и адолесцентите изразуваат благодарност на различни начини, кои ги групирала во четири групи, во студија[40] која е повеќе пати повторувана во текот на годините со добивање на слични резултати. Учесниците во студијата биле прашани да кажат која е нивната најголема желба и што би направиле за личноста која би им ја остварила таа желба. Одговорите се групирани во следниве четирите групи за изразување благодарност- вербална благодарност, конкретна благодарност, конектирачка благодарност и финалистичка благодарност.

Вербалната благодарност означува едноставно искажување на благодарност со зборот благодарам на кој детето било научено, што можеби и да не рефлектира вистинско чувство на благодарност.

Конкретната благодарност е онаа кога детето враќа за услугата со нешто што за самите нив е вредно. Ова ја рефлектира егоцентричната природа на овој тип на благодарност, бидејќи не значи дека истото нешто е вредно за детето, е вредно и за оној кој ја направил услугата.

Конектирачка благодарност е онаа со која се креира спиритуална врска со оној кој ја направил услугата, преку тоа што или му се враќа со нешто што за него е вредно или пак се експресираат чувства со кој се величи оној кој ја направил услугата.

[39] Castro, F.M.p., Rava, P.G.S., Hoefelmann, T.B., Pieta, M. A.M., Freitas, F.B.L., (2011) Deve-retributil? Gratiado e dvovoda simbolica na infancia [Should one return a favor? Gratitude and symbolic debt in chilhood]., Estudos de Psicologia, 16(1), 75-82

[40] Baumgarten-Tramer, F. (1938) "Gratefulness" in children and young people. Journal of Genetic Psychology, 53, 53-66

Финалистичката благодарност е онаа во која детето ја возвраќа услугата со акција која помага за достигнување на посакуваната ситуација или пак добивање на посакуваниот предмет, или пак со акција која го промовира нивниот сопствен личен развиток (пример-доколку некој ги вработи, тие ќе се заблагодарат со тоа што ќе доаѓаат на време на работа).

Нејзините резултати покажуваат дека каков вид на експресија на благодарност детето ќе избере да употреби често зависи од неговите години. Па така, вербална благодарност била присутна 30-40% кај децата од седум до четиринаесет годишна возраст, иако таа останала присутна и во другите групи. Конкретна благодарност се намалува со текот на годините и најприсутна (51%) била кај осум годишна возраст, додека од 12-15 годишна возраст била присутна само околу 6%. Конектирачката благодарност била присутна кај деца постари од 11 години, а најприсутна кај дванаесет годишна возраст со 60%. Baumgarten-Tramer не пишува за колку фреквентна била финалистичката благодарност во нејзиниот примерок, но за пример дава одговор од 14 годишно дете(примерот даден погоре).

Слични резултати добиле и Freitas, Pieta и Tudge во 2010година[41]. Генерално имало намалување на конкретната благодарност, а зголемување на конектирачката благодарност кај постарите деца, со што конкретната благодарност била најчеста кај 8 годишните деца, а конектирачката значајно повеќе се појавувала кај деца од 11 годишна возраст и нагоре.

Студијата пак е повторена и во 2015г. од страна на повеќе истражувачи, кои дошле уште еднаш до слични резултати[42]. Резултатите покажале дека помладите деца од 7-10 годишна возраст повеќе користат конкретна благодарност (47%) од постарите од 11-14 годишна возраст (27%), додека постарите деца(49%) повеќе изразуваат конектирачка благодарност од помладите(32%), а во вербалната благодарност и немало некоја разлика (21% за помлади и 24% за постари деца). Сепак, во што се разлика оваа студија е и дека го има разгледано и првото прашање за какви желби имаат децата, кои ги поделуваат во 2 групи(хедонистички и желби за лична и за социјална благосостојба), а разгледуваат и каква е поврзаноста на типот на желбата што ја имаат со типот на благодарноста што ја

[41] Freitas, L., Pieta, M. A., Tudge, J. (2010). Beyond Politeness: The Expression of Gratitude in Children and Adolescents. Psicologia: Reflexão e Crítica. 24. 757-764. 10.1590/S0102-79722011000400016.

[42] Tudge, J., Freitas, L., Mokrova, I., Wang, Y., O'Brien, M. (2015). The Wishes and Expression of Gratitude of Youth. Paidéia (Ribeirão Preto). 25. 281-288. 10.1590/1982-43272562201501.

искажуваат. Резултатите покажале дека помалите деца почесто искажуваат хедонистички желби (56%) наспроти постарите (24%), додека постарите повеќе искажуваат желби за лична благосостојба (55%) и социјална благосостојба(21%) од помладите (36% желба за лична благосостојба, 8% за социјална благосостојба). Додека пак за поврзаноста меѓу нив, се покажало дека оние дека кои имале хедонистички желби повисока била шансата да искажат конкретна благодарност, додека оние кои имале желба за социјална благосостојба искажуваат конектирачки тип на благодарност. Така во групата 7-10 годишна возраст оние кои имале хедонистичка желба 23% искажале конектирачка благодарност, додека од оние кои имале желба поврзана со социјална благосостојба 57% искажале конектирачка благодарност. Наспроти нив, од децата од групата 11-14 годишна возраст, кои искажале хедонистичка желба 32% искажале конкретен , а 40% конектирачки тип на благодарност. За разлика од нив, оние деца кои искажале желба поврзана со социјална благосостојба, само 6% искажале конкретен тип на благодарност, додека 70% одбрале конектирачка благодарност.

Оваа студија, покрај според возраст, има разгледано и разлики во искажаните желби и благодарноста според пол, каде што немаат забележано разлика. До тоа увидување доаѓа и претходната спомната студија на Freitas, Pieta и Tudge, како и студија направена од Paludo[43] во 2008год, и од Froh[44] во 2009год. Оној кој има најдено разлика помеѓу половите за што искажуваат благодарност е Gordon[45], во чија студија момчињата искажувале повеќе благодарност за материјални нешта, додека девојчињата за личности.

[43] Paludo, S. S. (2008). Emoções morais e gratidão: Uma novaperspectiva sobre o desenvolvimento de jovens que vivemem situação de risco pessoal e social [Moral emotions andgratitude: A new perspective on youths who live at personaland social risk].

[44] Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., Miller, N.(2009). Who benefits the most from a gratitude interventionin children and adolescents? Examining positive affect as amoderator. The Journal of Positive Psychology, 4, 408-422

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

6. Благодарноста и мозокот

Во студија, каде разгледувал како повеќе чувства изгледале во мозокот со користење на фМРИ, Zahn со група научници, увиделе дека чувството на благодарност е поврзано со десен антериор темпорален кортекс, покажано под d во сликата под прилог 1.[46]

Додека пак, неколку години покасно, тој, со помош на функционална магнетна резонанца (fMRI) дознал дека оние кои полесно чувствувале благодарност имале поголем десен инфериорен темпорален волумен на сива маса[47].

Karns, не само што утврдила дека благодарноста и алтруизмот се асоцирани со вентромедијалниот префронтален кортекс и нуклеус акумбенс, туку успеала да го зголеми одговорот за алтруизам во мозоците на луѓето преку водење на дневник за благодарност за период од три недели[48]. Kini и Wong исто така го поврзуваат само-репортирачко искуство на благодарност со одредени делови од мозокот, но тие преку fMRI утврдиле дека преку пишување на писмо со благодарност значајно ја зголемува нервната модулација од страна на благодарноста врз медијалниот префронтален кортекс дури и по три месеци[49].

Glenn Fox, исто ја поврзал благодарноста со активност во медијалниот префронтален кортекс[50]. Субјектите требало да замислат како се дел од Холокаустот, и требало да дадат оцена за колку би биле благодарни доколку во такво време добиле подароци како храна, облека и засолништва, нешта за кои вистински преживеани од Холокаустот изразиле голем степен на благодарност. Оценките на благодарност корелирале со активност во

[46] Zahn, R., Moll, J., Paiva, M., Garrido, G., Krueger, F., Huey, E., Grafman, J. (2008). The Neural Basis of Human Social Values: Evidence from Functional MRI. Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991). 19. 276-83. 10.1093/cercor/bhn080.

[47] Zahn, R., Garrido, G., Moll, J., Grafman, J. (2013). Individual differences in posterior cortical volume correlate with proneness to pride and gratitude. Social cognitive and affective neuroscience. 9. 10.1093/scan/nst158.

[48] Karns CM, Moore WE III and Mayr U (2017) The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Front. Hum. Neurosci.* 11:599. doi: 10.3389/fnhum.2017.00599

[49] Kini P, Wong J, McInnis S, Gabana N, Brown JW.(2016) The effects of gratitude expression on neural activity. Neuroimage. 128:1-10. doi: 10.1016/j.neuroimage.2015.12.040. Epub 2015 Dec 30. PMID: 26746580.

[50] Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015) Neural correlates of gratitude. *Front. Psychol*. 6:1491. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01491

мозокот во премедиалниот префронтален кортекс(прикажено во прилог 1 слика 2) и антериорниот цингулатен кортекс.

7. Поврзаност на благодарноста со благосостојбата

Кога се зборува за ефектите на позитивните емоции, во која спаѓа и благодарноста, доминантна е теоријата на Barbara Fredrickson наречена теорија на проширување и градење[51]. Според нејзе, позитивните емоции го прошируваат нашиот "поглед" т.е нашите когнитивни проседи стануваат поопширни и флексибилни, резултирајќи во поголем репертоар на мисла-акција патеки, за разлика од ограничувачките акции поттикнати од негативните емоции. Тие поопширни когнитивни процеси даваат можност да се култивираат лични, психолошки, социјални, интелектуални и физички ресурси, кои се користат за градење на подобра иднина.

Втората теорија за како благодарноста ја поддржува благосостојбата е теоријата на Algoe за наоѓање, потсетување и приврзување[52]. Оваа теорија се надоврзува на теоријата на проширување и градење, со тоа што според неа, благодарноста ни помага да најдеме нови врски кои ја подржуваат благосостојбата, не потсетуваат дека ни се потребни ваквите врски за да имаме добар живот и помага да ги поттикне врските да се преврзат кон тоа да ја подржуваат подолготрајната среќа.

Третата теорија е теоријата на амплификација на благодарноста предложена од страна на Watkins[53], која пробува да ги интегрира претходните две теории. Според оваа теорија благодарноста ја подобрува благосостојбата бидејќи психолошки го зголемува, или амплификува, се' она што е добро во животот. Ова го прави на начинот што ни покажува кој и што ни носи бенефит. Тоа, доколку можеме да ги увидиме што и кој ни носи бенефит, ќе не натера да трошиме повеќе од нашите лични ресурси трагајќи по истите, чие наоѓање ќе ја зголеми нашата благосостојба.

[51] Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218–226

[52] Algoe, S.B.(2012) Find, remind, and bind:The functions of gratitude in everydayrelationships. Social and PersonalityPsychology Compass. 6:455-469.DOI: 10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x

[53] Watkins, PC. (2008) Gratitude: The amplifierof blessing. In: Przepiorka A, editor.Closer to Emotions II. Lublin: Publishing House of Catholic University of Lublin, pp. 49-62

7.1 Благодарноста и благосостојбата

Најпрвин ќе се разгледа поврзаноста на благодарноста со благосостојбата воопшто, додека потоа ќе се оди во разгледување на посебни делови на благосостојбата врз кои влијае благодарноста.

Како што беше споменато претходно, во психологијата нема единствена дефиниција за тоа што претставува благосостојба, па секоја од наведените студии различно ја има дефинирано, а со тоа и различно тестирано благосостојбата.

Благосостојбата во една студија ја мереле преку скали за животно задоволство, социјално верување, социјално поврзување и среќа, каде се увидело дека присетувањето на настан кој буди чувство на благодарност, како и чувство на радост, ги зголемува резултатите на сите овие скали, а со тоа и на благосостојбата[54].

Со би-факторниот модел на дефинирање на благосостојба, каде за генерален фактор се смета генерална благосостојба, додека за специфични фактори се сметаат животна сатисфакција, позитивни и негативни афекти, се открило дека благодарноста е поврзана со животната сатисфакција и со позитивните афекти, но не и со негативните афекти и генерална благосостојба[55].

Во студија[56] која ја разгледувала поврзаноста на благодарноста со психопатологијата и субјективната благосостојба, се покажало дека оние со повисоки скорови на благодарност имале пониски скорови на психопатологија и повисоки скорови на благосостојба, но додека за тек на седум и пол месеци поврзаноста со психопатологијата се намалувала, поврзаноста со благосостојбата останала статистички значајна поврзаност.

[54] Gruszecka, E. (2015). Appreciating Gratitude: Is Gratitude an Amplifier of Well-Being?. Polish Psychological Bulletin. 46. 186-196. 10.1515/ppb-2015-0025.

[55] Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., Kong, F. (2020). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. The Journal of Positive Psychology. 16. 1-9. 10.1080/17439760.2020.1818812.

[56] Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D. Lechner, L., Jacobs, N. (2018) Gratitude, Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study. *J Happiness Stud* **19**, 1673–1689 https://doi.org/10.1007/s10902-017-9893-7

Друга студија[57] открила дека чувствување на инспирација наутро може да прогнозира варијација на благосостојбата на пладне и дека на тоа се врши медијација преку чувството на животна цел и на благодарност во текот на денот.

Благодарноста била значајно позитивно поврзана и со благосостојбата на возраст адолесценција, откриено испитувајќи 300 адолесценти, така што авторите препорачуваат култивација на благодарноста уште од рани години[58].

Кога пак, благодарноста, а не благосостојбата, била дефинирана како дводимензионален конструкт, со когнитивна и со афективна димензија, когнитивната компонента негативно ја предвидела субјективната благосостојба, додека пак општа благодарност позитивно ги предвидела позитивниот афект и животната сатисфакција после три месеци[59].

7.2 Благодарноста и позитивните емоции

Благодарноста го подржува и го зголемува чувството на среќа. Две различни студии[60,61] ги поделиле своите субјекти на три различни групи- во едната група субјектите требале да напишат за три работи кои се случиле во последните 48часа и на кои се благодарни секој ден; во втората група требале да напишат три работи кои се случиле во последните 48 часа и на кои се горди; додека третата била контролна група. Ова траело една недела. Резултатите за среќа на групата која набројувала работи за кои е благодарна биле многу повисоки од другите две групи. Авторите мислат дека причината за тоа е со тоа што субјектите кои имале задача да набројуваат секој ден работи за кои се благодарни, тие

[57] Thrash, T., Elliot, A., Maruskin, L., Cassidy, S. (2010). Inspiration and the Promotion of Well-Being: Tests of Causality and Mediation. Journal of personality and social psychology. 98. 488-506. 10.1037/a0017906.
[58] Sharma, G., Gera, T. (2021). Gratitude As A Predictor Of Psychological Well-Being Amongst Adolescents, Shodh Sarita- An International BIlingual Peer Refereed Research Journal, Vol. 8 (29), pp. 257-261
[59] Zhang, L., Zhu, N., Li, W., Li, C., Kong, F. (2022). Cognitive-affective structure of gratitude and its relationships with subjective well-being. Personality and Individual Differences. 196. 111758. 10.1016/j.paid.2022.111758.
[60] Seligman, M, Steen, T., Park, N,Peterson, C. (2005) Positive psychologyprogress: Empirical validationof interventions. The AmericanPsychologist., 60(5):410-421.DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410

[61] Watkins, P, Uhder, J, Pichinevskiy, S. (2015) Grateful recounting enhances subjectivewell-being: The importance of gratefulprocessing. The Journal of PositivePsychology., 10:91-98. DOI: 10.1080/17439760.2014.927909

свесно почнувале да ги бараат и гледаат, но и да ги ценат добрите работи што се случуваат околу и на нив. Она што се разликувало помеѓу групите е тоа што и по истекот на таа недела резултатите за среќа продолжиле да растат во групата на благодарност дури и на последното мерење кое било шест месеци после иницијалната една недела.

Благодарноста е поврзана и со самодовербата. Таа во студија со спортисти успеала да им ја подигне самодовербата, како и довербата во нивниот тренер после шест месеци[62]. Од друга страна пак, благодарноста, преку социјалната потпора успеала да им ја подигне самодовербата на група студенти, што довело до повисока животна сатисфакција[63]. И друга студија [64]која ги разгледувала поврзаноста на карактерните особини на студенти со среќа, благосостојба, академски успех и психопатологија, исто така тврди дека благодарноста е поврзана со повисоко чувство на животна сатисфакција.

7.3 Функцијата на благодарноста да мотивира

Emmons[65] во статија ги опишува митовите околу чувството на благодарност и нејзиниот ефект. Измеѓу првите што ги спомнува е верувањето дека благодарноста не прави понизни, пасивни и мрзливи. И кај нас кога некој се жали, посебно на немање, често наидува на одговор дека треба да биде благодарен на тоа што веќе го има. И додека можеби тоа индицира дека треба да размислуваме попозитивно, всушност се кажува во смисла на утешување и на смирување, од каде често, и погрешно, го поврзуваме и мирот со пасивност и потчинетост. Можеби поврзаноста на благодарност со понизност и со

[62] Chen, L. H., Wu, C. H., (2013) Gratitude Enchances Change in Athletes' Self-Esteem: The Moderating Role of Trust in Coach, Journal of Applied Sport Psychology, Vol 26, Issue 3, p.349-362, https://doi.org/10.1080/10413200.2014.889255

[63]Kong, F., Ding, K., Zhao, J. (2015). The Relationships Among Gratitude, Selfesteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. Journal of Happiness Studies. 16. 477–489. 10.1007/s10902-014-9519-2.

[64] Bachik, M., Carey, G., Craighead, W. (2020). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. The Journal of Positive Psychology. 16. 1-14. 10.1080/17439760.2020.1752785.

[65] Emmons, R., (2013) Five Myths about Gratitude, Greater Good Magazine - Science-based insights for a meaningful life

материјална скромност е и поради тоа што голем дел од благодарноста е спиритуална, па така се поврзува со религијата која проповеда скромен живот. Ваквото размислување се има пренесено и во раната теорија, но спроведените научни студии конзистентно покажуваат дека се случува токму спротивното, т.е дека чувствувањето на благодарност е мотиватор за постигнување повеќе од она што сакаме да го постигнеме. Emmons има направено низа експерименти кои покажуваат како благодарноста ја има функцијата на мотиватор. Тој и Mishra[66] откриваат дека благодарноста ги поттикнува луѓето да имаат напредок кон нивните цели.

Тој исто има откриено и дека оние кои чувствуваат повеќе благодарност исто така и повеќе вежбаат[67]. Всушност, ова е откриено како дел од 3 студии. Во нив се разгледувало влијанието на благодарноста врз здравствените навики, но и расположението, физички симптоми, начини на справување, како и општа сатисфакција со животот. Резултатот покажал дека групите кои правеле листи на нешта на кои се благодарни покажале подобрена благосостојба на повеќе скали. Истата студија е повторена после неколку години, но овој пат со адолесценти како избрана популација[68]. И додека резултатите се потврдиле за истите мерки, овој пат се разгледувало и влијанието на благодарноста со училишното искуство, кое се покажало дека има позитивна корелација.

Чувствување на благодарност се има откриено и дека влијае врз академскиот успех, го подобрува учеството во ектракуликуларни активности на учениците, а исто така го подобрува и академските перформанси[69]. Учениците кои имале повисок скор на скалата за благодарност постигнале и повисок успех, односно имале повисока просечна оценка од оние кои биле помалку благодарни, но исто така биле и повеќе социјално интегрирани, со

[66] Emmons, R. A., Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward (pp. 248–264). New York, NY: Oxford University Press.

[67] Emmons, R.A.,McCullough, M.E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. Journal of Personality and Social Psychology. 84. 377-389. 10.1037/0022-3514.84.2.377.

[68] Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. Journal of School Psychology, 46, 213–233

[69] Ma, M., Kibler, J., Sly, K. (2013). Gratitude is Associated with Greater Levels of Protective Factors and Lower Levels of Risks in African American Adolescents. Journal of adolescence. 36. 983-91. 10.1016/j.adolescence.2013.07.012.

повисока животна сатисфакција, чувствувале помалку завист и биле помалку депресивни[70].

Froh, Emmons и Bono ја рагледуваат и врската помеѓу благодарноста и мотивацијата за придонесување кон општеството која ја имаат откриено во студија со адолесценти во 2010год[71]. Според нив, причината за тоа е поради тоа што благодарноста ја поттикнува и поддржува социјалната интеграција, што за возврат ја поттикнува благодарноста што таа пак ја поддржува социјалната интеграција и се формира круг. Оние кои се социјално интегрирани сакаат да им помогнат на другите и да го подобрат светот преку нивните способности. Тие исто така зборуваат и за нагорен реципроцитет кој е поттикнат од благодарноста и откриваат дека ова се одликува преку грижата за благосостојбата на следната генерација, чија благосостојба ја поддржуваат преку лидерство, подучување, воспитување или други начини на кои сакаат да остават позитивно наследство зад себе. На тој начин благодарноста, преку социјална интеграција, ги мотивира луѓето да имаат најпрвин микро просоцијално однесување кое потоа се преточува во макро просоцијално однесување.

7.4 Социјалната функција на благодарноста

7.4.1 Благодарноста и фамилијарните, романтичните и пријателските врски

Не е чудно што благодарноста има големо позитивно влијание на интерперсоналните врски. Така, се има откриено дека благодарноста значајно корелира со позитивно фамилијарни врски[72]. Таа исто корелира и со повеќе позитивни афекти и тоа гордост, инспиративност, возбуда, надеж, но и простување, кое има големо влијание врз

[70] Froh, J., Emmons, R., Card, N., Bono, G., Wilson, J. (2010) Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents, Journal of Happiness Studies, 12, 289–302. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9

[71] Froh, J., Bono, G., Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. Motivation and Emotion. 34. 144-157. 10.1007/s11031-010-9163-z.

[72] Ma, M., Kibler, J., Sly, K. (2013). Gratitude is Associated with Greater Levels of Protective Factors and Lower Levels of Risks in African American Adolescents. Journal of adolescence. 36. 983-91. 10.1016/j.adolescence.2013.07.012.

персоналните врски[73]. Благодарноста врши лично само-подобрување преку четирите главни патишта според [74], од кои едниот пат е поврзаност помеѓу луѓето, додека другите три се елевација, чувствување на должност-вина-неудобност и пат на понизност.

Благодарноста влијае на врските и со тоа што директно фасцилитира социјалната потпора, а исто така ја покачува и перцепцијата за таквата потпора, и тоа преку создавање чувство на близина и поврзаност со другите[75]. Кога е истражувано нејзиното влијание посебно врз романтички врски, се покажало дека изразувањето и примањето на благодарност го покачува чувството на поврзаност меѓу двата партнери како и сатисфакцијата од самата врска, веќе следниот ден откако таа била искажана и примена[76]. Интересен е пронајдокот дека благодарноста има еднакво влијание и врз тој што ја искажува, кој воедно ја има и улогата на примач на бенефиција, но и на оној кој ја прима, кој исто така и ја дал бенефицијата на другиот партнер, правејќи ја идеална за мала, кратка и лесна интервенција кај парови за значајно подобрување на нивната врска. Всушност, Dr. John Gottman и Dr. Julie Gottman кои ги истражувале паровите кои започнувале со партнерска терапија, тврдат дека број еден фраза во успешните врски била ”Благодарам”[77] и дека помага во заздравување на врските кога се наоѓаат во потешки периоди[78]. Откриено е и дека оние луѓе кои се посебно благодарни на својот партнер за нешто кои според нивна перцепција е инвестирано од страна на нивниот партнер, ги мотивирало уште повеќе да се посветат на врската[79]. Чувството на благодарност кон партнерот во врската, се открило

[73] Froh, J., Yurkewicz, C., Kashdan, T. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. Journal of adolescence. 32. 633-50. 10.1016/j.adolescence.2008.06.006.

[74]Armenta, C., Fritz, M., Lyubomirsky, S. (2017) Functions of Positive emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change, Emotion Review, Vol. 9, No. 3, pp. 183-190

[75] Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. Journal of Research in Personality, 42, 854–871.

[76] Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships, 17*(2), 217–233. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x

[77] Gottman, J., Gottman, J.S., (2023) Here’s the No.1 phrase used in successful relationships, say psychologists who studies 40,000 couples, https://www.cnbc.com/2023/01/20/the-no-1-phrase-that-makes-relationships-successful-according-to-psychologists-who-studied-40000-couples.html

[78] Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York,NY: Crown Publishers.

[79] Joel, S., Gordon, A., Impett, E., Macdonald, G., Keltner, D. (2013). The Things You Do for Me: Perceptions of a Romantic Partner's Investments Promote Gratitude and Commitment. Personality & social psychology bulletin. 39. 10.1177/0146167213497801.

дека најчесто потекнува од однесувањата на партнерот кои се во функција на одржување на врската, делумно бидејќи таквите однесувања се перципираат како одговор на потребите на другиот партнер[80]. Оној партнер кој ја искажува благодарноста исто така станува поотворен кон потребите на оној партнер кон кој ја искажува таа благодарност и е поголема шансата да остане во таа врска подолго време[81].

Покрај влијанието кое благодарноста го има врз романтичните врски, зголемување на перцепцијата на заедничката сила на врските на краткотраен и на долготраен рок, благодарноста го има истиот ефект и врз пријателските врски и тој е поголем во случаи кога благодарноста се искажува на пријател, додека е помал кога само мислиме (без искажување) на тоа за што сме благодарни на нашите пријатели[82]. Се има докажано дека благодарноста исто има функција и на одржување на врските, романтични и пријателски. Тоа се случува преку зголемување на позитивната перцепција на партнерот што води до зголемување на чувството на комфор за изразување на грижи за самата врска, на кој начин се врши и одржување на врската[83]. Во студијата каде оваа конекција се открива, оние кои имале задача да изразуваат благодарност, исто така изразиле поголем комфор за искажување на она што им претставува грижа за врската и имале повисока позитивна перцепција за сопствените партнери.

7.4.2 Благодарноста во формирање на нови врски и социјална инклузија

Истражувана е и улогата на благодарноста врз формирање на нови врски. Algoe, Haidt и Gable[84], ја набљудувале благодарноста која била искажувана по природен пат во текот на

[80] Kubacka, K., Finkenauer, C., Rusbult, C., Keijsers, L. (2011). Maintaining Close Relationships. Personality & social psychology bulletin. 37. 1362-75. 10.1177/0146167211412196.

[81] Gordon, A., Impett, E., Kogan, A., Oveis, C., Keltner, D. (2012). To Have and to Hold: Gratitude Promotes Relationship Maintenance in Intimate Bonds. Journal of personality and social psychology. 103. 257-74. 10.1037/a0028723.

[82] Lambert, N., Clark, M., Durtschi, J., Fincham, F., Graham, S. (2010). Benefits of Expressing Gratitude: Expressing Gratitude to a Partner Changes One's View of the Relationship. Psychological science. 21. 574-80. 10.1177/0956797610364003.

[83] Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, *11*(1), 52–60. https://doi.org/10.1037/a0021557

[84] Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, *8*(3), 425–429. https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425

една недела додека постарите членови на социјалната група им давале подароци на новите членови, кои исто така имале задача да ги оценат нивните врски и интеракции по истекот на таа недела и по еден месец. Резултатите откриле дека перцепцијата на реакцијата на бенефакторот може да предвиде благодарност за добиените бенефиции, додека пак искажаната и добиената благодарност за време на таа недела можело да даде добри предикции за формирање на идна врска помеѓу давателот и примачот на подарокот. Ова покажува дека не само што благодарноста има функција да промовира формирање на нови врски, туку ја има функцијата и на одржување на истите.

Функцијата на благодарноста дека го поддржува формирањето на нови врски било потврдено и во друга студија[85] која била дизајнирана ексклузивно да се провери дали благодарноста ќе поттикне желба за поминување повеќе време со оној на кој сме благодарни. Субјектите биле поделени во две групи- експериментална и контролна група, и во двете групи сите биле поделени по двајца од кои едниот бил субјект додека другиот бил конфедерат (учесник кој бил дел од експериментот и кој знаел за студијата, со тоа што не бил субјект). На секои два учесника(еден субјект и еден конфедерат) им било зададено да извршат две задачи индивидуално или во група, и им било кажано дека се работи за студија која истражува индивидуално наспроти групно решавање на проблеми. Конфедератот имал задача да воспостави пријателски разговор, пред и после задачите, и во контролната и во експерименталната група. Разликата е во тоа што, во експерименталната група било направено конфедератот одкако ќе заврши со сопствената втора задача, во моментот на заминување, да се "расипе" компјутерот на субјектот. Конфедератот потоа требало да му помогне на субјектот да го поправи комјутерот, што резултирало со тоа субјектот да не мора да ја повторува втората задача поради расипување на компјутерот. По завршување на овој дел на експериментот, субјектот анонимно требал да напише дали би сакал да учествува на уште една кратка студија и дали би сакал да учествува сам или пак со истиот партнер од студијата што само што поминала. Резултатите покажале дека оние кои биле дел од експерименталната група, мнозинството одбрале да работат пак со истиот партнер и во следната студија (17 одбрале да работат со истиот партнер, 5 да работат сами), додека во контролната, и покрај иницирањето на

[85] Bartlett, M., Condon, P., Cruz, J., Wormwood, J., Desteno, D. (2011) Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. Cognition & emotion. 26. 2-13. 10.1080/02699931.2011.561297.

пријателки разговор со субјектот, мнозинството одбрале во додатната студија да работат сами (7 одбрале со истиот партнер, 11 одбрале да работат сами). Ова го потврдува дека чувството на благодарност за тоа што конфедератот останал по завршување на сопствената задача да помогне и да го "поправи" компјутерот, а со тоа и самото чувство на благодарност ја мотивира желбата за понатамошно дружење со луѓето спрема кои чувствуваме благодарност, што ја дава можноста, а и поттикнува формирање на врски.

Дополнителната студија била со цел да се разгледа дали благодарноста ќе фасцилитира и социјална инклузија. Овој пат, сите субјекти биле ставени во групи од по четири личности- 1 субјект и 3 фасцилитатори. Им било зададено групна задача на подавање на топка во виртуелен свет. На субјектот му било кажено дека ќе добие по 0,25$ секогаш кога ќе ја фрли топката кон еден од фасцилитаторите- именуван "монетарна цел", вториот фасцилитатор бил "неутрална цел" и третиот фасцилитатор бил претходниот партнер односно оној од кој имале бенефит во претходната студија. Исто така на субјектите им било кажано дека и монетарна цел фасцилитарот ќе добие 0,25$ само кога ќе им ја фрли топката ним (на субјектите) и дека неутрална цел фасцилитаторот и претходниот партнер фасцилитатор не само што нема да добијат пари туку воопшто не се ни информирани дека било кој добива монетарна добивка поради фрлањето на топка кон одредена личност. Се истражувало дали субјектот ќе жртвува дел од можната сопствена добивка која би ја заработил додека би фрлил кон монетарна цел фасцилитатор за да ја фрли кон другите, преферирајќи го претходниот партнер, за да не се почувствуваат изолирани. Фасцилитаторот монетарна цел имал инструкции да ја фрла топката кон субјектот 90% од времето, кон неутралната цел фасцилитатор 10 % од времето и воопшто да не ја фрла кон фасцилитаторот кој бил партнер на субјектот во претходната студија, додека другите два фасцилитатори имале инструкции да ја фрлат назад топката кон оној кој им ја фрлил, односно да покажат реципроцитет, како и дополнително да покажуваат знаци на изолираност. Субјектите од претходната контролна група (онаа во која фасцилитаторот не требало да им го поправи компјутерот), во просек постапиле онака како што научниците и хипотезирале- имало рециприцитет на фрлање на топката помеѓу субјектот и монетарна цел фасцилитаторот, зголемувајќи ја добивката за двајцата, додека неутралниот и претходниот партнер фасцилитатор биле релативно игнорирани. За разлика, субјектите од претходната експериментална група, жртвувале дел од парите кои би ги добиле доколку

би ја фрлиле топката кон монетарна цел фасцилитатор, за да ја фрлат кон другите двајца, со тоа што во просек ја фрлале повеќе кон фасцилитаторот кој претходно им помогнал со нивниот компјутер отколку кон неутралната цел фасцилитатор. Ова покажува дека благодарноста не само што промовира социјална инклузивност, туку ја промовира кон некој од кој претходно добиле бенефит дури и во случаи кога тоа би било на сопствен трошок. Втората студија всушност била инспирирана од неколку студии направени во 2006 година, каде се открило дека благодарноста е поврзана со просоцијално однесување па дури и на сопствен трошок, со тоа што благодарноста го зголемува направениот напор да му се помогне на некој кој од кој претходно добиле бенефит дури и на сопствен трошок[86].

Фамилијарните, пријателските, романтичните врски, како и социјалната поддршка и просоцијалното однесување влијаат на благосостојбата на една личност, па на индиректен начин влијанието на благодарноста врз социјалната сфера на човекот влијае и врз благосостојбата на истиот. Така добрите врски и чувството на социјална поврзаност го мотивира човекот да биде пољубезна личност[87], да се придржува до медикаментозен третман[88], да ги издржува своите ново-годишни резолуции[89], па дури и да се придржува на диета[90]. Врските можат да бидат и мотиватор за самоподобрување за да се чувствуваме дека сме вредни за бенефициите кои ги добиваме од оној кој ги дава во врската, а исто така може да влијаат на самоподобрување и преку тоа што можат да бидат инспирација или пример за следење[91]. Оние луѓе кои имаат повеќе позитивни врски исто така имаат и

[86] Bartlett, M. Y., DeSteno, D.(2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. *Psychological Science, 17*(4), 319–325. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x

[87] Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2015). "It's up to you": Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures. The Journal of Positive Psychology, 10, 463–476.

[88] DiMatteo, M. R. (2004). Social support and patient adherence to medical treatment: A meta-analysis. Health Psychology, 23, 207–218.

[89] Norcross, J. C., & Vangarelli, D. J. (1989). The resolution solution: Longitudinal examination of New Year's change attempts. Journal of Substance Abuse, 1, 127–134

[90] Wing, R. R., Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67, 132–138.

[91] Armenta, C., Fritz, M., Lyubomirsky, S. (2017) Functions of Positive emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change, Emotion Review, Vol. 9, No. 3, pp. 183-190

подобро ментално, емоционално и физичко здравје, повисоки скорови на скали за субјективна благосостојба, и пониски стапки на болести и смртност[92].

7.5 Врската на благодарноста со човековата отпорност

Благодарноста ја поддржува и човековата отпорност. Во студија во која учествувале голем број на романски учители, увиделе дека оние кои ја поседуваат благодарноста како карактеристика биле работно поактивни, но исто така таа била негативно асоцирана со истрошеност или burnout[93]. Врската помеѓу благодарноста и работната активност била преку перцепцијата за работните ресурси, додека врската помеѓу благодарноста и истрошеноста била преку работните обврски и работните ресурси. Од друга страна, повисокото ниво на благодарност била една од заштитните фактори и на студентите на медицина во Полска против академската истрошеност[94].

Улогата на благодарноста, заедно со други позитивни емоции, да го направи човекот психички поотпорен била разгледана и во неделите кои следеле после терористичкиот напад во САД на 11-ти септември 2001г[95]. Fredrickson увидела дека позитивните емоции се оние кои ја поврзуваат пред кризната отпорност со помало развивање на депресивни симптоми после кризата, како и пред-кризната отпорност и пост-кризниот развиток на психолошки ресурси. Во таа студија субјектите изјавиле дека чувствувале страв, тага, анксиозност, лутина, но и дека се благодарни дека се безбедни, како и изјавиле благодарност за своите најблиски.

---

[92] Mertika, A., Mitskidou, P., Stalikas, A. (2020). "Positive Relationships" and their impact on wellbeing: A review of current literature. Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society. 25. 115. 10.12681/psy_hps.25340.

[93] Nicuta, G., Diaconu-Gherasim, L., Constantin, T. (2022). How trait gratitude relates to teachers' burnout and work engagement: job demands and resources as mediators. Current Psychology. 10.1007/s12144-022-04086-8.

[94] Niedobylski, S., Michta, K., Warchoł, K., Niedziałek, K., Lopuszanska, U., Samardakiewicz, M., Michał, P. (2022). Academic burnout, self-esteem, coping with stress and gratitude among Polish medical students – a cross sectional study. Current Problems of Psychiatry. 10.2478/cpp-2022-0023.

[95] Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365

Функцијата на благодарноста да ја поддржува била разгледувана и за време на пандемијата Ковид-19[96]. Оние кои биле повеќе благодарни пред пандемијата имале помалку сериозно зголемување на анксиозноста за време на пандемијата. Тие исто така имале помали негативни промени и поголеми позитивни промени на нивните гледишта, а и ги поддржувале позитивните искуства кои потекнале од пандемијата, како имање повеќе време и зацврстени интерперсонални врски.

Благодарноста и помага на индивидуата да дознае што и е најважно, поттикнува здрава промена на негативна перцепција на одредени искуства во позитивна и ги охрабрува механизмите на адаптација за време на стресни периоди[97].

McGuire со своите колеги, во 2021година ја истражувал токму оваа функција на благодарноста меѓу американските ветерани[98]. Откако нивото на благодарност им било измерено, ветераните биле поделени во три групи - оние со високо ниво, средно ниво и ниско ниво на благодарност. Повисоките нивоа биле поврзани со карактеристики поврзани со отпорност како оптимизам, перципирана социјална поддршка, животна цел, љубопитност и спиритуалност или религиозност. Високо ниво на благодарност исто била поврзана и со намален ризик од животна историја на пост-трауматско растројство, депресивно растројство, социјална фобија, зависност од никотин и обиди за самоубиство, како и намален ризик за моментално пост-трауматско растројство, депресивно растројство, генерализирано анксиозно растројство и суицидни идеи.

Како што се гледа, благодарноста не само што ја подобрува благосостојбата на човекот преку зголемување на позитивните страни, туку и преку намалување на негативните последици од секојдневието.

[96] Kumar, S., Edwards, M., Grandgenett, H., Scherer, L., DiLillo, D., Jaffe, A. (2022). Does Gratitude Promote Resilience During a Pandemic? An Examination of Mental Health and Positivity at the Onset of COVID-19. Journal of Happiness Studies. 23. 10.1007/s10902-022-00554-x.

[97] Rashid, T., Seligman, M. (2018). Positive Psychotherapy: Clinician Manual. 10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001.

[98] McGuire, A., Fogle, B., Tsai, J., Southwick, S., Pietrzak, R. (2021). Dispositional gratitude and mental health in the U.S. veteran population: Results from the National Health and Resilience Veterans Study. Journal of Psychiatric Research. 135. 10.1016/j.jpsychires.2021.01.020.

7.6 Благодарноста против негативните емоции

Во последната спомената студија веќе беше напоменато како благодарноста ги намалува негативните емоции и последиците од нив на поголемо ниво. Кога благодарноста како лична карактеристика била измерена кај студенти на почетокот на семестарот и на крајот од истиот се покажало дека благодарноста ги заштитува луѓето од стрес и депресија[99].

Во студија направена со партнерите кои во исто време биле и негователи на својот партнер[100], перцепираната благодарност ја намалувала врската помеѓу преоптоварувањето кое произлегува од улогата на негувател и симптоми на анксиозност и депресија. Една од поголемите студии, со околу 800 субјекти од 43 земји, ја поврзува благодарноста и значајноста на животот со опаѓање на депресија преку три и шест месеци, додека случување на позитивни настани го имале тој ефект само преку 3 месеци[101]. Тие теоретизирале дека силата позади ефектот на благодарноста доаѓа од позитивните емоции и поставувањето на цели.

Повеќе студии ја разгледуваат врската и ефектот на благодарноста на анксиозноста, а уште повеќе е разгледувана врската помеѓу благодарноста и депресијата. Во една студија се открило дека една од причините зошто благодарноста е негативно поврзана со симптоми на депресија и анксиозност е поради тоа што повисоко ниво на благодарност е поврзано со помалку критична, помалку казнива и повеќе емпатична врска со самите себе[102]. Во друга студија пак се открило дека благодарноста е модератор помеѓу позитивно родителство и депресивни симптоми[103]. Благодарноста, заедно со оптимизмот и

[99] Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. Journal of Research in Personality, 42, 854–871.
[100] Nah, S., Martire, L., Zhaoyang, R. (2021). Perceived Gratitude, Role Overload, and Mental Health Among Spousal Caregivers of Older Adults. The Journals of Gerontology: Series B. 77. 10.1093/geronb/gbab086.
[101] Disabato, D.J., Kashdan, T.B., Short, J.L. (2017) What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cogn Ther Res* **41**, 444–458 https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x
[102] Petrocchi, N., Couyoumdjian, A. (2013). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. Self and Identity. 15. 10.1080/15298868.2015.1095794.
[103] Duprey, E, McKee, L, O'Neal, C., Algoe, S, Campos, B. (2020). Stressors, resources, and mental health among Latino adolescents: The role of gratitude. Journal of Applied Developmental Psychology. 70. 10.1016/j.appdev.2020.101191.

надежта, било откриено дека се причината за намалување на анксиозност за 38%[104]. Благодарноста, покрај депресијата и анксиозноста,, негативно е поврзана и со зависта и материјалистичноста[105].

Студија во 2003 година, ја гледа поврзаноста на седум димензии на религиозноста, меѓу кои и благодарноста, со девет доживотно психијатриски, како и растројства поврзани со зависност[106]. Растројствата биле поделени во две групи: интернализирани- депресија, фобии, генерализирано анксиозно растројство, панично растројство и булимија нервоза; и екстернализирани - зависност од никотин, алкохол, дрога и антисоцијално однесување. Од седумте димензии само социјалната религиозност и благодарноста биле поврзани, односно го намалувале ризикот за сите девет растројства. Од другите димензии, не-одмаздување било поврзано со намален ризик за интернализирани растројства, додека генерална религиозност, инволвираност на Господ, простување и гледање на Господ како судија, биле поврзани со намален ризик само за екстернализирани растројства.

Благодарноста има позитивно влијание на намалување и на агресивноста. Без разлика на тоа дали се работи за благодарност како карактеристика или емоција, таа е поврзана со пониско ниво на агресивност во секојдневието, помало ниво на агресивност кога некој е емоционално повреден, помалку агресивен карактер и помалку повредени чувства во секојдневни интеракции[107]. Една од причините зошто се случува тоа е бидејќи врската помеѓу благодарноста и агресијата е менаџирана од страна на повисока емпатија, друга можна причина е поради тоа што луѓето кои се повеќе благодарни ја перципираат провокацијата како помалку заканувачка, што ја намалува непријателската когницијa, што пак ја намалува агресијата. Оваа врска била разгледувана и во Мексико, каде се увидело

[104] Almansa, J., Trivilin, T., Hutz, C., Almeida, R., Vazquez, A., Pinto Pinto de Freitas, C. (2022). The mental health of Brazilian students during the Covid-19 pandemic: the role of gratitude, optimism, and hope in reducing anxiety. Trends in Psychiatry and Psychotherapy. 10.47626/2237-6089-2022-0496.

[105] 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

[106] Kendler, K., Liu, M., Gardner, C., Mccullough, M., Larson, D., Prescott, C. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. The American journal of psychiatry. 160. 496-503. 10.1176/appi.ajp.160.3.496.

[107] Dewall, N., Lambert, N., Pond, Jr, R., Kashdan, T., Fincham, F. (2012). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. Social Psychological and Personality Science. 3. 232-240. 10.1177/1948550611416675.

дека благодарноста е поврзана со непријателство, интерперсонална чувствителност, параноидна идеализација и психотицизам[108].

7.7 Благодарноста и социо-економско однесување

Благодарноста го намалува и прекумерното економско нетрпение, односно оние кои се поблагодарни подобро се себе-регулираат, односно имаат подобра самоконтрола и прават потрпеливи и адаптибилни економски одлуки[109]. Таа исто така промовира кооперација која носи долгорочни добивки, дури и кога има моментални трошоци[110]. Поради тоа што промовира соработка и социјална поддршка, не е чудно што го намалува натпреварувачкото однесување, но само кога натпревачувачкото однесување станува заканувачка социјална интеракција[111]. Благодарноста исто промовира и одлуки кои се ризик-аверзни[112], а оние кои се благодарни се однесуваат и повеќе етички, со тоа што помалку мамат[113]. Еден од експериментите во кои ова се разгледува ова е експеримент во кој на субјектите им било кажано дека ќе партиципираат во студија[114] со две задачи-едната лесна од 10 минути и другата за која е потребна логика и математика со траење на 45 минути. Најпрвин тие требало да притиснат на компјутер на кој било симулирано фрлање на паричка за по случаен избор да видат која задача ќе им се падне, додека другата ќе биде извршена од втор субјект на компјутер во собата до нив. Им било напоменато дека

[108] Gutierrez, M., Villar, O., Saucedo, I., Montanez, P. (2017). Mental Health and Gratitude in a Community with Social Violence. European Scientific Journal. 13. 69.

[109] DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L., Lerner, J. (2014). Gratitude: A Tool for Reducing Economic Impatience. Psychological science. 25. 10.1177/0956797614529979.

[110] DeSteno, D. (2009). Social emotions and intertemporal choice: 'Hot' mechanisms forbuilding social and economic capital. Current Directions in PsychologicalScience, 18(5), 280-284

[111] Sasaki, E., Jia, L., Lwa, H., Goh, M. (2020). Gratitude inhibits competitive behaviour in threatening interactions. Cognition and Emotion. 34. 1-15. 10.1080/02699931.2020.1724892.

[112] Zhang, Y., Chen, Z., Ni, S. (2019). The security of being grateful: Gratitude promotes risk aversion in decision-making. The Journal of Positive Psychology. 15. 1-7. 10.1080/17439760.2019.1610483.

[113] Valdesolo, P., DeSteno, D. (2008). The duality of virtue: Deconstructing the moralhypocrite. Journal of Experimental Social Psychology, 44, 1334-1338

[114] DeSteno, D., Duong, F., Lim, D., Kates, S. (2019). The Grateful Don't Cheat: Gratitude as a Fount of Virtue. Psychological Science. 10.1177/0956797619848351.

изборот што ќе се падне на нивниот компјутер нема да биде запишан никаде, ниту пак вториот субјект ќе знае дека тие притиснале за да видат кој која задача ќе ја добие, по што експериментаторот ја напуштил собата. Иако било претставено дека фрлање на паричката на компјутерот е рандомизирано, всушност било направено компјутерот првите два пати секогаш да ја одбира потешката задача, па така сите оние кои тврделе дека им се падната лесната задача или воопшто не го притиснале копчето или пак го притиснале повеќе пати, две акции кои биле сметани за вршење измама. Од сите субјекти, од групата на оние со повисока благодарност измамиле само 2%, додека неутралната група и групата со повисока среќа измамиле 16%.

8. Техники за зголемување на чувството на благодарност

Поради големиот број на придобивки кои се увидени дека ги добиваат оние со повисок степен на благодарноста, се има развиено неколку начини на кои може да се разбуди чувството на благодарност кај оној на кој тие се применуваат, со што чувтвото на благодарност може да стане почесто или поквалитетно.

Една ваква техника е пишување на писмо на благодарност (Gratitude letter). Таа се состои од пишување писмо кон некого кој има направено нешто од кое сме добиле бенефит, со кое се искажува повеќе од само Благодарам. Писмото може да се состои од самиот бенефит, од последиците кои следеле, фокус на нашата благодарност или пак фокус на нивната личност. Слична техника е и посета на благодарност, каде се започнува со пишување на писмо на благодарност со тоа што потоа се оди на посета кај оној на кој е наменето и се чита на глас додека се обрнува внимание и на реакциите на примателот како и на сопствените емоции на тие реакции.

Студија[115] во која се користело писмо на благодарност, субјектите биле подели на три групи. Сите субјекти оделе на психотерапија, но покрај тоа едната група имала задача да напише по едно писмо на недела за период од три недели (вкупно три писма), втората група требало да пишува за сопствените мисли и чувства што ги имале за негативни искуства и третата група била контролна и немала било каква задача за пишување. Оние кои пишувале писма на благодарност имале значително подобрено ментално здравје по четири и уште поголемо било подобрувањето дванаесет недели по истекот на вежбата, но исто така нивните резултати не се разликувале со другите групи после една недела од вежбата што значи дека е потребно време за да се види ефектот од пишување на писмо за благодарност. Важно е да се напомене дека писмото не мора да биде испратено за бенефитите од него да бидат почувствувани. Во оваа студија само 23% ги испратиле своите писма, но сите оние кои пишале писма имале подобрување на своето ментално здравје, што значи дека доволно е да се почувствува благодарноста пишувајќи за неа и не

[115] Wong, J., Owen, J., Gabana, N., Brown, J., McInnis, S., Toth, P., Gilman, L. (2018) Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial, Psychotherapy Research, 28:2, 192-202, DOI: 10.1080/10503307.2016.1169332

мора да биде искомуницирана на оној кон кого е адресирано писмото за да се добијат бенефитите од него.

Во студија[116] во која се разгледува мозочната активност во моменти на благодарност исто така користи пишување на писмо за благодарност во првиот дел. Меѓутоа, во вториот дел таа користи друга техника за пробудување на благодарност и тоа преку дарување на монетарни подароци на субјектите кои потоа им било дадено инструкции да ги пренесат на добротворни цели до степенот на кој биле благодарни за нив. Писмото за благодарност и овој пат придонесло за поголеми и подолги промени, они кои имале задача да го напишат исто така имале и зголемување на однесување поврзано со благодарност, но и значително поголема активност во медиалниот префронтален кортекс (кој веќе беше поврзан со благодарноста во делот "Благодарноста и мозокот") и после три месеца од завршување на студијата. Вториот дел од студијата потврдила кои регии од мозокот се поврзани со чувството на благодарност, со што ги споредила активностите во мозокот со оние кои биле активирани од донации поради чувство на вина или чувство на обврска и се увидело дека се зборува за различни делови.

Пишување за благодарноста било искористено и во интервенција[117] за студенти со високи скорови за руминација, како ризик за психопатологија. Една група имала задача да пишува за благодарност во тек на четири дена, додека другата група имала задача со дистракција, каде резултатите покажале дека задачата за пишување на благодарност е далеку поуспешна во намалување на скоровите за руминација и покачување на позитивните ефекти отколку задачата со дистракција.

Следна техника за развивање на благодарноста, чиј ефект е истражуван, е контемплација за благодарноста, рефлектирање на благодарноста или пак благодарна медитација. Наједноставната медитација за благодарност е онаа каде се кажува на субјектот само да размислува за работи на кој тие се благодарни, еднаш или три пати неделно, додека субјектот води евиденција и за позитивни и негативни ефекти, физички симптоми,

[116] Kini, P, Wong, J, McInnis, S, Gabana, N, Brown, JW.(2016) The effects of gratitude expression on neural activity. Neuroimage. 128:1-10. doi: 10.1016/j.neuroimage.2015.12.040. Epub 2015 Dec 30. PMID: 26746580.
[117] Safi, J, Rescigno, S, Shih, J. (2022). Promoting Mental Health in Young Adults: A Brief Gratitude-Writing Intervention Reduced Brooding in People Who Ruminate. Journal of Prevention and Health Promotion. 263207702211117. 10.1177/26320770221111757.

механизми за одбрана и генерална животна сатисфакција. Во студија[118] каде се применило ваков тип на медитација во тек на четири недели, резултирало во зголемување на животната сатисфакција и самодовербата на субјектите.

Друг вид на медитација е Наикан медитацијата[119], напишана од Yoshimoto Naikan-психотерапевт од Јапонија, каде субјектот се фокусира на дишењето додека размислува на - ”што имам добиено од..“, ”што имам дадено на...“, ”какви проблеми и потешкотии имам предизвикано..” . Ваквата интервенција трае 7 дена, од 5:30 часот до 21:00, каде субјектите се прегледувани на кратко на секој час и половина и субјектот е насочуван да се сврти кон сопствените искуства. Инструкциите за медитацијата се најпрвин субјектот да ги разгледа спомените за негата и добронамерноста што ги има добиено од одредена личност, започнувајќи од спомените со нивната мајка, потоа другите членови на семејството и на крај други луѓе од минатото. Потоа, субјектот му се кажува да ги разгледа спомените во кои тој им има вратено нешто на истата личност. На крајот се разгледуваат спомените во кои субјектот има предизвикано проблеми и тешкотии на таа личност. Времетраењето и фреквентноста на оваа интервенција ја прават тешка и напорна, но веќе е докажано успешна со пациенти со растројства на личноста, алкохолизам, неврози, анорексија нервоза, како и ресоцијализација на личности во затвор, но успешно има помогнато и на ученици и на вработени во разни бизниси[120].

Некои научници во медитации за благодарноста ја вбројуваат и медитацијата на Barbara Fredrickson наречена медитација со љубов и љубезност. Оваа медитација се прави во релаксирана положба, субјектот најпрво замислува како некоја личност, за нив драга, им посакува среќа, здравје, радост и благосостојба. Потоа, субјектот ги замислува истите луѓе, но овој пат тој на нив им посакува здравје, радост, среќа и благосостојба. Следи замислување на луѓе спрема кои субјектот има неутрални чувства посакувајќи го истото и

[118] Rash, J. A., Matsuba, M. K. Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and Well-Being: WhoBenefits the Most from a Gratitude Intervention? Applied Psychology: Health and Well-Being.3, 3, 350–369.

[119] Ozawa-de Silva, C. (2007). Demystifying Japanese Therapy: An Analysis of Naikan and the Ajase Complex through Buddhist Thought. Ethos. 35. 411 - 446. 10.1525/eth.2007.35.4.411.

[120] Kwiatek, P. (2012). Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnychbadań psychologicznych. (Obstacles and strategies of gratitude development in recent research)Seminare. Poszukiwania naukowe 32, 151-163.

за нив, а потоа го прави тоа и кон сите живи битија. На крајот, се зема длабок здив и се фокусира на сопствените чувства. Оваа медитација трае петнаесетина минути, се извршува дневно, во тек на осум недели, а резултира со зголемена емпатија кон себе, хуманост, совест, физичко здравје, социјални врски и животна сатисфакција[121].

Постојат и повеќе мобилни апликации за развивање на благодарноста, најчесто со водење дневник на благодарност, но постојат и такви со афирмации за благодарноста. Една ваква апликација е развиена во Холандија на универзитетот Twente, за време на пандемијата Ковид-19, наречена ZENN, од холандското "Zo Erg Nog Niet" или "Не е толку лошо" на македонски[122]. Оваа апликација всушност била направена посебно за студија, за да може да се утврдат ефектите од ваков вид на апликации.

Таа се состои од неколку делови и тоа- психоедукација, вежба за пишување на благодарност, дневни инспиративни изреки, награди за правење на вежбите, добивање автоматски фидбек по завршување на вежба по втори пат и сончоглед како позадина кој се обојува преку прогресија низ вежбите. Психоедукацијата, се состои од шест модули- гледање и ценење на позитивни работи, ценење на секојдневни работи, искажување на благодарност, откривање на позитивни последици од животните предизвици, свест дека работите не се трајни и благодарноста како животен став.

Процесот на користење на апликацијата е хронолошки и изгледа вака- добивање на психоедукација преку кратки клипови и текст за првиот модул, добивање на вежба за пишување во врска со тој модул, добивање на награда-цвет по завршувањето на вежбата, која обојува лист од сончогледот кои стои на позадината. Вежбата се повторува и следниот ден по што се добиваат сугестии во форма на фидбек. По повторување на вежбата пет пати неделно, на почетокот на следната недела се отвара следниот модул. Додека повеќето од субјектите им се допаѓало да го читаат текстот од модулите и да ги прават вежбите, само на пола од нив им се допаѓале клиповите и дневните изреки. Сепак, резултатите покажале дека ваквата апликација е ефективна, и оние во експерименталната

[121] Cohn, M. A., Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychologyinterventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. The Journalof Positive Psychology, 5(5), 355–366

[122] Kloos, N., Austin, J., Klooster, J., Drossaert, C., Bohlmeijer, E. (2022). Appreciating the Good Things in Life During the Covid-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial and Evaluation of a Gratitude App. Journal of Happiness Studies. 23. 1-25. 10.1007/s10902-022-00586-3.

група кои ја користеле апликацијата шест недели, имале зголемена благосостојба и намалени скорови за депресија, стрес и анксиозност по истекот на студијата за разлика од контролната група.

Вежбите во апликацијата всушност се преземени од друга студија[123] за интервенција со благодарност направена две години порано од истиот универзитет. Во оваа студија се разгледувало дали благодарноста може да биде добар извор за одржување на менталното здравје. Субјектите биле поделени во 3 групи, едната имала интервенција со благодарност, втората имала интервенција со љубезност кон себе и третата била контролна во која субјектите биле ставени на листа на чекање. Интервенцијата траела пак шест недели.

Првата недела вежбата била пишување на дневник за благодарност(техника што ќе се разгледа подетално во следниот дел)- требало да напишат три нешта за кои се благодарни со што ќе го опишат настанот и причината за која се благодарни за време на петнаесетина минути, пет до седум денови во неделата.

Втората недела имале вежба да заземаат различна перспектива- 5-7 дена во неделата на десет до петнаесет минути требало да напишат за еден аспект од нивното секојдневие, да замислат дека повеќе го нема и да напишат какво би било доколку го нема , што им значи и за што се чувствуваат благодарни.

Третата недела имале задача да искажат благодарност- секој ден од таа недела требало да напишат писмо на благодарност/е-маил/честитка на некој кој направил нешто за нив во последните недели/месеци со што ќе објаснат што таа личност направила за нив и што тоа значело за нив.

Четвртата недела имале вежба за ценење на добрите работи во животот- секој ден петнаесет до триесет минути требало да пишуваат за луѓе или аспекти од нивниот живот за кои се благодарни во најмногу детали што можат.

Петата недела била вежба со благодарност и несреќа- пет до седум дена во неделата требало да пишуваат за тежок настан од нивниот живот кој се случил неодамна или пред

[123] Bohlmeijer, E.T., Kraiss, J.T., Watkins, P. (2021). Promoting Gratitude as a Resource for Sustainable Mental Health: Results of a 3-Armed Randomized Controlled Trial up to 6 Months Follow-up. *J Happiness Stud* **22**, 1011–1032 https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5

подолго време, со што требало да одговорат на неколку прашања- дали можат да идентификуваат позитивни исходи од настанот, дали научиле нешто за животот што не би научиле доколку не се случило тоа, дали се промениле како личност поради настанот и какви позитивни промени гледаат и дали можат да искусат благодарност за позитивните исходи од тешкиот настан.

Последната шеста недела вежбата била став на благодарност во животот- секое утре во тек на пет минути требало да се потсетат на нивната намера да имаат став на благодарност, требало да се прашат дали се чувствуваат благодарни за тоа што се разбудиле, како денот ќе им изгледа, како ќе се потсетат на својата намера во текот на денот и имале задача да пробаат да ги воочат и ценат нормалните работи кои им се случуваат во текот на тој ден.

Резултатите од оваа студија покажале дека групата која практикувала вежби за благодарност имала далеко подобрени скорови за благосостојба отколку другите две групи. Експерименталната група исто така имала подобри скорови за благодарно расположение, но и за чувство на богатство. Оваа група имала покачени скорови и за ценење на едноставни задоволства и придонес од другите, како и маргинално намалување на симптоми на анксиозност, додека пак разликата во скоровите за симптоми на депресија не биле статистички значајни во споредба со контролната група. Групата која практикувала љубезност кон себе имала маргинално подобри резултати за симптоми на анксиозност и депресија од контролната група. Како и претходно, и во оваа студија ефектите на благодарноста врз благосостојбата на експерименталната група биле значајно зголемени и по шест месеци од иницијалната интервенција, а маргинално било зголемено и ценењето на едноставни работи, додека за благодарно расположение, чувство на богатство, ценење на придонесот од другите, како и намалување на симптоми на анксиозност и депресија, немало разлика помеѓу групата со интервенција за благодарност и групата со интервенција за љубезност спрема себе си.

Последната техника е техника наречена “мали навики”, која во студија[124] е користена со цел зголемување на благодарноста. Техниката е развиена од Fogg, и се состои од момент за заковување и одредено однесување, односно “Кога ќе го сторам *закотвен момент*, ќе го

[124] Hollingsworth, J, Redden, D. (2022). Tiny Habits® for Gratitude-Implications for Healthcare Education Stakeholders. Frontiers in Public Health. 10. 866992. 10.3389/fpubh.2022.866992.

направам ова *мало однесување*"[125]. Техниката за основа го има моделот за однесување на Fogg, според кој едно однесување да се случи потребно е да постои мотивација, способност и тригер[126]. Субјектите во студијата биле поделени во три групи- експериментална каде требало да ја употребуваат техниката со благодарност, контролна група каде требало да ја употребуваат техниката со неутрални навики и трета контролна група која била неактивна. Така еден момент на закотвување бил "кога ќе стапнам на подот после будење", за експерименталната група било "ќе кажам - благодарен/на сум за овој ден", додека за контролната било "ќе се истегнам напред", или пак "кога ќе ја затворам вратата на излегување", експерименталната - "ќе помислам на едно нешто од природата на кое сум благодарен", додека контролната- "ќе си кажам- денес ќе бидам спокоен, продуктивен и фокусиран." и т.н., со различни моменти за закотвување и однесување во текот на целиот ден. Резултатите покажале дека во однос на контролната неактивна група, и експерименталната и контролната со користење на техниката со неутрални однесувања имале значајно покачување на чувството на благодарност, како и чувство на надеж. Додека иницијално покачувањето на овие две чувства не било различно во експерименталната и контролната активна група, кога пак биле мерени по еден месец, експерименталната група го имала задржано ова покачување, додека кај контролната активна група опаднало и било на степен како кај контролната неактивна група.

Иако ефикасноста на сите спомнати техники е емпириски докажана, во вториот ден на оваа студија, како техника за манипулирање, односно покачување на чувството на благодарност е изборена техниката водење на дневник на благодарност, која потеделно е разгледана во следниот дел.

[125] Fogg, BJ. (2019) Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Kindle.Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt

[126] Fogg, BJ. (2009). A behavior model for persuasive design. In Proceedings of the 4thInternational Conference on Persuasive Technology Persuasive'09. New York,NY, USA: ACM doi: 10.1145/1541948.1541999

9. Дневник на благодарност како техника

Техниката за водење дневник на благодарност се состои од водење на дневник секојдневно, или во повеќето денови и пишување на одреден број на работи на кои сме благодарни. Пишувањето на тоа на што сме благодарни може да биде само набројување, или пак есејско пишување, а некогаш и опишување на настанот или пак ситуацијата пред пишувањето на она за што сме благодарни. Исто така пишувањето може да биде слободно, односно сами да треба да се присетуваме на што сме благодарни или пак да биде преку одговарање на поттикнувачи прашања, кои може да бидат на една или повеќе теми. Пишувањето на дневник, покрај пишувањето на писмо на благодарност, е една од најмногу користените техники во истражувачкиот свет на психологијата за цел покачување на зачестеноста како и квалитетот на чувствување на благодарност.

Во студија[127] каде субјектите практикувале дневник на благодарност за период од десет недели, пишувајќи по пет работи за кои се благодарни на ден, станале пооптимистични, имале помалку физички симптоми, вежбале повеќе и им се допаѓал нивниот живот како целост за разлика од оние кои пишувале за настани од нивниот живот или пак за работи кои ги нервирале. Оваа студија била во основа повторена, само со популација на адолесценти наместо возрасни, каде се дошло до исти резултати . По водење дневник на благодарност по истекот на три недели, имало покачување на оптимизмот, општата животна сатисфакција како и животна сатисфакција на специфични сфери- пр. искуство на училиште[128].

Друга студија[129] го користела дневникот на благодарност малку на поразличен начин. Субјектите требало да запишуваат забелешки на благодарност како вид на дневник на благодарност. Резултатите покажале дека оние кои практикувале фаќање на белешки на

[127] Emmons, R.; McCullough, M.E. (2003) Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjectivewell-being in daily life. J. Pers. Soc. Psychol. 84, 377–389.
[128] Froh, J., Sefick, W., Emmons, R. (2008) Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being, Journal od School Psychology 46, pp. 213-233
[129] Kim, K.H. (2020) The influence of grateful note-taking in university students upon grateful disposition and happiness. J. Korea ContentsAssoc. 20, 244–255.

благодарност биле исто така пооптимистични, посреќни, развиле повисока диспозиција на благодарност и навика за интроспекција. На студенти кога им било дадено задача да пишуваат дневник на благодарноста во текот на еден семестар како техника за менаџирање на стрес, за разлика од контролната група, покажале поголема фокусираност и вклученост на предавањата[130].

Кога на пациенти со напреден рак им дале задача да пишуваат дневник на благодарност за време на седум денови, довело до значајно опаѓање на скорот на страдање[131]. Ова довело и до подобрување и на анксиозноста во врска со болницата, како и скорот за депресија. Додека пак, кога на пациенти со срцева слабост им дале да пишуваат дневник на благодарност за време на осум недели[132], резултатите покажале дека скоровите за благодарност им биле покачено, но им бил намален и инфламаторниот бимаркер индекс, како и им се покачиле парасимпатичките одговори на варијабилноста на срцевиот ритам за време на пишување на дневникот.

По една недела водење на дневник на благодарност се покачило и нивото на академска отпорност на група студенти, од кои мнозинството претходно биле со среден степен на стрес[133].

Кога им било дадено задача да водат дневник на благодарност за време на две недели на пациенти хоспитализирани за депресија нивните пост-тестови покажале значајно подобрување на скалата на субјективна благосостојба[134].

---

[130] Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., May, D. R. (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. Journal of Management Education, 36, 191–219. https://doi.org/10.1177/1052562911430062

[131] Tan, T., Tan, M., Lam, C., Chin, L., Capelle, D., Zainuddin, S., Ang, B., Lim, M., Lai, N., Tung, Y., Yee, A., Ng, C., Ho, G., See, M.H., Mei, T., Lai, L., Singh, R., Chai, C., Ng, D., Tan, S.B. (2021). Mindful gratitude journaling: psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: a randomised controlled trial. BMJ Supportive & Palliative Care. bmjspcare-2021. 10.1136/bmjspcare-2021-003068.

[132] Redwine, L., Henry, B., Pung, M., Wilson, K., Chinh, K., Knight, B., Jain, S., Rutledge, T., Greenberg, B., Maisel, A., Mills, P. (2016). Pilot Randomized Study of a Gratitude Journaling Intervention on Heart Rate Variability and Inflammatory Biomarkers in Patients With Stage B Heart Failure. Psychosomatic Medicine. 78. 1. 10.1097/PSY.0000000000000316.

[133] Ross, H., Hasanah, M., Roidah, W., Raisatunnisa, Russandari, S.,Hanifah, A., Qudsyi, H. (2022). A Quasi-Experimental Study of Gratitude Journaling on Students' Academic Resilience. Jurnal Kependidikan Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan Pengajaran dan Pembelajaran. 8. 102-113. 10.33394/jk.v8i1.4704.

Малку поразличен аспект истражува студија[135] направена во Јужна Кореа за време на Ковид19, која го разгледува односот кој го имале субјектите кон водењето на дневник на благодарност. После водењето на дневникот пет дена во неделата, за време на осум недели, и пишувале по пет работи за кои се благодарни, тие биле прашани да напишат есејски одговори на неколку прашања- какви се нивните мисли и чувства кон водење на дневник на благодарност, кои се некои работи кои ги сфатиле додека го воделе дневникот и за кои сфери им помогнал дневникот. Одговорите биле групирани во пет теми, со четиринаесет под-теми, и тоа во хронолошки редослед на доживувањата на субјектите.

Првата тема е "Почеток" со три под-теми. Првата под-тема е - пишување за благодарност е чудно и тешко, каде субјектите опишуваат дека не знаеле што и како да пишувале во дневникот, тешко се присетувале на работи на кои се благодарни, најчесто пишувале за ствари кои другите им ги дале и прескокнувањето ден било исто така честа појава. Во втората под-тема биле групирани оние одговори кои укажувале дека некои субјекти почнале да го користат практикувањето на дневникот како начин на менаџирање стрес. Овие субјекти од почеток го гледале дневникот како нешто со кое може да си донесат бенефит на себеси со надеж дека ќе доживеат позитивни промени преку истиот. Третата суб-тема е градуелното запознавање со процесот на пишување на дневникот. Овде субјектите кои имале потешкотии во водењето на дневникот на почетокот почнало да им станува рутина да мислат на работи на кои се благодарни во текот на денот, со што забележувале и повеќе работи за кои биле благодарни, а тоа им овозможило и редовно да го водат односно да пишуваат во дневниот.

Втората група на одговори биле за тоа што ги мотивира на субјектите да продолжат да пишуваат дневник. Во оваа група спаѓаат две подгрупи на одговори и тоа- учење од благодарноста на другите, каде се осврнале на видеото кое им било презентирано за бенефитите од благодарноста, втората група била мотивацијата која ја добиле да продолжат со водење на дневник бидејќи формирале мали групи помеѓу себе во кои споделувале како им оди и се поддржувале меѓусебно за извршување на задачата.

---

[134] Thomas Parel, J., Purushotaman, S., Thomas, L. (2017). Does Gratitude Journaling Improves Subjective Wellbeing Of Patients With Depression? A Pre-Experimental Study. 10.13140/RG.2.2.33089.45923.

[135] Ko, H., Kim, S., Kim, E. (2021). Nursing Students' Experiences of Gratitude Journaling during the COVID-19 Pandemic. Healthcare. 9. 1473. 10.3390/healthcare9111473.

Третата група на одговори била за процесот кој ја поттикнувал промената. Во оваа група субјектите опишувале како процесот на пишување дневник води кон тоа да бидат повеќе фокусирани на благодарноста што ги правело попозитивни, како и тоа дека размислувале пофлексибилно, а биле и поемпатични спрема другите луѓе. Друга подгрупа зборува за како тие почнале да го набљудуваат сопственото секојдневие подобро и почнувале да можат да наоѓаат работи за кои се благодарни од повеќе перспективи. Третата подгрупа на одговори скренуваат внимание на тоа дека сега почнувале свесно да се сетуваат да бидат благодарни, што им помогнало во тоа се' повеќе да бидат во сегашниот момент, како и повеќе да се фокусираат на процесот отколку на резултатот на задачата.

Четвртата група на одговори зборуваат за промените кои биле резултат на водењето на дневник, додека промените биле групирани во три подгрупи и тоа- бихевиорални, емоционални и промена на перспектива. Преку пишување во дневникот субјектите почнувале да ги гледаат малите работи во нивните животи и да ги претвораат негативните работи во позитивни. Оваа промена на перспектива водело до чувствување на повеќе позитивни чувства, но и до изразување и регулирање на негативните емоции. Водењето на дневник довело и до развивање на попозитивен став кон другите луѓе, кон кого повеќе изразувале благодарност и биле повеќе дарежливи.

Последната група на одговори биле интроспекција. Пишувањето на дневник им овозможувала на субјектите да вршат интроспекција, да ги разберат сопствените мисли и емоции. Ова вршење на интроспекција и пишување на дневникот на благодарност станала дневна рутина, која продолжила и по завршување на студијата.

Сите овие студии како и ред други го покажуваат значајниот позитивен ефект постигнат преку практикување на водење на дневник на благодарност за краток период, ефект кој, како што веќе беше напоменато, ќе биде тестиран во вториот дел на студијата и на македонска популација. Типот на дневник на благодарност кој е избран е секојдневно водење на дневник со поттикнувачки прашања, од причини кои ќе бидат разгледани во методолошкиот дел од овој труд.

10. Методолошки пристап

Како што беше напоменато порано, а изјавува и самиот наслов, целта на овој труд е да се разгледа поврзаноста на благодарноста и благосостојбата и како едната влијае на другата. За да се постигне таа цел, беше разгледана теоријата и литературата создадена претходно од научници кои веќе ја имаат разгледано оваа врска. Литература јасно покажува дека овие два поими се значајно поврзани и имаат позитивна корелација, односно доколку степенот на благодарност се покачи, тоа ќе резултира со покачување и на субјективната благосостојба на таа личност и обратно. Со идеја овој труд да биде посеопфатен, беа тестирани и двата заклучоци произлезени од литературата на две различни нивоа. Во првиот дел на студијата беше тестирано дали навистина се поврзани овие два поими и дали корелираат преку мерење на нивото на благодарност и благосостојба на репрезентативен примерок во еден момент, но потоа следеше вториот дел од студијата каде преку техника на водење дневник на благодарност беше манипулирано со нивото на благодарност на друга група испитаници, за да се види дали неговото покачување ќе доведе до покачување и на нивото на благосостојба кое беше измерено и пред самата интервенција, со што ќе биде разгледана не само нивната поврзеност туку и каузалноста. На овој начин беше тестирана поврзаноста и корелацијата на овие два поими на подлабоко ниво.

За подобра прегледност, во натамошниот текст, првиот дел на студијата ќе биде наречен “Студија 1”, додека вториот дел ќе биде именуван “Студија 2”.

10.1 Хипотези

Студија 1

H_0 - Не постои статистичка значајна поврзаност помеѓу чувството на благодарност и благосостојбата на личноста.

H_1 - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат и повисок резултат на прашалниците за благосостојба.

H_{1a} - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат подобро емоционално ментално здравје.

H_{1b} - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат подобро социјално ментално здравје.

H_{1c} - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат подобро психолошко ментално здравје.

Студија 2

H_0 : Не постои статистичка значајна поврзаност помеѓу користење на дневник за благодарност и благосостојбата на испитаникот.

H_1 : Користење на дневник за благодарност ја подобрува благосостојбата на испитаникот.

10.2 Користени методи, примерок и интрументи

Студија 1

Овој дел од студијата беше направен со корелациски дизајн.

Релевантни варијабли: чувство на благодарност, благосостојба

Контролирани релевантни варијабли: Пол, возраст, место на живеење

Популација: трета и четврта година од СОУУД Димитар Влахов Струмица со број од N=371

Вид на примерок: прилагоден

Примерок: n=106 испитаници, од кои 93(88.57%) женски и 12 (11.43%) машки пол, 3(2.86%) од 16 годишна возраст, 68(64.76%) од 17 годишна возраст и 34 (32.38%) од 18 годишна возраст.

Етика: партиципирањето во студијата беше на волонтерска база

Постапка- за време на класен час, на учениците им беше прочитано соопштение од страна на нивните класни раководители, во врска со сите информации за студијата релевантни за нив, како и нивните права, по што оние кои доброволно изразија желба, го пополнија листот со трите прашалници.

Соопштението гласеше вака:

"*Со цел комплетирање на магистерски студии по психологија, се има потреба од ученици со и над 17 годишна возраст кои би сакале да бидат дел од студија. Се работи за студија за ефектите на благодарноста како емоција врз благосостојбата на личноста. Начинот на учество е преку пополнување на анкета која би траела максимум 10 мин. Анкетата е анонимна и учеството е на база на волонтирање.*"

Инструменти

Првиот користен прашалник беше GQ-6 или прашалник за благодарност (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002); вториот беше прашалник е SWLS или скала за животна сатисфакција (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985); и третиот MHC-SF или прашалник за континуум за менталното здравје (Keyes, Wissing, Potgieter, Temane, Kruger, & van Rooy, 2008).

Gratitude Questionaire (GQ-6)- прашалник за благодарност[136] (прикажан во прилог 2):

Овој прашалник е прашалник кој ги проценува индивидуалните разлики во склоноста кон доживувањето на благодарноста во секојдневниот живот. Се работи за прашалник со самоизвестување, составен од шест ајтеми кои се од Ликертов тип со седум поени (1 = целосно не се согласувам; 2 = не се согласувам;3 = малку не се согласувам; 4 = неутрален; 5 = малку се согласувам; 6 = се согласувам; 7 = целосно се согласувам).

Во истата студија каде се објавува овој прашалник пишува за неговата веродостојност од α= .82 и .87, каде 0.6-0.7 означува прифатливо ниво, а резултат од над 0.8 покажува многу добро ниво на веродостојност на инструментот.

Satisfaction with life scale (SWLS) - скала за животна сатисфакција[137]

(прикажана во прилог 3):

Оваа скала го мери индивидуалниот когнитивен суд за сатисфакцијата со сопствениот живот. Се работи за прашалник со самоизвестување, составен од пет ајтеми кои се од Ликертов тип со седум поени (1 = целосно не се согласувам; 2 = не се согласувам;3 = малку не се согласувам; 4 = неутрален; 5 = малку се согласувам; 6 = се согласувам; 7 = целосно се согласувам)

[136] McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 112-127.

[137] Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

Каде резултатите исто така се делат на седум групи:

5-9 - екстремно незадоволни

10-14 - незадоволни

15-19 - малку незадоволни

20 - неутрални

21-25 - малку задоволни

26-30 - задоволни

31-35 - екстремно задоволни

Веродостојноста на овој тест изнесува $\alpha = 0,87$[138].

Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) - прашалник за континуум на менталното здравје[139,140] (прикажан во прилог 4)

Во делот за дефинирање беше напоменато за хетерогеноста во психологијата кога станува збор за дефинирање. Од сите спомнати дефиниции, или теории, како дефинирање на благосостојбата ги одбрав двете теории, теоријата на Ryff и Keyes[141] и теоријата на Ryan и Deci[142], кои заедно се репрезентирани со прашалникот за континуум за менталното здравје

[138] Magyar-Moe, J. (2009) Positive Psychological Tests and Measures, In Practical Resources for the Mental Health Professional, Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions,Academic Press, Chapter 3,Pages 43-72,https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374517-0.00003-6.

[139] Keyes, C.L.M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 76*, 395–402.

[140] Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking south africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 15(3)*, 181-192.

[141] Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727. Doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719

[142] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

или MHC-SF. Причина за тоа е неговата сеопфатност. Додека во Студија 1 како дополнителен прашалник за благосостојбата беше додаден и прашалникот за животна сатисфакција како посебен прашалник.

MHC-SF е прашалник кој се состои од четиринаесет ајтеми поделени во три групи. Првата група ја пресметува хедонистичката или емоционалната благосостојба, додека втората и третата ги пресметува еудаимоничката благосостојба, каде втората ја пресметува социјалната благосостојба, а третата психолошката благосостојба. Секој ајтем од секоја група претставува репрезентација на дел од видот на благосостојба кој го пресметува. Така првиот ајтем мери среќа. Вториот ајтем е за заинтересираност за животот. Третиот ја мери задоволеноста со животот. Со овие три ајтеми завршува мерењето на хедонистичката група односно емоционалното ментално здравје.

Следните единаесет ајтеми ја сочинуваат еудаимоничката група, од кои првите пет ја мерат социјалната благосостојба, додека вторите шест се за психолошкото ментално здравје. Додека ајтемот со неговата формулацијата е доста директно поврзан со она што тој го мери во хедонистичката група, за повеќето ајтеми во еудаимоничката група не е ист случајот, па за повеќето од нив ќе биде запишан и самиот ајтем, додека тестот во целот може да се види во прилог 4. Првиот ајтем од групата за мерење социјално ментално здравје го мери социјалниот придонес. Вториот ајтем е за социјална интеграција. Третиот ајтем мери социјална актуализација(на пример социјалне развиток) и гласи "Дека нашето општество е добро место/ станува добро место за сите.". Следниот е за социјално прифаќање. И последниот е форулиран како "Дека начинот на кој нашето општество работи ти има логика." и ја мери социјалната кохерентност(на пример социјалниот интерес).

Психолошката подгрупа е последна која се мери со MHC-SF и нејзините шест ајтеми ги мерат следните поединечни делови. Првиот ајтем е за себе-прифаќање и е формулиран со тврдењето- "Дека ти се допаѓаат повеќето делови на твојата личност/карактер". Вториот ајтем- "Добар/а во менаџирање на обврските на твојот секојдневен живот" ја мери општествената компетентност. Следниот ајтем е за мерење на позитивните врски со другите. Ајтемот кој гласи "Дека имаше искуства кои те предизвикаа да растеш и станеш подобар човек." е ајтем за личен раст и развиток. Ајтемот "Самодоверба да размислуваш

или да ги искажуваш сопствените идеи и мислења.” ја мери автономијата. И тврдењето “Дека твојот живот има правец или смисла.” ја мери животната цел на субјектот.

Одговорите се состојат од 0 до 5 кои ја опишуваат зачестеноста со која го искусиле тврдењето на некој од ајтемите во изминатите четири недели (0=никогаш; 1=еднаш или двапати; 2= околу еднаш неделно; 3=околу еднаш или двапати неделно; 4=скоро секој ден; 5=секој ден). Додека пак како резултати, за некој да се смета дека цути во животот треба да искаже дека искусува секој ден или скоро секој ден барем на седум ајтеми, од кои еден мора да биде од групата на хедонистичка благосостојба. За некој да се смета дека се измачува во жувотот треба да искаже дека никогаш или еднаш или двапати искусуваат седум од ајтемите, од кои еден мора да биде од групата на хедонистичка благосостојба.

Веродостојноста на овој тест во целост е α=0,89, за емоционална благосостојба α=0,83, за психолошката благосостојба α=0,83 и за социјалната благосостојба е α=0.74[143].

[143] Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99-110. doi: https://doi.org/10.1002/jclp.20741

Студија 2

Дизајн на студија- квази-експеримент, со две групи и предтест - посттест дизајн

Цел на истражување- каузалност помеѓу користење на дневник за благодарност и благосостојба

Зависна варијабла: благосостојба

Независна варијабла: користење на дневник на благодарност

Контролирани релевантни варијабли: Пол, возраст, место на живеење

Техника- тестирање

Интрумент - тест за благосостојба MHC-SF (кој беше детално објаснет во интрументите за Студија 1)

Времетраење: трансферзална студија од 2 недели

Популација: ученици во средно училиште (гимназија), со/над 18 годишна возраст, во град Струмица, која изнесува околу 150

Вид на примерок: прилагоден

Примерок: n=32, 11(34.38%) од машки пол, 21(65.63%) од женски пол, сите (100%) на 18 годишна возраст

Етика: партиципирањето во студијата беше на волонтерска база со можност на прекинување во секој момент

Постапка- На класен час им беше прочитано соопштение на учениците од страна на нивните класни раководители за можноста на партиципирање во оваа студија, со што беа информирани за што станува збор, како ќе се одвива експериментот и кои се нивните права.

Соопштението кое беше прочитано:

"*Со цел комплетирање на магистерски студии по психологија, се има потреба од ученици со и над 18 годишна возраст кои би сакале да бидат дел од истражувачка студија. Се*

работи за истражување на ефектите на благодарноста како емоција врз благосостојбата на личноста, преку водење на дневник за благодарност. Студијата ќе се одвива на следниот начин- сите пријавени учесници најпрвин ќе бидат тестирани со тест за благосостојба (овие тестови се кратки- траат 5 до 15 минути, и за нив не е потребно никакво претходно знаење). Потоа, по случаен избор, ќе бидат разделени во две групи. Едната група ќе и биде зададено задача да води дневник на благодарност, за кој подетални инструкции ќе им бидат пратени во текот на студијата (воглавно се работи за присетување на време, работи, луѓе кои будат чувство на благодарност со помош на поттикнувачки прашања), кое би траело 5-10 минути (зависи колку време ќе му биде потребно на некој да се присети на одговор), и ќе се извршува секојдневно додека трае студијата (2 недели). Втората група ќе претставува контролна група, што значи дека нема да и биде зададено никаква задача. По истекот на 2 недели и двете групи повторно ќе бидат тестирани за нивната благосостојба.

Студијата целосно ќе се одвива преку е-маил. Првото тестирањето ќе се изврши на 27ми ноември (недела), првата група ќе води дневник 27ми ноември до 11 декември, и второто тестирање ќе се одвива на 11ти декември (недела). Доколку има промена во врска со датите, запишаните учесници ќе бидат навремено информирани.

Учеството е на волонтерска база, со што секој учесник може да се откаже во било кое време (со тоа што ќе прати е-маил со информација дека се откажува) и има право да ги повлече сите дадени информации до тој момент. Учеството во студијата е анонимно, контактот ќе биде само преку е-маил (секој учесник ќе биде индивидуално контактиран), а доколку некој е заинтересиран за сопствениот резултат од било кој тест или пак резултатите од студијата, слободно може да ја побара информацијата.

За учество на студијата може да го запишете Вашиот емаил на овој лист денес, на кој ќе бидете контактирани, или пак да пратете маил на d.miteva.dm@gmail.com до (заклучно со) утре."

По доброволно запишување во студијата, испитаниците беа тестирани за нивната благосостојба со прашалникот MHC-SF, по што беа поделени по случаен избор во експериментална група и контролна група.

На контролната група и беа испратени следните интрукции:

"*Овој маил беше извлечен да биде дел од контролната група. Тоа значи дека немате задача да водите дневник и ќе имате само задача повторно да го направите тестот на 11 декември (ќе испратам пак маил непосредно пред тој ден).*

Доколку сте заинтересирани за водење дневник, чисто за себе, може да ги испратам прашањата што биле за пишување после второто тестирање.

Слободно ми пишете за било какви прашања."

На експерименталната група и беа испратени следните интрукции:

"*Овој маил беше извлечен да биде дел од експерименталната група. Тоа значи дека имате задача да водите дневник, т.е секој ден во овие две недели (започнувајќи денес) ќе ви испраќам маил со 1-3 прашања на кој ќе треба да одговорите.*

Колку ќе бидат кратки или долги одговорите зависи од вас. Колку ќе бидат длабоки одговорите исто зависи од вас. Доколку нешто не сакате да споделите (некои ќе бидат полични, некои поповршни прашања), може мене да ми пратете поопшт одговор, а за вас да си го запишете целосниот одговор. Во крајност доколку не сакате да споделите ништо за одговор на некое од поличните прашања можете да ми пишете само дека ја имате завршено задачата. Потсетувам дека нема да има никакво споделување на вашите одговори. Целта е едноставно да дојдеме до чувство на благодарност секој ден и тоа чувство да биде колку што може подлабоко.

Во врска со дневникот, некои студии имаат откиено дека рачно пишување во физички дневник повеќе поттикнува благодарност, но дали ќе користете таков или е-дневник (пр. пишување на телефон), па би ми испратиле слика, или пак би пишувале директно во маил изборот е ваш.

И последното е во врска со времето. Јас секој ден ќе ви испракам маил наутро(со исклучок денес), за ваш да биде изборот кога во текот на денот ќе го направите. Се има откриено дека најдобро е да се прави на почетокот(по станување) или на крајот од денот(пред спиење), но пак изборот е ваш."

Како што се гледа на експерименталната група и беше зададено задача да практикува дневник на благодарност, секој ден во наредните две недели, со тоа што им беа праќани преку маил поттикнувачки прашања кои требаше да ги одговорат. Заедно со инструкциите на експерименталната група им беше пратено и првото поттикнувачко прашање (во листата на поттикнувачки прашања прикажана во прилог 5). Прашањата беа праќани наутро - околу 9 часот, а доколку не беше одговорено им беше испраќано потсетување околу 20 часот приквечер. Поради секојдневноста на задачата, беше дозволено каснење на одговор на некое прашање, доколку го одговорат заедно со прашањето од наредниот ден. Во почетните денови заедно со прашањето им беа дадени и примери за одговори, кои би ги инспирирале и опуштиле и тие да ги споделат сопствените одговори, а исто така беа известувани и за колку денови остануваат од студијата како поттикнување да продолжат со неа. Поттикнувачките прашања беа зададени на теми кои поттикнуваат благодарност во сфери кои се мераат во прашалникот за благосостојба.

По истекот на двете недели, двете групи повторно беа тестирани со тестот за благосостојба MHC-SF.

10.3 Резултати и анализа на истражувањето

Студија 1

Главна хипотеза

За резултати најпрвин ќе се осврнам на главната хипотеза како и поврзаната нулта хипотеза:

H_1 - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат и повисок резултат на прашалниците за благосостојба.

H_0 - Не постои статистичка значајна поврзаност помеѓу чувството на благодарност и благосостојбата на личноста.

Овие хипотези, беа тестирани со тест за корелација, со помош на програмата SPSS, во која беа извршени сите тестрања во овој труд. Главната хипотеза означува корелација помеѓу прашалникот за благодарност со прашалникот за континуум на ментално здравје. Покрај овие беше разгледана корелацијата на прашалникот за благодарност со скалата за животна сатисфакција. Најпрвин беа разгледани варијаблите и беше тестирана нивната дистрибуција на нормалност, од што зависи какви тестови се користат за разгледување на корелацијата меѓу нив.

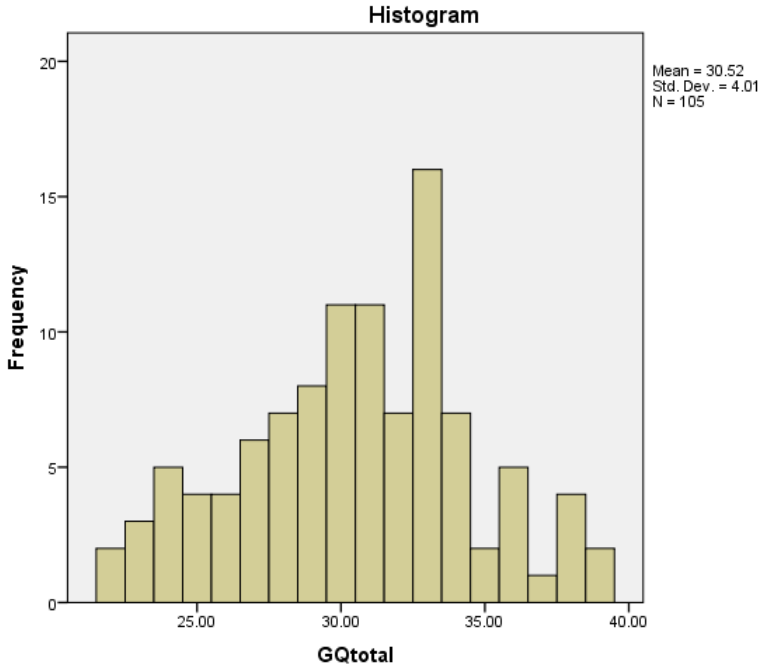
Варијабла- благодарност

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
GQtotal	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%

Првата табела ги покажува бројот на валидни прашалници, кој е 105, и бројот на оние кои недостигаат односно прашалници со вредности кои недостигаат, кој е 0. Па така и на самата табела покажува дека 100% од случаевите се валидни.

			Statistic	Std. Error
GQtotal	Mean		30.5238	.39132
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.7478	
		Upper Bound	31.2998	
	5% Trimmed Mean		30.5238	
	Median		31.0000	
	Variance		16.079	
	Std. Deviation		4.00983	
	Minimum		22.00	
	Maximum		39.00	
	Range		17.00	
	Interquartile Range		5.00	
	Skewness		-.096	.236
	Kurtosis		-.432	.467

Сите три варијабли иако се ординални, сепак ќе им биде разгледана дескрипцијата, но и дистрибуцијата на нормалноста. Можниот минимум и максимум на резултатот на прашалникот е 7 до 42 (6 ајтеми со можен минимум од 1 бод и максимум од 7 бодови по ајтем). Во резултатите на оваа студија минимумот добиени бодови се 22, а максимум е 39, што означува распон од 17 бодови. Просечната точка во тој распон изнесува 30,52; со 0,39 стандардна грешка и 4 стандардна девијација. Просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дела се наоѓа помеѓу 29,7478 и 31,2998. Сепак, поради тоа што се работи за ординална варијабла подобро би било да се гледа медијанот кој изнесува 31. Искривеноста на кривата на дистрибуцијата на нормалност е негативна, односно -0,096, што значи дека е искривена на десно, со куртоза од -0.432 што означува дека врвот не е остар. За подобар увид ова е визуелно прикажано со хистограм.



Како изгледа дистрибуцијата на нормалност благодарноста прикажана со хистограм.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
GQtotal	.084	105	.066	.980	105	.116

a. Lilliefors Significance Correction

Сепак за тестирање на нормалната дистрибуција беше употребен тест за нормална дистрибуција. Поради тоа што примерокот е над 50, за тест на нормална диструбицуја се зема резултатот од Колмогор-Смирнов тест. Резултатот покажува Sig> 0,05 и тоа Sig.=0,066 што значи дека варијаблата благодарност има нормална дистрибуција.

Варијабла- благосостојба (мерена со MHC-SF)

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
MHCtotal	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%

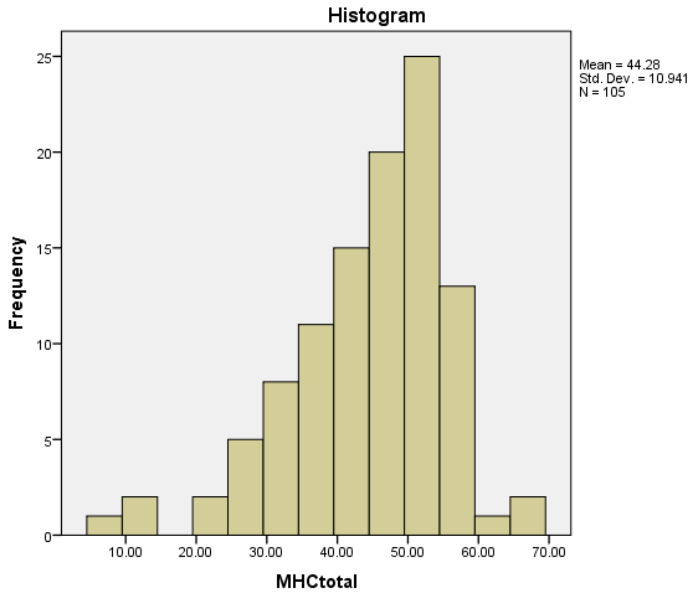
Како и кај прашалникот за благодарност, и прашалникот за благосостојба мерена со MHC-SF покажува 100% валидност на пополнети прашалници, чиј број е 105.

Descriptives

			Statistic	Std. Error
MHCtotal	Mean		44.2762	1.06772
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	42.1589	
		Upper Bound	46.3935	
	5% Trimmed Mean		44.8915	
	Median		46.0000	
	Variance		119.702	
	Std. Deviation		10.94083	
	Minimum		7.00	
	Maximum		67.00	
	Range		60.00	
	Interquartile Range		12.50	
	Skewness		-.932	.236
	Kurtosis		1.164	.467

Можниот минимум и максимум на резултатот на прашалникот е 0 до 75 (четиринаесет ајтеми со можен минимум од 0 бодови и максимум од 5 бодови по ајтем). Во резултатите на оваа студија минимумот добиени бодови се 7, а максимум е 67, што означува распон од

60 бодови. Просечната точка во тој распон изнесува 44,2762; со 1,07 стандардна грешка и 10,94 стандардна девијација. Стандардна девијација од скоро 11 може да изгледа голема, се додека не се зема во предвид распонот на резултатите од 60 бодови. Просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дела се наоѓа помеѓу 42,1589 и 46,3935. Медијанот овде изнесува 46. Кривата на овие резултати е негативна, односно -0,932, што значи дека е искривена на десно, со куртоза од 1,164 што означува дека има остар врвот. За подобар увид ова е визуелно прикажано со хистограм.



Како изгледа дистрибуцијата на нормалност благосостојбата мерена со MHC-SF во целост прикажана со хистограм.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MHCtotal	.115	105	.002	.947	105	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Иако од самата дескрипција, но и визуелниот приказ преку хистограм, јасно се гледа дека варијаблата благосостојба мерена со MHC-SF нема нормална дистрибуција, сепак беше тестирана, поради големината на примерокот со Колмогоров-Смирновиот тест за нормалност. Резултатите потврдуваат дека Sig.=0.002, односно е помалку од 0.05 и дека оваа варијабла нема нормална дистрибуција.

Nonparametric Correlations

Correlations

			GQtotal	MHCtotal
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.391**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	105
	MHCtotal	Correlation Coefficient	.391**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Како што се увиде благодарноста има нормална дистрибуција, но благосостојбата нема, но и секако се работи за две ординални варијабли, па поради тоа за да се тестира нивната корелација беше користен не-параметриски тест- тестот Спирмановиот коефициент на корелација. Додека корелацијата може да биде 0-1, овде таа е 0,391 што означува корелација од средна јачина (0,3-0,499). Тоа значи дека постои корелација помеѓу благодарноста и благосостојбата мерена како континуум на ментално здравје со средна јачина.

Следно ќе биде разгледана и корелацијата помеѓу благодарноста и благосостојбата мерена преку скалата за животна сатисфакција.

Варијабла- благосостојба (мерена со SWLS)

Case Processing Summary

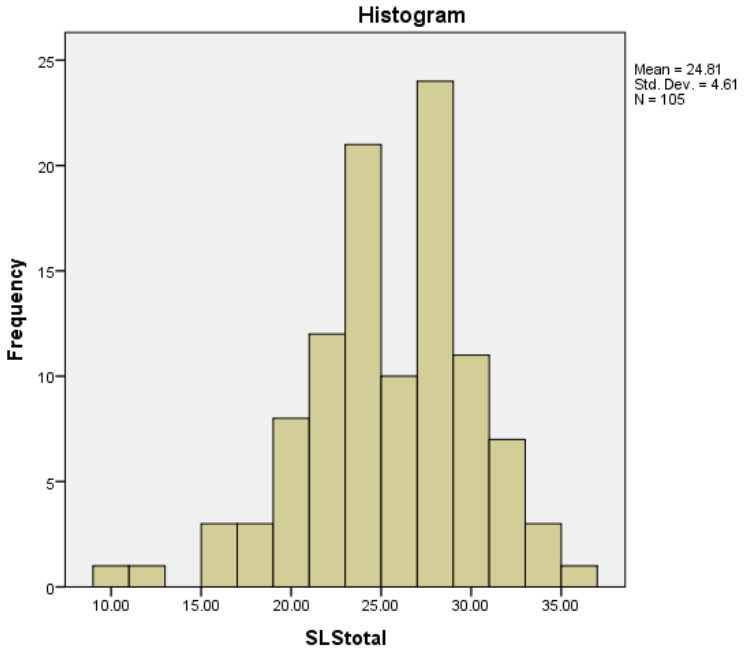
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SLStotal	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%

И овде исто така сите прашалници се валидни чиј број изнесува 105, и нема вредности кои недостигаат.

Descriptives

			Statistic	Std. Error
SLStotal	Mean		24.8095	.44989
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	23.9174	
		Upper Bound	25.7017	
	5% Trimmed Mean		24.9603	
	Median		25.0000	
	Variance		21.252	
	Std. Deviation		4.60997	
	Minimum		10.00	
	Maximum		35.00	
	Range		25.00	
	Interquartile Range		6.00	
	Skewness		-.526	.236
	Kurtosis		.659	.467

Можниот минимум и максимум на резултатот на прашалникот е 7 до 35 (пет ајтеми со можен минимум од 1 бод и максимум од 7 бодови по ајтем). Во резултатите на оваа студија минимумот добиени бодови се 10, а максимум е 35, што означува распон од 25 бодови. Просечната точка во тој распон изнесува 24,8095; со 0,44989 стандардна грешка и 4,6 стандардна девијација. Просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дела се наоѓа помеѓу 23,9174 и 25,7017. Сепак, поради тоа штои овде се работи за ординална варијабла, медијанот изнесува 25. Искривеноста на кривата на дистрибуцијата на нормалност е негативна, односно -0,526, што значи дека е искривена на десно, со куртоза од 0,659 што означува дека врвот е остар. За подобар увид ова е визуелно прикажано со хистограм.



Како изгледа дистрибуцијата на нормалност благосостојбата мерена со SWLS во целост прикажана со хистограм.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SLStotal	.121	105	.001	.975	105	.044

a. Lilliefors Significance Correction

И овде поради големината на примерокот се гледа Колмогоров-Смирновиот тест за нормалност, кој е Sig.<0.005, односно изнесува 0,044, што покажува дека благосостојбата мерена со животна сатисфакција нема нормална дистрибуција.

Nonparametric Correlations

Correlations

			GQtotal	SLStotal
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.510**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	105
	SLStotal	Correlation Coefficient	.510**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Благосостојбата, мерена преку скала за животна сатисфакција, како што бе благосостојбата мерена преку MHC-SF, исто така нема нормална дистрибуција. Но, како што веќе беше напоменато се работи за ординални варијабли. Па така пак беше користен Спирмановиот коефициент на корелација како не-параметриски тест. Овде корелацијата е 0,510 што означува јака корелација (0,5-0,699). Тоа значи дека постои корелација помеѓу благодарноста и благосостојбата мерена како животна сатисфакција. Оваа корелација исто така беше разгледана и преку поединечен ајтем во MHC-SF, каде додатно беше потврдено нејзиното постоење, а овој тест ќе биде прикажан во делот каде ќе се разгледува корелацијата на благодарноста и секој посебен на MHC-SF.

Nonparametric Correlations

Correlations

			GQtotal	SLStotal	MHCtotal
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.510**	.391**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000
		N	105	105	105
	SLStotal	Correlation Coefficient	.510**	1.000	.513**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000
		N	105	105	105
	MHCtotal	Correlation Coefficient	.391**	.513**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.
		N	105	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

За крај во исти тест за корелација беа ставени сите три варијабли, за уште еднаш да се потврди поврзаноста помеѓу нив. Во оваа табела се гледа корелацијата помеѓу благодарноста и благосостојбата мерена преку менталното здравје и преку животна сатисфакција, каде се гледа дека има значајна поврзаност помеѓу нив. Благодрноста има корелација со коефициент од 0,510 со благосостојбата мерена преку животната сатисфакција и 0,391 е коефициентот на корелација помеѓу благодарноста и благосостојбата мерена преку MHC-SF. Со ова се потврдува H_1 хипотезата. Ова значи дека оние кои имаат поголема диспозиција за благодарност имаат и подобро ментално здравје, како и поголема животна сатисфакција. Овде мора да се напомене дека корелацијата не значи и каузалност. Што значи додека има корелација помеѓу благодарноста и благосостојбата, благодарноста може да ја подобрува благосостојбата, но и благосостојбата може да го зголемува чувството на благодарност. Поради оваа причина беше направен вториот дел на студијата.

Суб-хипотези

H_{1a} - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат подобро емоционално ментално здравје

Поради тоа што прашалникот MHC-SF е составен од три делови- емоционално, социјално и психолошко здравје, за да се тестираат суб-хипотезите беше разгледана природата на податоците и дистрибуцијата на нормалноста на дел од прашалникот, односно на неговите групи, по што беше тестирана неговата корелација со благодарноста.

Како што се увиде процентот на валидни случаи на MHC-SF во целост беше 100%, па истите резултати беа дадени и за валидноста на случаевите на неговите делови, кои за поголема компактност на трудот нема да бидат прикажани како посебни табели, односно се оди веднаш на разгледување на дискрипцијата и на дистрибуцијата на нормалноста на податоците.

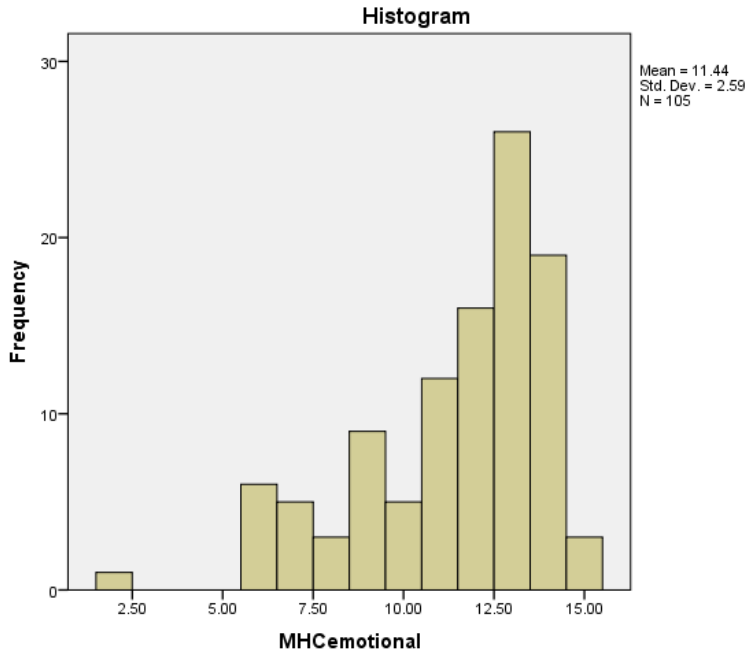
Descriptives

			Statistic	Std. Error
MHCemotional	Mean		11.4381	.25280
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.9368	
		Upper Bound	11.9394	
	5% Trimmed Mean		11.6085	
	Median		12.0000	
	Variance		6.710	
	Std. Deviation		2.59038	
	Minimum		2.00	
	Maximum		15.00	
	Range		13.00	
	Interquartile Range		3.00	
	Skewness		-1.102	.236
	Kurtosis		.834	.467

Можниот минимум и максимум на резултатот на оваа група од прашалникот е 0 до 15 (три ајтеми со можен минимум од 0 бодови и максимум од 5 бодови по ајтем). Во резултатите на оваа студија минимумот добиени бодови се 2, а максимум е 15, што означува распон од 13 бодови. Просекот во тој распон изнесува 11,4381; со 0,25280 стандардна грешка и 2,59 стандардна девијација. Просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дека се наоѓа помеѓу 10,9368 и 11,9394.

Благосостојбата мерена преку MHC-SF во целост е ординална варијабла, па така и варијаблите мерени преку нејзините групи исто така се ординални варијабли, со тоа медијанот изнесува 12. Искривеноста на кривата на дистрибуцијата на нормалност е негативна, односно -1,102, што значи дека е искривена на десно, со куртоза од 0,834 што означува дека врвот е остар. За подобар увид ова е визуелно прикажано со хистограм.

MHCemotional



Како изгледа на дистрибуција на нормалноста на MHC-SF, подрупа- емоционално ментално здравје на хистограм

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MHCemotional	.195	105	.000	.884	105	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Колморогов- Смирновио тест јасно покажува дека емоционалнота ментално здравје или балгосостојба нема нормална дистрибуција со Sig.= 0,00, што дефинитивно означува Sig.<0,05.

Поради тоа што делот на MHC-SF кој го мери емоционалното ментално здравје нема нормална дистрибуција, како и тоа што емоционалната благосостојба е ординална варијабла , за тестирање на корелација се користеше не-парамерискиот тест на Спирман. Резултатите покажуваат корелација од 0,403 која е корелација од средна јачина. Тоа значи дека постои корелација помеѓу благодарноста и емоционалното ментално здравје од средна јачина и се потврдува суб-хипотезата $H_{1a.}$

Nonparametric Correlations

Correlations

			GQtotal	MHCemotional
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.403**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	105
	MHCemotional	Correlation Coefficient	.403**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

H_{1b} - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат подобро социјално ментално здравје

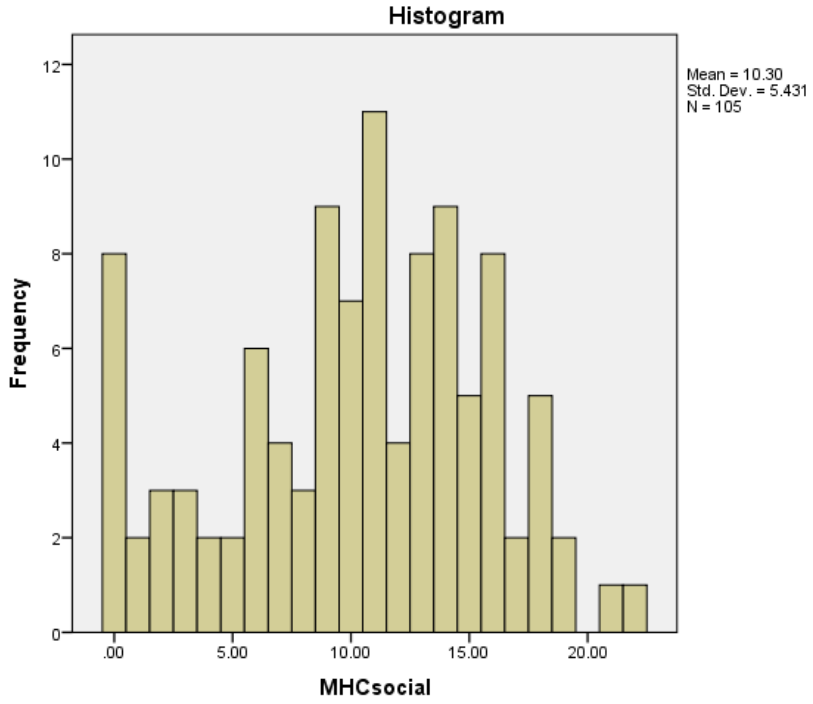
MHCsocial	Mean		10.2952	.53004
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.2442	
		Upper Bound	11.3463	
	5% Trimmed Mean		10.3439	
	Median		11.0000	
	Variance		29.499	
	Std. Deviation		5.43126	
	Minimum		.00	
	Maximum		22.00	
	Range		22.00	
	Interquartile Range		7.50	
	Skewness		-.306	.236
	Kurtosis		-.595	.467

Можниот минимум и максимум на резултатот на добиен од делот кој го мери социјалната благосостојба е 0 до 25 бодови (пет ајтеми со можен минимум од 0 бодови и максимум од 5 бодови по ајтем).

Во резултатите на оваа студија минимумот добиени бодови е 0, а максимум се 22, што означува распон од 22 бодови. Просекот во тој распон изнесува 10,2952; со 0,53

стандардна грешка и 5,431 стандардна девијација, која може да се смета како поголема, а со тоа и резултатите помалку веродостојни. Просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дела се наоѓа помеѓу 9,2442 и 11,3463. Медијанот, како подобар показател, овде изнесува 11. Искривеноста на кривата на дистрибуцијата на нормалност е негативна, односно -0,306, што значи дека е искривена на десно, со куртоза од -0,5965 што означува дека врвот не е остар. За визуелно прикажување следува хистограм.

MHCsocial



Како изгледа на дистрибуција на нормалноста на MHC-SF, подрупа-социјалното ментално здравје на хистограм

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MHCsocial	.091	105	.031	.966	105	.008

a. Lilliefors Significance Correction

Беше направен и тест за нормалност и овде Колмогоров- Смирновиот тест покажува Sig.>0,05, односно 0,031, што означува дека социјалната благосостојба има нормална дистрибуција во овие податоци.

Иако делот кој го мери социјалното ментално здравје на MHC-SF има нормална дистрибуција, како и благодарноста има нормална дистрибуција, станува збор за две ординални варијабли па така и овде беше користен не-параметриски тест, односно тестот на Спирман, а не Персоновиот корелационен коефициент.

Корелацијата е од 0,320, што означува корелација од средна јачина. Тоа значи дека постои корелација помеѓу благодарноста и социјалното ментално здравје од средна јачина и се потврдува суб-хипотезата $H_{1b.}$

Nonparametric Correlations

Correlations

			GQtotal	MHCsocial
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.320**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	105	105
	MHCsocial	Correlation Coefficient	.320**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	105	105

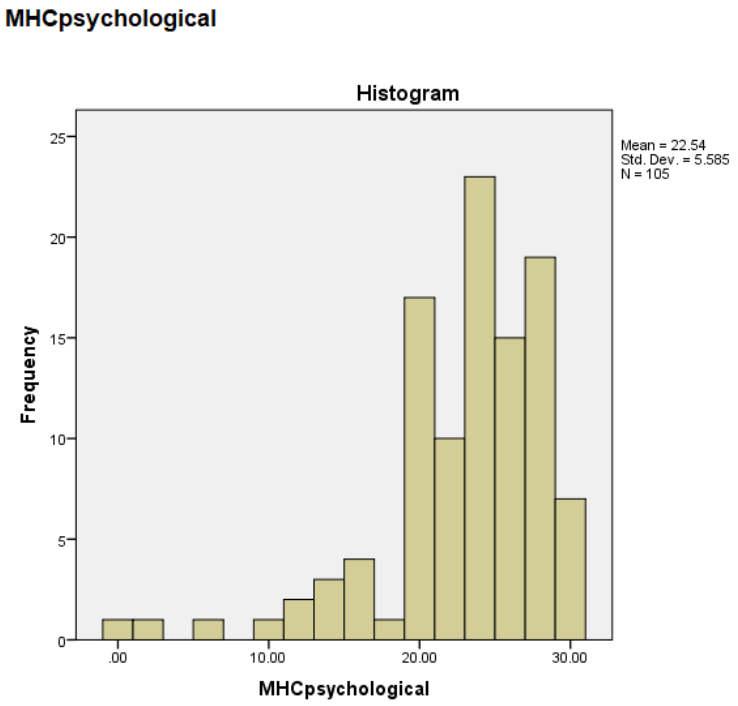
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

H_{1c} - Оние кои имаат повисок резултат на прашалникот за благодарност имаат подобро психолошко ментално здравје

MHCpsychological	Mean		22.5429	.54505
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.4620	
		Upper Bound	23.6237	
	5% Trimmed Mean		23.0794	
	Median		24.0000	
	Variance		31.193	
	Std. Deviation		5.58506	
	Minimum		.00	
	Maximum		30.00	
	Range		30.00	
	Interquartile Range		6.50	
	Skewness		-1.635	.236
	Kurtosis		3.700	.467

За делот на MHC-SF кој го мери психолошкото ментално здравје,можниот минимум резултат е 0 до максимум 30 (шест ајтеми со можен минимум од 0 бод и максимум од 5 бодови по ајтем).

Во студија добиениот минимумот на бодови е 0, а максимум е 30, што означува распон од 30 бодови. Просекот во тој распон изнесува 22,54; со 0,55 стандардна грешка и 5,585 стандардна девијација. Просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дела се наоѓа помеѓу 21,46 и 23,62. Медијанот, овде изнесува 24. Искривеноста на кривата на дистрибуцијата на нормалност е -1,635, што значи дека е искривена на десно, со куртоза од 3,7 што значи дека врвот е доста остар.



Како изгледа на дистрибуција на нормалноста на MHC-SF, подрупа- психолошкото ментално здравје на хистограм

Од самите дискрипциони податоци очигледно е дека психолошката благосостоја нема нормална дистрибуција, што уште толку се гледа во хистограмот, но сепак беше направен Колмогоров- Смирнов тест за нормалност, чиј резултат е Sig.=0, што секако е Sig.<0,05 означува дека нема нормална дистрибуција.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MHCpsychological	.142	105	.000	.869	105	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Nonparametric Correlations

Correlations

			GQtotal	MHCpsychological
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.271**
		Sig. (2-tailed)	.	.005
		N	105	105
	MHCpsychological	Correlation Coefficient	.271**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Поради претходно наведените причини и за другите подгрупи на MHC-SF, за тестирање на корелација и овде се користеше не-парамерискиот тест на Спирман. Резултатите покажуваат корелација од 0,271 која корелација од слаба јачина. Тоа значи дека постои корелација помеѓу благодарноста и психолошкото ментално здравје од слаба јачина и се потврдува суб-хипотезата $H_{1c.}$

Анализирање на поврзаноста на благодарноста со секој ајтем посебно

Секое тврдење мери различен конкретен дел од емоционалното, социјалното или психолошкото ментално здравје со прашалникот MHC-SF. Поради тоа, следно беше разгледана и врската на благодарноста со секое посебно прашање, со што за поголема концизност дескриптивите на ајтемите се запишани во група само со текст, а тестовите за нормална дистрибуција на ајтемите се спроведени заедно и се наоѓаат во една табела.

За сите ајтеми минимумот бодои кои можат да се добијат е 0, додека максимумот е 5, и сите освен еден ајтем го имаат овој распон. Исклучок е ајтемот 3 (ајтем кој ја мери сатисфакцијата со сопствениот живот), чиј максимум е исто 5, но добиениот минимумот е 1, што значи дека ниеден испитаник не одговорил дека ниту еднаш не почувтвувал дека е задоволен со соптвениот живот во последниот месец. Медијанот изнесува 1 за ајтемот 4(мери придонес во општеството) и 8(мери социјална кохеренција), изнесува 2 за ајтемот 6(социјална актуализација) и 7(социјално прифаќање), додека медијанот е 4 за останатите десет ајтеми(1,2, 3, 5,9,10,11,12,13 и 14). Уште во вака опишаните подароци, мора да се воочи дека сите ајтеми со низок медијан од 1 или 2, спаѓаат во групата на социјална

благосостојба. Тоа значи дека четри од пет вкупно ајтеми за оваа група имаат низок медијан. Исклучокот овјде е ајтемот 5 кој мери социјална нтеграција. Поради ваквите резултати, за подлабоко и попрецизно нивно разгледување беше пресметана и просечната точка на секој ајтем, а потоа подреден од најмалата до најголемата, покажено во следната табела.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
MHCSF8	105	1.2571	1.40759
MHCSF4	105	1.7333	1.48238
MHCSF6	104	1.9423	1.53804
MHCSF7	105	2.0857	1.51983
MHCSF5	102	3.3922	1.80843
MHCSF11	105	3.5429	1.35184
MHCSF10	105	3.5810	1.29185
MHCSF1	105	3.6286	.89073
MHCSF9	105	3.8095	1.16103
MHCSF14	105	3.8286	1.34777
MHCSF13	105	3.8476	1.36425
MHCSF3	105	3.8857	1.03138
MHCSF2	105	3.9238	1.25342
MHCSF12	105	3.9333	1.15415
Valid N (listwise)	101		

Ова покажува дека иако ајтемот 8 и ајтемот 4 имаат исти медијан од 1, сепак ајтемот 8 има доста понизок просек. Просекот на ајтемот 8 е 1.26 и стандардна девијација 1,4 , што значи социјалната кохерентност е најслаба во оваа група испитаници. Потоа следи ајтемот 4 со просек 1,73 со стандардна девијација од 1,48. Следните два ајтеми со медијан 2, се ајтемот 6 со просек од 1,94 и стандардна девијација од 1,54 и ајтемот 7 со просек од 2,08 и стандардна девијација од 1,1,52. Преку пресметување и рангирање на просечните точки на ајтемите се открива дека следниот ајтем (иско со доста повисок просек) е и последниот ајтем од групата која ја мери социјалната благосостојба, ајтемот 5 чија просечна точка изнесува 3,39 со стандардна девијација од 1,81. Ова означува дека просечната точка на резултатите на сите пет ајтеми кои ја мераат социјалната благосостојба во оваа група испитаници се пониски од просечната точка на било кој ајтем од емоционалната и психолошката благосостојба. Уште нешто во врска со ова кое е вредно да се посочи е дека следниот ајтем по ред ниски просечни точки е ајтемот 11, кој е дел од мерење на психолошката благосостојба и мери позитвни врски со другите. Ајтемот 11 е единствен ајтем надвор од групата на социјална благсостојба кој е директно поврзан со другите луѓе.

Сепак, не е чудно што ајтемот 5 и ајтемот 11 имаат исти високи медијани со останатите ајтеми, како и повисоки просечни точки од ајтемите 4,6,7 и 8, кога во ајтемот 5 и 11 се работи за луѓе со кои се чувтвуваме поврзени, односно ајтемот 5 мери социјална интегрција преку тврдењето "дека припаѓаш во заедница(пр. социјална група, твоето соседство)" и ајтемот 11 кој мери позитивни врски со другите преку тведењето "дека имаш топли и доверливи врски со другите луѓе". За разлика од нив во ајтемите 4,6,7 и 8 се работи за општеството во целост или луѓето во генералност. Највисок резултат има ајтемот 12 со просек од 3.93, што значи личниот развиток е најјак о оваа група.

Во врска со искривеноста на кривата, сите ајтеми имаат крива со искривеност на десната страна, со исклучок на кривата на ајтемот 4 и 8 кој е искривен на лево. Додека позитивна куртоза имаат малку повеќе од пола од ајтемите и тоа 1,2, 9, 10, 11,12,13,14, што означува поостар врв на кривата.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MHCSF1	.330	101	.000	.799	101	.000
MHCSF2	.257	101	.000	.804	101	.000
MHCSF3	.227	101	.000	.863	101	.000
MHCSF4	.207	101	.000	.886	101	.000
MHCSF5	.288	101	.000	.784	101	.000
MHCSF6	.190	101	.000	.884	101	.000
MHCSF7	.162	101	.000	.909	101	.000
MHCSF8	.263	101	.000	.814	101	.000
MHCSF9	.260	101	.000	.814	101	.000
MHCSF10	.204	101	.000	.864	101	.000
MHCSF11	.241	101	.000	.846	101	.000
MHCSF12	.266	101	.000	.802	101	.000
MHCSF13	.270	101	.000	.794	101	.000
MHCSF14	.247	101	.000	.802	101	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Како што се гледа ниту еден ајтем во Колмогоровиот- Смирнов тест нема нормална дистрибуција, како и тоа што сите ајтеми се смета дека мерат ординални варијабли, што значи за тестирање на корелативноста за секој атем беше користен Спирмановиот коефициент на ранг на корелација.

Nonparametric Correlations

Correlations

			GQtotal	MHCSF1
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.270**
		Sig. (2-tailed)	.	.005
		N	105	105
	MHCSF1	Correlation Coefficient	.270**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на среќа има корелација од 0,270, што означува слаба корелација.

Correlations

			GQtotal	MHCSF2
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.379**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	105
	MHCSF2	Correlation Coefficient	.379**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на заинтересираност за животот има корелација од 0,379, што означува корелација од средна јачина.

Correlations

			GQtotal	MHCSF3
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.355**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	105
	MHCSF3	Correlation Coefficient	.355**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на задоволеност со животот има корелација од 0,355, што означува корелација од средена јачина.

Correlations

			GQtotal	MHCSF4
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.146
		Sig. (2-tailed)	.	.139
		N	105	105
	MHCSF4	Correlation Coefficient	.146	1.000
		Sig. (2-tailed)	.139	.
		N	105	105

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на социјален придонес Sig>0,05 што значи корелацијата нема статистичка значајност.

Correlations

			GQtotal	MHCSF5
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.394**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	102
	MHCSF5	Correlation Coefficient	.394**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	102	102

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на социјална интеграција има корелација од 0,394, што означува корелација со средна јачина.

Correlations

			GQtotal	MHCSF6
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.344**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	104
	MHCSF6	Correlation Coefficient	.344**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	104	104

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на социјална актуализација има корелација од 0,344, што означува корелација од средна јачина.

Correlations

			GQtotal	MHCSF7
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.289**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	105	105
	MHCSF7	Correlation Coefficient	.289**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на социјалното прифаќање има корелација од 0,289, што означува слаба корелација.

Correlations

			GQtotal	MHCSF8
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.022
		Sig. (2-tailed)	.	.820
		N	105	105
	MHCSF8	Correlation Coefficient	.022	1.000
		Sig. (2-tailed)	.820	.
		N	105	105

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на социјална кохерентност Sig>0,05 што значи корелацијата нема статистичка значајност.

Correlations

			GQtotal	MHCSF9
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.088
		Sig. (2-tailed)	.	.374
		N	105	105
	MHCSF9	Correlation Coefficient	.088	1.000
		Sig. (2-tailed)	.374	.
		N	105	105

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на себе прифаќање Sig>0,05 што значи корелацијата нема статистичка значајност.

Correlations

			GQtotal	MHCSF10
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.154
		Sig. (2-tailed)	.	.118
		N	105	105
	MHCSF10	Correlation Coefficient	.154	1.000
		Sig. (2-tailed)	.118	.
		N	105	105

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на општествена компетентност Sig.>0,05 што значи корелацијата нема статистичка значајност.

Correlations

			GQtotal	MHCSF11
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.312**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	105	105
	MHCSF11	Correlation Coefficient	.312**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на позитивни врски со другите има корелација од 0,312, што означува корелација од средна јачина.

Correlations

			GQtotal	MHCSF12
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.011
		Sig. (2-tailed)	.	.915
		N	105	105
	MHCSF12	Correlation Coefficient	.011	1.000
		Sig. (2-tailed)	.915	.
		N	105	105

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на личен развиток Sig.>0,05 што значи корелацијата нема статистичка значајност.

Correlations

			GQtotal	MHCSF13
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.128
		Sig. (2-tailed)	.	.195
		N	105	105
	MHCSF13	Correlation Coefficient	.128	1.000
		Sig. (2-tailed)	.195	.
		N	105	105

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на автономија Sig.>0,05 што значи корелацијата нема статистичка значајност.

Correlations

			GQtotal	MHCSF14
Spearman's rho	GQtotal	Correlation Coefficient	1.000	.361**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	105	105
	MHCSF14	Correlation Coefficient	.361**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Помеѓу благодарноста и ајтемот за мерење на имање цел на животот има корелација од 0,361, што означува корелација од средна јачина.

Студија 2

За студија 2, доста од субјектите се откажаа во текот на тие две недели, па така најпрвин ќе се осврнам на тој дел. За учество на студијата се пријавија 32 субјекти. Додека сите беа контактирани, првото тестирање беше направено од страна на 42,42%. По тоа оние кои го завршија првото тестирање по рандомизиран пат беа поделени во експериментална и контролна група. Второто тестирање беше направено од страна на 42,86% од оние кои го направија првото тестирање. Ова значи дека само 18,75% од пријавените учествуваа во студијата од почеток до крај. Поради тоа што, иако е овој дел на студијата е наречен студија 2, сепак е дел или додатен дел од студијата. Па така, и покрај драстичното опаѓање на бројката на учесници, резултатите беа анализирани како вид на пилот студија за да се добие барем каков увид во тоа дали спроведување на ваква судија сама по себе би било добар чекор.

Поради погоре наведената причина нема да се задржам премногу на анализирање на резултатите од овој дел на студијата, како што беше подеталната анализа на Студија 1, поради тоа што резутатите нема да имааат некоја голема, дури и доволна, веродостојност.

Начинот на анализирање на овие податоци е преку споредување на контролната со експерименталната група, односно нивните резултати во фазата на пред тестот, како и потоа во фазата на пост-тест. Преку оваа постапка се гледа дали резултатите на пост тестот на експерименталната група се статистички значајно подобрени отколку резултатите на контролната група. Исто така, беа споредени и резултатите на пред-тест и пост-тест на експерименталната група за разгледување дали има значајна промена.

На дескрипцијата за пред тестот на експерименталната група се гледа дека просекот е 30,33 , со стандардна грешка од 7,88 и девијација од 13,65. Самиот факт дека просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дека се наоѓа помеѓу -3,5761 и 64,24 покажува дека се работи за преголем распон и дека не може да се каже со комфорна сигурност дека овие резултати добиени од овој примерок ја репрезентираат популацијата.

	Grupa			Statistic	Std. Error
MHCSFtotal	experimental	Mean		30.3333	7.88106
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-3.5761	
			Upper Bound	64.2428	
		5% Trimmed Mean		.	
		Median		24.0000	
		Variance		186.333	
		Std. Deviation		13.65040	
		Minimum		21.00	
		Maximum		46.00	
		Range		25.00	
		Interquartile Range		.	
		Skewness		1.638	1.225
		Kurtosis		.	.

На дескрипцијата за пред тестот на контролната група се гледа дека просекот е 46,33 , со стандардна грешка од 2,03 и девијација од 3,511. Овде просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дека се наоѓа помеѓу 37,6 и 55,06, што иако е помал распон од експерименталната група, сепак е самиот тој е преголем.

control	Mean	46.3333	2.02759
	95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	37.6093	
	95% Confidence Interval for Mean Upper Bound	55.0573	
	5% Trimmed Mean	.	
	Median	46.0000	
	Variance	12.333	
	Std. Deviation	3.51188	
	Minimum	43.00	
	Maximum	50.00	
	Range	7.00	
	Interquartile Range	.	
	Skewness	.423	1.225
	Kurtosis	.	.

MHCSF2total	experimental	Mean	38.0000	6.11010
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	11.7104	
		95% Confidence Interval for Mean Upper Bound	64.2896	
		5% Trimmed Mean	.	
		Median	34.0000	
		Variance	112.000	
		Std. Deviation	10.58301	
		Minimum	30.00	
		Maximum	50.00	
		Range	20.00	
		Interquartile Range	.	
		Skewness	1.458	1.225
		Kurtosis	.	.
	control	Mean	49.0000	1.73205
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	41.5476	
		95% Confidence Interval for Mean Upper Bound	56.4524	
		5% Trimmed Mean	.	
		Median	49.0000	
		Variance	9.000	
		Std. Deviation	3.00000	
		Minimum	46.00	
		Maximum	52.00	
		Range	6.00	
		Interquartile Range	.	
		Skewness	.000	1.225
		Kurtosis	.	.

На дескрипцијата за пост тестот на експерименатната група се гледа дека просекот е 38 , со стандардна грешка од 6,11 и стандардна девијација од 10,58. Додека за контролната група просекот е 49 со стандардна грешка од 1,73 и стандардна девијација од 3. И овде просечната точка во самата популација, со 95% сигурност може да се каже дека се наоѓа помеѓу 11,71 и 64,29 во

експерименталната група и помеѓу 41,55 и 56,46 во контролната група, што и во двата случаи, но посебно во експерименталната група е повторно со преголем распон.

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Grupa	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MHCSFtotal	experimental	.345	3	.	.839	3	.210
	control	.204	3	.	.993	3	.843
MHCSF2total	experimental	.314	3	.	.893	3	.363
	control	.175	3	.	1.000	3	1.000

a. Lilliefors Significance Correction

Поради тоа што примерокот е помалку од 50 субјекти, ги гледаме резултатите на тестот Шапиро-Вилк, каде покажува резултат Sig.>0.05, со што значи дека и двете групи и во пред тестот и во пост тестот имаат нормална дистрибуција. Поради тоа што во сите четри случаи MHC-SF има нормална дистрибуција и се работи за крајниот резултат на тестот, кој во одредени случаи како овој може да се смета како квантитативна варијабла, за статистичкиот тест беше употребен параметриски тест, со труд резултатите да добијат малку поголема веродостојност.

За компарирање, поради тоа што се работи за примерок со две различни групи, беше користен параметрискиот Т- тест.

T-Test

Group Statistics

	Grupa	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MHCSFtotal	experimental	3	30.3333	13.65040	7.88106
	control	3	46.3333	3.51188	2.02759

Independer

		Levene's Test for Equality of Variances		
		F	Sig.	t
MHCSFtotal	Equal variances assumed	7.364	.053	-1.966
	Equal variances not assumed			-1.966

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means						
					95% Confidence Interval of the Difference	
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
-1.966	4	.121	-16.00000	8.13770	-38.59389	6.59389
-1.966	2.264	.173	-16.00000	8.13770	-47.38245	15.38245

Во Т-тестот добиваме кратка дескрипција, во која пишува просечен резултат за пред тест во експерименталната група е 30,33 и во контролната е 46,33. Иако тоа е разлика од 16 поени, сепак Sig.>0,05, што значи дека помеѓу овие две групи нема статистичка разлика, што беше и очекувано поради тоа што ова е тестирање пред да биде спроведена интервенцијата во експерименталната група.

T-Test

Group Statistics

	Grupa	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MHCSF2total	experimental	3	38.0000	10.58301	6.11010
	control	3	49.0000	3.00000	1.73205

Independent

		Levene's Test for Equality of Variances		
		F	Sig.	t
MHCSF2total	Equal variances assumed	5.684	.076	-1.732
	Equal variances not assumed			-1.732

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means						
					95% Confidence Interval of the Difference	
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
-1.732	4	.158	-11.00000	6.35085	-28.63279	6.63279
-1.732	2.319	.208	-11.00000	6.35085	-35.01844	13.01844

Ова се резултатите од пост-тестот во двете групи. Се гледа дека за средна точка во експерименталната група е 38, додека за контролната е 49. Иако пак имаме разлика од 11 поени, сепак Sig.>0.05, што значи дека неа статистичка значајна разлика помеѓу групите.

За крај ќе биде разгледана разликата и помеѓу пред тестот и пост-тестот само со експерименталната група како група која помина низ интервенцијата.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	MHCSFtotal	30.3333	3	13.65040	7.88106
	MHCSF2total	38.0000	3	10.58301	6.11010

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	MHCSFtotal & MHCSF2total	3	.997	.051

Paired Samples

		Paired Difference		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	MHCSFtotal - MHCSF2total	-7.66667	3.21455	1.85592

Поради тоа што се работи за две различни мерења во иста група односно исти примерок, се користеше пак Т-тест, но овој пат за поврзани примероци. Како што се гледа во дескрипција средниот резултат на експерименталната група на пред тест е 30,33, додека средната точка на пост тестот е 38. Иако тоа значи покачување од 8 поени, сепак Sig. изнесува 0,054, што е повисоко од 0,05 и означува дека нема статистички значајна разлика помеѓу двата тестови.

Paired Samples Test

Paired Differences					
	95% Confidence Interval of the Difference				
Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
1.85592	-15.65205	.31872	-4.131	2	.054

11. Дискусија со совети за понатамошни истражувања

Целта на овој труд беше да се разгледа поврзаноста на благодарноста и благосостојбата, најпрвин преку мерење на двете состојби во еден ист момент за да се види нивната поврзаност односно корелација, а потоа да се манипулира со благодарноста за да се види дали тоа ќе има тоа влијание на благосостојбата со што дополнително би се потврдила нивната поврзаност, но би ја покажала и каузалноста.

Иако веќе беа детално опишани тестовите кои беа користени во оваа студија, следно ќе се осврнам малку на подетално опишување на причините поради кои токму овие тестови беа одбрани како инструменти за мерење на варијаблите во овој труд.

За мерење на благодарноста беше одлучено да се користи Прашалникот за благодарност 6 (GQ6)[144], како прашалник чија валидност и веродостојност е доста проучувана[145] [146] [147], со резултат α= .82 и .87 во студијата направена од Mccullough, Emmons, и Tsang во која примарно го составуваат прашалникот. Сепак, овој висок резултат исто така се повторува понатаму и во другите студии кои ја проверуваат веродостојноста на прашалникот како дел од нивната студија[148]. Силното ниво на веродостојност на GQ6 најверојатно е една од главните причини зошто, не само што во мнозинството на студии во кои се мери благодарноста или диспозицијата на благодарност поради било каква цел, се користи овој прашалник, туку неговата распространетост и фреквенција на користење е исто толку

[144] Mccullough, M., Emmons, R., Tsang, J.A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. Journal of personality and social psychology. 82. 112-27. 10.1037//0022-3514.82.1.112.

[145] Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. Social Indicators Research, 89(2),361–373. https://doi.org/10.1007/s11205-008-9237-4Chen

[146] Sun, P., Kong, F. (2013). Affective mediators of the influenceof gratitude on life satisfaction in late adolescence. Social8 K. YANG ET AL. Indicators Research, 114(3), 1361–1369. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0333-8Tian

[147] Kong, F., Ding, K., Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. Journal of HappinessStudies, 16(2), 477–489. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2Kong

[148] Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., Kong, F. (2020). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. The Journal of Positive Psychology. 16. 1-9. 10.1080/17439760.2020.1818812.

голема и ден денес[149] [150]. Токму поради овие информации GQ6 беше одбран како прашалник преку кој ќе се мери благодарноста.

За разлика од прашалникот за благодарност, изборот за инструмент кој би ја мерел благосостојбата беше многу поголем и поразновиден. Разликите помеѓу нив се: што опфаќаат; степен на веродостојност и валидност; број на ајтеми; година на создавање, ревизија и денешна релевантност; право и услови на користење итн. За изборот на овој инструмент од голема помош беше студијата на Linton, Dieppe и Medina-Lara од 2016[151], каде се разгледуваат 99 инструменти за мерење на благосостојбата на возрасни од изминатите 50 години. Сите овие инструменти заедно мерат 196 димензии, кои овие научници ги групираат во 6 теми- ментална благосостојба, социјална благосостојба, активности и функционалност, физичка благосостојба, спиритуална благосостојба и лични околности. Најстариот прашалник во таа листа е од 1961г. со последна ревизија од истата година наречен Индекс на животна сатисфакција-А (LSI-A), додека најновите се од 2015, едниот наречен Скала на функционална благосостојба(FWBS), додека другиот е ICOPPE. Самите автори во својот заклучок забележуваат дека додека можеби постојат премногу инструменти за мерење, додека мерењето на благосостојбата е сеуште нејасно.

Во подоцнежната фаза на разгледување на тестови за мерење на благосостојба изборот беше сведен на три различни тестови за благосостојба. Едниот беше EPOCH тестот, тест за адолесценти од 10 до 18 годишна возраст, со 20 ајтеми кои мерат пет карактеристики-вклучување, истрајност, оптимизам, поврзаност и среќа[152]. Овој тест е од 2015г. и е изграден врз, веќе презентирната, теорија на Селигман.

---

[149] Zhang, L., Li, W., Ye, Y., Yang, K., Jia, N., Kong, F. (2022). Being grateful every day will pay off: a daily diary investigation on relationships between gratitude and well-being in Chinese young adults. The Journal of Positive Psychology. 1-13. 10.1080/17439760.2022.2131606.

[150] Bansal, S., Garg, N., Singh, J.(2022). Exploring the psychometric properties of the Cyberbullying Attitude Scale (CBAS) and its relation with teasing and gratitude in Indian collegiates. International Journal of Educational Management. 37. 10.1108/IJEM-05-2022-0198.

[151] Linton, MJ, Dieppe, P, Medina-Lara, A.(2016) Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. BMJ Open. 7;6(7):e010641. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010641. PMID: 27388349; PMCID: PMC4947747

[152] Kern, M., Benson, L., Steinberg, E., Steinberg, L. (2015). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. Psychological assessment. 28. 10.1037/pas0000201.

Вториот беше Варвик-Едимбург Скала за ментална благосостојба[153] (WEMWBS) создадена врз истражувањата на универзитетот Варвик. Скала за субјекти над 16 годишна возраст, со 14 ајтеми кои ја мерат субјективната ментална благосостојба во целост, но не и нејзини составни делови.

Третиот избор беше MHC-SF. Скала создадена во 2002г. и ревидирана во 2005г, врз теориите на Ryff и Keyes, Ryan и Deci, како што беше претходно објаснето во делот на дефинирање на благодарноста. Таа се состои од 14 ајтеми, каде секој ајтем мери дел од она што според теориите ја сочинуваат благосостојбата, но во исто време се групирани во три подгрупи и во две главни групи. Веродостојноста за овој тест во целост во фазата на тестирање на психометрискиот инструмент, изнесувала α=0,89, додека пак за групата емоционална благосостојба α=0,83, за психолошката благосостојба α=0,83 и за социјалната благосостојба α=0.74[154], што ја прават и оваа скала со висока веродостојност. Оваа скала иако е создадена во 2011година, останува релевантна и денес каде сеуште се прават студии за проверка на нејзината валидност и веродостојност, кои и ги потврдуваат истите[155]. Додека оваа скала најпрвин била направена за лица над 18 години, нејзината валидност и веродостојност неодамна е проверувана и во групи на адолесценти, каде исто така е потврдена[156] [157].

Причината поради која на крај беше одбрана MHC-SF скалата да биде искористена во овој труд е нејзината ефикасност, како и нејзиниот висок степен на веродостојност. Додека EPOCH тестот има 20 ајтеми, тој мери 5 карактеристики, за разлика од MHC-SF каде има 14 ајтеми, кој иако се групирани во 3 подгрупи, сепак секој ајтем мери нешто различно. За

[153] Steward-Brown, S., Janmohamed, K. (2008) Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) User Guide, Warwick Medical School & University of Warwick

[154] Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99-110. doi: https://doi.org/10.1002/jclp.20741

[155] Chan, M., Furlong, M., Nylund-Gibson, K., Dowdy, E. (2022). Heterogeneity Among Moderate Mental Health Students on the Mental Health Continuum‐Short Form (MHC‐SF). School Mental Health. 14. 10.1007/s12310-021-09476-0.

[156] Piqueras, J., Vidal Arenas, V., Falcó, R., Moreno-Amador, B., Marzo, J., Keyes, C. (2022). Validation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) for Multidimensional Assessment of Subjective Well-Being in Spanish Adolescents. Psicothema. 34. 332-343. 10.7334/psicothema2021.240.

[157] Yousefi Afrashteh, M. (2022). Psychometric Properties of The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) In Iranian Adolescents. 10.21203/rs.3.rs-1236021/v1.

разлика од тоа пак, иако WEMWBS скалата има исто 14 ајтеми, таа мери само едно нешто и тоа е благосостојбата како субјективна целина. Причината пак за што најдобриот тест за овој труд беше најефикасниот, односно мери повеќе нешта со помал број на ајтеми, беше поради краткиот период во кој субјектите мораа да ги пополнат сите три тестови (за благодарност, за благосостојба и за животна сатисфакција). Друга важна причина за одбирање на MHC-SF, беше тоа што иако е дел од интелектуална сопственост- на истражувачи и студенти им е дадено правото да се користат со неа со цел на вршење на истражување од непрофитен карактер, односно воглавно во систем на едукација, се додека се цитирани нејзините создаватели.

Последната скала која беше одбрана е скалата за животна сатисфакција(SWLS). Иако ајтемот 3 во MHC-SF веќе ја мери животната сатисфакција, таа е доволно важна за да биде вметнат тест кој има за цел да ја мери само животната сатисфакција. Во иницијалното истражување на скалата, резултатите покажале дека корелира со други тестови за субјективна благосостојба од средно до високо ниво[158]. Нејзината веродостојност е исто така висока со α= 0,87[159], и иако е најстара скала (создадена во 1985 г.), таа сеуште се користи[160], нејзините психометриски вредности сеуште се проверуваат[161] [162], како тоа што и сеуште се прават нови верзии од неа во различни земји[163]. Покрај нејзината веродостојност и популарност, таа е и најмалата скала искористена за во овој труд -

[158] Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

[159] Magyar-Moe, J. (2009) Positive Psychological Tests and Measures, In Practical Resources for the Mental Health Professional, Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions,Academic Press, Chapter 3,Pages 43-72,https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374517-0.00003-6.

[160] Kalita, K., Leszczak, J., Czenczek-Lewandowska, E., Mazur, A. (2023). Assessment of Health Behaviours and Satisfaction with Life among Catholic Priests in Poland. Journal of Religion and Health. 10.1007/s10943-023-01736-4.

[161] Arrindell, W., Checa, I., Espejo, B., Chen, I., Carrozzino, D., Phượng, V., Dambach, H., Vagos, P. (2022). Measurement Invariance and Construct Validity of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) in Community Volunteers in Vietnam. International Journal of Environmental Research and Public Health. 19. 3460. 10.3390/ijerph19063460.

[162] Dirzyte, A., Perminas, A., Biliuniene, E. (2021). Psychometric Properties of Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) in the Lithuanian Population. International Journal of Environmental Research and Public Health. 18. 10.3390/ijerph18052608.

[163] Hanzlová, R. (2022). Czech Version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS). 10.6102/zis321.

составена само од пет ајтеми значеше дека на субјектите нема да им одзема долго време за нејзино исполнување, па така и таа беше вметната.

Резултатите од анализата на податоците јасно покажаа поврзаноста од средна јачина помеѓу благодарноста (мерена со GQ6) и благосостојбата (мерена со MHC-SF), поврзаност од 0,391 добиена преку користење на Спирмановиот коефициент на корелација. Овие резултати се во согласност со веќе презентираната теорија според која оние кои доживуваат чувство на благодарност имаат и подобра благосостојба[164] , но и претходно спроведените истражувања кои ја разгледувале и пронајделе поврзаноста помеѓу благосостојбата и благодарноста[165] [166] [167].

Покрај разгледувањето на врската на благодарноста со вкупниот резултат на тестот за благосостојба, овој труд исто така ја анализира нејзината поврзаност со групите и подгрупите на тестот за благосостојба.

Корелацијата помеѓу благодарноста и групата за емоционално ментално здравје, како и групата што мери социјално ментално здравје беа со средна јачина. Резултатот за корелација беше највисок помеѓу благодарноста и емоционалното ментално здравје од 0,403, по што следеше корелацијата на благодарноста со социјалното ментално здравје. Како најслаба корелација, од 0,271 и корелација од слаба јачина е онаа помеѓу благодарноста и психолошкото ментално здравје.

Дискусијата на групите одделно ќе биде поврзана со нивните подгрупи, за чија прегледност секој резултат за поврзаноста на благодарноста со посебен ајтем е ставен во табелата подолу.

[164] McCullough, M. E. , Emmons, R. A, Tsang, J. A. (2002)"The grateful disposition: A conceptual and empiricaltopography," J. Pers. Soc. Psychol., vol. 82, no. 1, pp.112–127, doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112.

[165] Kaufman, S. B. (2015.) "Which character strengths are mostpredictive of well-being?," Scientific American, https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/

[166] Yaneta, E., Suparman, M. (2021). The Role of Gratitude on Well-Being Among College Students Who Are Working Undergraduate Thesis. 10.2991/assehr.k.210805.164.

[167] Butler,J., Kern, M.L. (2016)"The perma-profiler: Abrief multidimensional measure of flourishing," Int. J.Wellbeing, vol. 6, no. 3, pp. 1–48, doi:10.5502/ijw.v6i3.526.

Група		Ајтем	Поврзаност со благодарност	Коефициент
Хедонистичка	Емоционална Благосостојба	Среќа	Слаба	0.270
		Заинтересираност за животот	Средна	0.379
		Животна сатисфакција	Средна	0.355
Еудаимоничка	Социјална благосостојба	Социјален придонес	Нема	/
		Социјална интеграција	Средна	0.394
		Социјална актуализација	Средна	0.344
		Социјално прифаќање	Слаба	0.289
		Социјална кохерентност	Нема	/
	Психолошка благосостојба	Себе-прифаќање	Нема	/
		Општествена компетентност	Нема	/
		Позитивни врски со други	Средна	0.312
		Личен раст и развиток	Нема	/
		Автономија	Нема	/
		Животна цел	Средна	0.361

Благодарноста, како што беше кажано, од сите три групи највисок скор на поврзаност има со емоционалното ментално здравје, со средна јачина. Тоа доаѓа од поврзаноста со нејзините подгрупи, кои две од нив (заинтересираност за животот и животна сатисфакција) се поврзана со средна јачина, додека со среќата како подгрупа има слаба поврзаност, но сепак статистички значајна. Резултатот дека помеѓу благодарноста и среќата има статистички значајна позитивна поврзаност соодветствува со истражувањата направени претходно кои се фокусираат ексклузивно на поврзаноста на благодарноста со среќата[168] [169] [170]. Сепак, кога станува збор за нејзината јачина резултатите се помалку јасни. Додека во претставената студија коефициентот на корелација е 0,270 , што означува слаба корелација, студија објавена во јануари 2022 доаѓа до резултат на коефициент од 0,831[171], што означува значително појака корелација. Студија објавена во научно списание во ноември 2022г. пак доаѓа до резултати кои покажуваат дека благодарноста има влијание на среќата кај постари луѓе, но дека двонеделната интервенција со благодарност низ која тие поминале не довело до покачување на нивото на нивната среќа[172], што секако може да означува едноставно проблеми со самиот дизајн или пак спроведување на интервенцијата или пак може да значи дека каузалноста оди во спротивна насока, односно чувтвување на среќа ја зголемува благодарноста.

Ексклузивна поврзаноста на благодарноста со заинтересираност за животот не е нешто што е проучувано во психологијата. Доколку заинтересираност за животот го дефинираме како појавување на интерес и чувствување на задоволство од активности во кои претходно сме уживале, како и отвореност за нови искуства, можеби оваа подгрупа би се

[168] Kausar, R. (2018). Relationship between gratitude and happiness in college students. Indian Journal of Positive Psychology. 9. 10.15614/ijpp.v9i01.11752.

[169] Shkembi, F.,Treska, V. (2022). The relationship between gratitude and happiness. Conference paper from conference: Proceedings of The Third International Scientific Conference "Happiness and Contemporary Society",201-208. 10.31108/7.2022.40.

[170] Nguyen, S., Gordon, C. (2020). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Young Children. Journal of Happiness Studies. 21. 10.1007/s10902-019-00188-6.

[171] Sriaissah, A., Maryam, E. (2022). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Year 12 High School Students. Psikologia : Jurnal Psikologi. 7. 10.21070/psikologia.v7i0.1693.

[172] Singh, M. (2022). Gratitude and Happiness among Older Adults. The International Journal of Indian Psychology. 10. 548-556. 10.25215/1004.052.

поврзала со некои од студиите спомнати во делот "Функцијата на благодарноста да мотивира". На пример, студијата која успеала да ја поврзе благодарноста со поголемо учество на екстракуликуларни активности кај ученици[173], или пак студијата спомената претходно која успеала да ја поврзе благодарноста со просоцијално однесување[174]. Сепак, дали заинтересираноста за животот, како таква, е поврзана со благодарноста досега не е истражувано, но е нешто кое во понатамошно истражување би можело да се разгледа.

Поврзаноста на благодарноста со животната сатисфакција беше истражувана преку два патишта во овој труд- преку подгрупа во MHC-SF, но и преку посебен тест со тоа што резултатот беше уште посолидно потврден. Резултатите за животна сатисфакција мерено преку подгрупа на MHC-SF е 0,355 или коефициент на поврзаност со средна јачина, додека мерено преку SWLS е 0,51 што означува корелација со јака поврзаност (0,5-0,699). Иако резултатите спаѓаат во различни групи, резултатот на SWLS е на долната граница. Овие резултати се согласуваат со веќе спроведените истражувања, дел од нив спомнати во "Благодарноста и благосостојбата", како и поврзување на благодарноста со животната сатисфакција преку социјална потпора[175] или пак благодарноста и животната сатисфакција биле директно поврзани[176] спомнати во делот "Благодарноста и позитивните емоции". Оваа поврзаност донекаде се очекуваше, благодарноста е одговор за добивање на некој бенефит. За нешто да биде вистински бенефит, во најмала рака би требало да бидеме задоволни од добиената бенефиција. Колку повеќе добиваме вакви бенефиции, толко повеќе чувтвуваме задоволство кое се преточува во задоволство со животот.

Следната група е социјална благосостојба која опфаќа подгрупи во врска со социјалната и општествената сфера на човековиот живот. Од нејзините пет подгрупи, две, во оваа студија, воопшто не покажаа статистички значајна поврзаност. Според тоа социјалниот

[173] Ma, M., Kibler, J., Sly, K. (2013). Gratitude is Associated with Greater Levels of Protective Factors and Lower Levels of Risks in African American Adolescents. Journal of adolescence. 36. 983-91. 10.1016/j.adolescence.2013.07.012.

[174] Bartlett, M. Y., DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. *Psychological Science*, *17*(4), 319–325. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x

[175] Kong, F., Ding, K., Zhao, J. (2015). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. Journal of Happiness Studies. 16. 477–489. 10.1007/s10902-014-9519-2.

[176] Bachik, M., Carey, G., Craighead, W. (2020). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. The Journal of Positive Psychology. 16. 1-14. 10.1080/17439760.2020.1752785.

придонес и социјалната кохерентност воопшто не се поврзани со имање на диспозиција кон благодарност. Додека директната поврзаност на социјалната кохерентност со благодарноста не е доволно или воопшто истражува, неа би можело да се разгледа преку нејзиниот дел- социјалниот интерес. За жал делот кој би можело да значи социјален интерес, и е истражуван во врска со благодарноста, е социјалниот придонес, кој се мери со посебна подгрупа во овој тест. Идни истражувања треба да бидат направени за поубаво да се разгледа дали навистина нема поврзаност помеѓу благодарноста и социјалната кохерентност како што беше покажано во ова истражување. Нешто што треба да се воочи е дека оваа подгрупа имаше најнизок просечен резултат (1,2571 од можни 5 поени), дури 48 од испитаниците одговорија со "0", односно дека никогаш во последниот месец не чувствувале дека начинот на кој нашето општество работи им има логика. Дополнителни 18 субјекти одговориле "1" односно дека чувствувале дека начинот на кој нашето општество работи им има логика еднаш или двапати во последниот месец. Овие две групи на испитаници кои дале одговор "0" или "1" го прават 62,86% од вкупниот број на испитаници. Бројот на испитаници кои одговориле на ова прашање дека секој ден се чувствувале дека начинот на кој нашето општество работи им има логика е 1. Ова се навистина екстремни резултати, кои треба понатамошни истражувања за да се разбере што точно стои позади нив; дали им нема логика како работи нашето општество поради тоа што не го разбираат што е резултат на незаинтересираност за тоа како работи и резултира со ниска социјална кохерентност; дали имале појавено интерес порано па го имаат изгубено од некои причини што резултира до ниска социјална кохерентност; дали одговорите се вид на револт и начин да го искажат своето незадоволство во врска за начинот на кое нашето општество работи и поради тоа доаѓа до ниска социјална кохерентност или пак нешто сосема друго.

Следната подгрупа која е втора по најмал просечен резултат е всушност и втората подгрупа која не покажа поврзаност со благодарноста, тоа е социјалниот придонес (просечни 1,7333 бодови од можни 5). За во идни истражувања би било добро да се разгледа поврзаноста помеѓу овие две подгрупи- оние кои не чувствуваат дека општеството им има логика, односно не го разбираат или пак не веруваат во него, и оние кои не чувствуваат дека имаат нешто важно да придонесат во него (во оваа студија има корелација од 0,273 со Sig=0.005 помеѓу овие две прашања). Сепак, она што овде се

разгледува е поврзаноста со благодарноста, која резултатите во оваа студија покажаа дека ја нема или во најмала рака е статистички нерелевантна. Ова е спротивно од резултатите на други истражувања. Така на пример, во истражување се има откриено дека благодарноста го поттикнува просоцијалното однесување, односно е посредник помеѓу климата во училиштата и просоцијалното однесување[177]. Спомнатото истражување на Froh, Emmons и Bono[178], во делот "Функцијата на благодарноста да мотивира", исто така ја разгледува благодарноста и мотивацијата за придонесување кон општеството, но во оваа студија, покрај придонесот кон следните генерации, се зборува за придонес преку социјалната интеграција, а тоа е она што се мери во следните две подгрупи.

Студија[179], пак која на индиректен и негативен начин ја поврзува благодарноста со социјалното прифаќање е онаа која всушност разгледувала дали благодарноста е морално сензитивна. Субјектите во оваа студија се нашле во две различни ситуации- ситуација во која им било понудено неморална помош и ситуација во која им било понудено неутрална помош, но од страна на неморална личност. Резултатите покажале дека субјектите имало помала шанса да ја прифатат неморалната помош или неутралната помош дадена од неморален човек, но исто така биле помалку волни да ја зацврстат нивната врска со неморалниот помагач дури и откако ја прифатиле неговата помош, во случаевите кога ја прифатиле истата. Резултатите покажале и дека субјектите кои почувствувае и искажале благодарност кога им било понудено неморална помош биле перципирани како помалку морални, помалку допадливи и помалку соодветни како партнери за во блиски односи отколку оние кои се чувствувале непријатно од набљудувачите кога им била понудено неморална помош. На овој начин може да се каже дека благодарноста е поврзана со социјално прифаќање или неприфаќање. Како студија која го истражува социјалното прифаќање може да се вброи и онаа на Bartlett со колегите, детално опишана во делот

[177] Li, B., Hu, X., Chen, L., Wu, C. (2023). Longitudinal Relations Between School Climate and Prosocial Behavior: The Mediating Role of Gratitude. Psychology Research and Behavior Management. Volume 16. 419-430. 10.2147/PRBM.S395162.

[178] Froh, Jeffrey & Bono, Giacomo Emmons, Robert. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. Motivation and Emotion. 34. 144-157. 10.1007/s11031-010-9163-z.

[179] Yu, H., Zhou, Y., Nussberger, A-M. (2022). Gratitude Is Morally Sensitive. Personality and Social Psychology Bulletin. 014616722210922. 10.1177/01461672221092273.

”Благодарноста во формирање на нови врски и социјална инклузија” каде се заклучува дека благодарноста е поврзана и ја потпомага социјалната иклузија[180].

Последната подгрупа од социјалната благосостојба е социјалната актуализација, која како и во пирамидата на Maslow[181] каде на врвот стои потребата на само-актуализација, и овде таа стои врз сите други подгрупи и е поврзана со нив. Поради таа поврзаност, иако корелацијата на благодарноста и социјалната актуализација сама по себе не е истражувана, поради тоа што има поврзаност помеѓу благодарноста и социјалната интеграција, социјалното прифаќање, а во други студии и социјалниот придонес, не е чудно што постои поврзаност на благодарноста и со социјалната актуализација со коефициент од 0,344- што означува средна јачина.

Со групата на социјална благосостојба, може да се смета дека е поврзана и една подгрупа од групата на психолошка благосостојба, и тоа-позитивни врски со другите луѓе. Всушност оваа подгрупа е една од двете подгрупи во психолошката благосостојба кои имаат статистика значајна поврзаност со благодарноста, со коефициент од 0,312 кој означува средна јачина. Поврзаноста на благодарноста со социјалните врски е една од најистражувите делови на оваа тема. Таа поврзаност е истражувана во романтичните, фамилијарните, пријателските, професионалните, како и формирањето на нови врски. Се има откриено дека начинот на кој благодарноста е поврзана со врските е тоа дека го поттикнува чувството на потпора, близина и поврзаност[182], сатисфакција[183] и заздравување[184], позитивна перцепција, удобност за искажување на грижи и одржување на врската[185], како и траењето на самата врска[186]. Откриено е и дека има позитивна

[180] Bartlett, M., Condon, P., Cruz, J., Wormwood, J., Desteno, D. (2011) Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. Cognition & emotion. 26. 2-13. 10.1080/02699931.2011.561297.

[181] Maslow, A. (1954) Motivation and Personality, Publicators: Harper & Brothers

[182] Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. Journal of Research in Personality, 42, 854–871.

[183] Algoe, S. B., Gable, S. L., Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships, 17*(2), 217–233. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x

[184] Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York,NY: Crown Publishers.

[185] Lambert, N. M., Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*(1), 52–60. https://doi.org/10.1037/a0021557

поврзаност помеѓу благодарноста и самите врски[187]. Поврзаноста со оваа подгрупа е една од најпотврдените преку веќе спроведените истражувања.

Втората подгрупа која има статистики значајна поврзаност е животна цел, со коефициент на поврзаност од 0,361 кој означува средна јачина. Оваа поврзаност се согласува со претходни истражувања и е потврдена, на пример, во студијата со ветерани- опишана во делот "Врската на благодарноста со човековата отпорност", каде повисоки нивоа на благодарност биле поврзани и со чувство на животна цел[188].

Подгрупите кои немаат статистичка значајна поврзаност со благодарноста се себе-прифаќање, општествена компетентност, личен раст и развиток и автономија. Дефинициите на благодарноста јасно покажуваат дека таа се раѓа во нас како одговор на бенефит што доаѓа однадвор и е насочена кон неговиот извор[189] [190] [191]. Па така причината зошто благодарноста не е поврзана со себе-прифаќање, личен раст и развој, автономија, а донекаде и општествена компетенција може да биде поради тоа што овие подгрупи мерат поими за кои сме свртени кон самите себе си. Сепак, за дали навистина нема поврзаност помеѓу овие подгрупи и благодарноста, како и причината за тоа, се потребни дополнителни истражувања.

---

[186] Gordon, A., Impett, E., Kogan, A., Oveis, C., Keltner, D. (2012). To Have and to Hold: Gratitude Promotes Relationship Maintenance in Intimate Bonds. Journal of personality and social psychology. 103. 257-74. 10.1037/a0028723.

[187] Ma, M., Kibler, J., Sly, K.(2013). Gratitude is Associated with Greater Levels of Protective Factors and Lower Levels of Risks in African American Adolescents. Journal of adolescence. 36. 983-91. 10.1016/j.adolescence.2013.07.012.

[188] McGuire, A., Fogle, B., Tsai, J., Southwick, S., Pietrzak, R. (2021). Dispositional gratitude and mental health in the U.S. veteran population: Results from the National Health and Resilience Veterans Study. Journal of Psychiatric Research. 135. 10.1016/j.jpsychires.2021.01.020.

[189] Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92, 548–573.

[190] Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377–389

[191] Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude (Series in affective science).* New York, NY: Oxford University Press.

Кога станува збор за вториот дел од студијата, односно интервенцијата со благодарност, мора да се адресира процентот на опаѓање, а исто така би го опишала и она што беше приметено преку набљудување во текот на експериментот. Како што беше претходно запишено на студијата беа пријавени да учествуваат 32 субјекти. Иако бројот можеби не е голем, мнозинството од оние кои се пријавија покажаа ентузијазам и интерес за студијата, со тоа што дури неколку ученици кои во блиска иднина би наполниле 18 години изразија желба да учествуваат во студијата. Во текот на студијата овој интерес драстично опадна. Од една страна се зголемуваше бројот на оние кои целосно се откажаа од учество во студијата, но од друга страна се згоемуваше бројот на оние на кои им беше потребно потсетување за да го одговорат прашањето, како и на оние кои ја искористија можноста да одговорат прашања за два денови во еден. Прашањето е зошто се случи тоа. Ова може да биде поврзано со видот на мотивација, односно причината поради која учениците се пријавија за учесво на студијата. Во овој момент би ги посочила ниските резутати на подгрупата на MHC-SF која ја мери социјалната блаосостојба во првиот дел од студијата, посебно тоа што ајтемот за мерење на социјална контрибуција беше втор по најнизок просек, а имаше медијан од 1. Во вториот дел на студијата, која е составена само од оние кои го завршија експериментот медијанот за ајтемот 4 е 3 и во пред и по пост тестот, со средна точка од 2,5 и во двата случаи, додека медијанот за социјалната благосостојба како целост е 11 во пред тестот, со средна точка од 10,33 и стандардна девијација 4,4 и 13 во пост тестот, со средна точка 12,17 со стандардна девијација 3,4 (за потсетување од можно 0-25 бодови). Иако, дека бројот на учесници кои останаа до крај е мал мора да се има на ум, сепак доста поголемиот просек резултатите на подрупата за социјална контрибуција, како и на социјалната благосостојба во целот, може да биде една од можните причини зошто толку голем број се откажаа од учеството на студијата и дека иницијалниот интерес беше мотивиран од љубопитност за учество во нешто во кое имаат ретко можност да учествуваат. Друга причина може да биде и тоа што студијата се водеше преку маил, кој учениците поретко го користат и можеби немаат навика да го проверуваат. Сепак времетраењето на студијата е една од поголемите причини поради кои субјектите општо се откажуваат од нивното учество во било какви студии . Кога станува збор за експерименти кои траат повеќе од еден ден, откажувањето на дел од субјектите се

очекува. Колку подолго трае експериментот тој број расте. Така во студијата[192] која употребувала апликација за интервенција со благодарност за учество се пријавиле n=1281, за време помеѓу пријавувањето и пред-тестирањето оваа бројка веќе се намалува на 849 субјекти, кои потоа се рандомизирани во контролна и експериментална група. Студијата завршува со n=251 во експерименталната група и n=268 во контролната, што означува намалување од 59,48%. Истото се случува и во друга студија[193] со интервенција со благодарност, каде не само што има опаѓање на бројот на субјекти, туку и процентот на оние кои целосно се придржување на експериментот бил 47.9%. Експериментот и во двете спомнати студии траел по шест недели. Иако степенот на опаѓање на учество во овие студии е голем, сепак е далеку помал од степенот на опаѓање на учеството во студијата претставена во овој труд. Бидејќи уште пред да започне експериментот, истражувањет на веќе спроведени студии од слиен тип го наговестија проблемот на опаѓање на учесници, беа превземени неколку мерки против тоа. Една од превентивните мерки за тоа помало да биде опаѓањето на бројот на субјекти беше интервенцијата да трае само две недели. Друга мерка против тоа беше постоењето на поттикнувачки прашања, кои им помагаа на субјектите полесно да дојдат до одговор за тоа што се благодарни, а исто така на почетокот под прашањата им беа давани и примери. Следна мерка беше тоа што прашањата беа праќани наутро и тие го имаа на располагање целиот ден, а исто така добиваа и потсетувања приквечер доколку сеуште го немаа одговорено прашањето. Исто така, повремено беа и известувани уште колку денови остануваат од експериментот. Последна мерка за превенција на опаѓање на бројката на учесници беше и флексибилноста за тоа доколку го немаа одговорено прашањето еден ден, односно имаа испуштено едно прашање, тоа да биде одговорено следниот ден заклучно со прашањето од тој ден. И покрај овие превентивни мерки имаше опаѓање на бројот на субјекти од 81,25%, односно само 18,75% од бројот што се пријавија за учество го заврши експериментот до крај. Мотивацијата, истрајноста и активноста во интервенции со благодарност е сфера за која е

[192] Kloos, N., Austin, J., Klooster, J., Drossaert, C., Bohlmeijer, E. (2022). Appreciating the Good Things in Life During the Covid-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial and Evaluation of a Gratitude App. Journal of Happiness Studies. 23. 1-25. 10.1007/s10902-022-00586-3.

[193] Bohlmeijer, E., Kraiss, J., Watkins, P., Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Promoting Gratitude as a Resource for Sustainable Mental Health: Results of a 3-Armed Randomized Controlled Trial up to 6 Months Follow-up. Journal of Happiness Studies. 22. 10.1007/s10902-020-00261-5.

потребно повеќе истражување, посебно кај нас, за да може да се пронајде ефикасен дизајн на интервенции во кои опаѓањето на бројот на учесници ќе биде помало.

Поради ова, резултатите од овој дел од студијата и немаат некоја голема важност. Т-тестот за компарација на резултатите од контролната и експерименталната група по завршување на експериментот покажа дека нема статистички значајна разлика помеѓу групите односно Sig.>0,05. Кога беа компарирани и резултатите од пред и после тестот на експерименталната група исто така покажа дека нема статистичка значајна разлика помеѓу тестовите со Sig.=0,054. Ова оди во спротива на резултатите добиени од другите студии кои го разгледувале ефектот на водење на дневник на благодарност. Така, во делот "Дневник на благодарност како техника" веќе беа спомнати неколку студии кои успешно спроведиле интервенција со користење на дневник за благодарност. Според нив водењето на ваков дневник придонесува до зголемување на оптимизам и животна сатисфакција[194], навика за интроспекција, среќа и диспозиција на благодарност[195], отпорност[196], фокусираност и активност[197], како и намалување на чувствување фрустрација и појавување на физички симптоми[198]. Знаејќи го ова, знаејќи ги потенцијалните бенефити од водење на дневник вреди да се направат понатамошни испитувања за употреба на дневник на благодарност на нашата популација, откако ќе се утврди дизајн на дневникот и времетраење на студијата која ќе го поддржи продолженото учество на субјектите до крај. Иако поради неуспешноста на експериментот, се скрати можноста да се разгледа каузалноста, односно дали навистина користењето на дневник за благодарност го зголемува квантитетот, квалитетот, како и диспозицијата кон чувствување на благодарност,

[194] Froh, J., Sefick, W., Emmons, R. (2008) Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being, Journal od School Psychology 46, pp. 213-233

[195] Kim, K.H. (2020) The influence of grateful note-taking in university students upon grateful disposition and happiness. J. Korea ContentsAssoc. 20, 244–255.

[196] Ross, H., Hasanah, M., Roidah, W., Raisatunnisa, Russandari, S.,Hanifah, A., Qudsyi, H. (2022). A Quasi-Experimental Study of Gratitude Journaling on Students' Academic Resilience. Jurnal Kependidikan Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan Pengajaran dan Pembelajaran. 8. 102-113. 10.33394/jk.v8i1.4704.

[197] Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., May, D. R. (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. Journal of Management Education, 36, 191–219. https://doi.org/10.1177/1052562911430062

[198] Emmons, R.; McCullough, M.E. (2003) Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjectivewell-being in daily life. J. Pers. Soc. Psychol. 84, 377–389.

а тоа пак го ја зголемува благосостојбата, одејќи токму во тој правец, поткрепено од спроведените други интервенции најверојатно е точно, но не е целосната слика. Поради самата природа на позитивните емоции, доста разгледувана во теоријата на "Проширување и градење" на Fredrickson[199], најверојатно е двонасочна односно како што чувтвувањето на блгодарност ја зголемува благосостојабат, така и подобрување на благосостојбата, преку некои од нејзините други делови, ја зголемува честоста, начинот на кој се чувтвуваме благодарни, а можеби и што се го буди чувтвото на благодарност кај нас.

Од сите наведени информации во овој труд може јасно да се заклучи дека благодарноста и благосостојбата во најмала рака корелираат. Ова беше предложено од теоријата во психологијата, но солидно е подржано од многубројни студии во нејзината истражувачка дејност, што е уште еднаш се потврди и со ова истражување.

[199] Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218–226

12. Заклучок

Најпрвин во овој труд беа дефинирани благодарноста и благосостојбата како поими. За благодарноста беше одредена дефиницијата дека е чувство кое се раѓа по добивање бенефит од надворешен извор. Додека пак благосостојбата беше дефинирана како поим кој го создаваат два различни делови- хедонистички составен од емоционалната благосостојба на човекот и еудаимонички дел составен од социјалната и психолошката благосостојба на човекот. Двата делови понатаму се делат на вкупно уште четиринаесет делови.

По ова се разгледа природата на чувството благодарност-нејзината еволуција, биологија, анатомија и развој низ човековиот живот.

На крајот од теоретскиот дел беше разгледана теоријата која го поттикна, но и поддржа спроведувањето на ова истражување. Најпрво се укажа на солидните резултати добиени од претходни студии кои ја разгледувале поврзаноста помеѓу благодарноста и благосостојбата, а потоа истражувањето во теоријата се продлабочи и во истакнување на студии кои ја разгледувале врската на благодарноста со различните делови од кои е составена благосостојбата според нејзината дефиниција. Се разгледаа резултатите добиени во студии кои истражувале како благодарноста е поврзана со различни позитивни емоции. Се разгледа функцијата на благодарноста да мотивира, нејзината социјална функција- како на веќе воспоставените врски, така и на формирање нови, нејзината функција да го прави човекот поотпорен, но и помошта која благодарноста ја дава во справување со негативните емоции. А потоа следеше разгледување на техники кои веќе се имаат искористено во функција на зголемување на чувството, како и диспозицијата на благодарноста, со ставање посебен акцент на техниката -водење на дневник на благодарност- како одбрана техника за тестирање во вториот дел на студијата.

Во методолошкиот дел сета ова теорија беше јасно и концизно оформена во неколку хипотези и субхипотези. По анализирање на резултатите добиени од тестирањето во првиот дел на спроведената студија, јасно се заклучи дека ова е уште една студија која ја потврдува поврзаноста на благодарноста со благосостојбата, како во нејзина целост, така и

во нејзините три делови- емоционална, социјална и психолошка ментална благосостојба. Поврзаноста не беше пронајдена во неколку од деловите на социјална и психолошка ментална состојба, од кој дел од нив, односно нивниот резултат беше спротивен на студии посочени во теоретскиот дел, но поголемиот дел не беа доволно и јасно истражувани претходно за да може овој резултат да биде валидно компариран со веќе спроведени студии.

Во вториот дел на истражувањето, иако резултатите покажаа дека водењето на дневник не води до покачување на благосостојбата кај луѓето, поради голем степен на откажување на учесници во текот на студијата, тие беа кратко анализирани, но не треба да се сметаат како солидно валидни или пак воопшто валидни резултати. Ова остава простор за спроведување на идни студии со користење на водење на дневникот на благодарност како техника, која интервенција ќе трае подолг период и во која ќе учествуваат многу поголем број на субјекти, како да би се подобро разгледала каузалноста помеѓу благодарноста и благосостојбата.

Користена литература:

1. Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425–429. https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425
2. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, *17*(2), 217–233. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x
3. Algoe, SB.(2012) Find, remind, and bind:The functions of gratitude in everydayrelationships. Social and PersonalityPsychology Compass. 6:455-469.DOI: 10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x
4. Algoe., S. B., Way, B.M (2014) Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bolding effects of expressed gratitude
5. Allen, S., (2017) The science of gratitude. Greater Good Science Center
6. Almansa, J. F., Trivilin, T.,Hutz, C., Almeida, R., Vazquez, A., Pinto Pizarro de Freitas, C. (2022). The mental health of Brazilian students during the Covid-19 pandemic: the role of gratitude, optimism, and hope in reducing anxiety. Trends in Psychiatry and Psychotherapy. 10.47626/2237-6089-2022-0496.
7. Armenta, C., Fritz, M., Lyubomirsky, S. (2017) Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. Emotion review, Vol.9(3), pp.183-190, 10.1177/1754073916669596
8. Arrindell, W., Checa, I., Espejo, B., Chen, I., Carrozzino, D., Phượng, V., Dambach, H., Vagos, P. (2022). Measurement Invariance and Construct Validity of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) in Community Volunteers in Vietnam. International Journal of Environmental Research and Public Health. 19. 3460. 10.3390/ijerph19063460.
9. Bachik, M., Carey, G., Craighead, W. (2020). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. The Journal of Positive Psychology. 16. 1-14. 10.1080/17439760.2020.1752785.
10. Bansal, S., Garg, N., Singh, J.(2022). Exploring the psychometric properties of the Cyberbullying Attitude Scale (CBAS) and its relation with teasing and gratitude in Indian collegiates. International Journal of Educational Management. 37. 10.1108/IJEM-05-2022-0198.
11. Bartlett, M., Condon, P., Cruz, J., Wormwood, J., Desteno, D. (2011) Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. Cognition & emotion. 26. 2-13. 10.1080/02699931.2011.561297.
12. Bartlett, M. Y., & DeSteno, D.(2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. *Psychological Science*, *17*(4), 319–325. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
13. Baumgarten-Tramer, F. (1938) ”Gratefulness” in children and young people. Journal of Genetic Psychology, 53, 53-66

14. Bohlmeijer, E.T., Kraiss, J.T., Watkins, P. *et al.(2021)* Promoting Gratitude as a Resource for Sustainable Mental Health: Results of a 3-Armed Randomized Controlled Trial up to 6 Months Follow-up. *J Happiness Stud* **22**, 1011–1032 https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5
15. Bonnie, K. E., De Waal, F. M. B., (2004) Primate Social Reciprocity and the Origin of Gratitude, The Psychology of Gratitude, Oxford University Press, Ch. 11, p. 221-223
16. Butler,J., Kern,M.,L., (2016) "The perma-profiler: Abrief multidimensional measure of flourishing," Int. J.Wellbeing, vol. 6, no. 3, pp. 1–48, doi:10.5502/ijw.v6i3.526.
17. Castro, F.M.p., Rava, P.G.S., Hoefelmann, T.B., Pieta, M. A.M., Freitas, F.B.L., (2011) Deve-retributil? Gratiado e dvovoda simbolica na infancia [Should one return a favor? Gratitude and symbolic debt in chilhood]., Estudos de Psicologia, 16(1), 75-82
18. Chan, M., Furlong, M., Nylund-Gibson, K., Dowdy, E. (2022). Heterogeneity Among Moderate Mental Health Students on the Mental Health Continuum‐Short Form (MHC‐SF). School Mental Health. 14. 10.1007/s12310-021-09476-0.
19. Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. Social Indicators Research, 89(2),361–373. https://doi.org/10.1007/s11205-008-9237-4Chen
20. Chen, L. H., Wu, C. H., (2013) Gratitude Enchances Change in Athletes' Self-Esteem: The Moderating Role of Trust in Coach, Journal of Applied Sport Psychology, Vol 26, Issue 3, p.349-362, https://doi.org/10.1080/10413200.2014.889255
21. Chen, L. H., & Wu, C.H. (2014). Gratitude enhances change in athletes' self-esteem: The moderating role of trust in coach. Journal of Applied Sport Psychology, 26(3), 349–362. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.889255Chopik
22. Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychologyinterventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. The Journalof Positive Psychology, 5(5), 355–366
23. Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. (2014). Flow. In: Flow and the Foundations of Positive Psychology. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15
24. DeSteno, D. (2009). Social emotions and intertemporal choice: 'Hot' mechanisms forbuilding social and economic capital. Current Directions in PsychologicalScience, 18(5), 280-284
25. DeShea, L. (2003). A scenario-based scale of willingness to forgive. Individual Differences Research, 1, 201–217.
26. DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L., & Lerner, J. S. (2014). Gratitude: A Tool for Reducing Economic Impatience. Psychological Science, 25(6), 1262–1267. https://doi.org/10.1177/0956797614529979
27. DeSteno, D., Duong, F., Lim, D., Kates, S. (2019). The Grateful Don't Cheat: Gratitude as a Fount of Virtue. Psychological Science. 10.1177/0956797619848351.
28. De Waal, F. B. M. (1997).The chimpanzee's service economy: Food for grooming.Evolution and Human Behavior, 18, 375–386.

29. DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., Fincham, F. D. (2012). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. Social Psychological and Personality Science, 3(2), 232–240. https://doi.org/10.1177/1948550611416675
30. De Waal, F. B. M. (2000). Attitudinal reciprocity in food sharing among brown capuchin monkeys. Animal Behaviour, 60, 253–261.
31. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.
32. DiMatteo, M. R. (2004). Social support and patient adherence to medical treatment: A meta-analysis. Health Psychology, 23, 207–218.
33. Dirzyte, A., Perminas, A., Biliuniene, E. (2021). Psychometric Properties of Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) in the Lithuanian Population. International Journal of Environmental Research and Public Health. 18. 10.3390/ijerph18052608.
34. Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L.,; Jarden, A. (2017).What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. Cognitive Therapy and Research, 41(3),444–458. https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x
35. Dunn, J., Schweitzer, M. (2005) Feeling and Believing: The Influence of Emotion on Trust. Journal of personality and social psychology. 88. 736-48. 10.1037/0022-3514.88.5.736.
36. Duprey, E., McKee, L., O'Neal, C., Algoe, S., Campos, B. (2020). Stressors, resources, and mental health among Latino adolescents: The role of gratitude. Journal of Applied Developmental Psychology. 70. 10.1016/j.appdev.2020.101191.
37. Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude (Series in affective science).* New York, NY: Oxford University Press.
38. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, *84*(2), 377
39. Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward (pp. 248–264). New York, NY: Oxford University Press.
40. Emmons, R., (2013) Five Myths about Gratitude, Greater Good Magazine - Science-based insights for a meaningful life
41. Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., & May, D. R. (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. Journal of Management Education, 36, 191–219. https://doi.org/10.1177/1052562911430062
42. Fogg BJ. A behavior model for persuasive design. In Proceedings of the 4thInternational Conference on Persuasive Technology Persuasive'09. New York,NY, USA: ACM (2009). doi: 10.1145/1541948.1541999

43. Fogg BJ. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Kindle.Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt (2019)
44. Fox GR, Kaplan J, Damasio H and Damasio A (2015) Neural correlates of gratitude. *Front. Psychol*. 6:1491. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01491
45. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218–226
46. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 365–376. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365
47. Freitas, L., Pieta, M. A., Tudge, J. (2010). Beyond Politeness: The Expression of Gratitude in Children and Adolescents. Psicologia: Reflexão e Crítica. 24. 757-764. 10.1590/S0102-79722011000400016.
48. Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. Journal of School Psychology, 46, 213–233
49. Froh, J., Yurkewicz, C., Kashdan, T. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. Journal of adolescence. 32. 633-50. 10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
50. Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N.(2009). Who benefits the most from a gratitude interventionin children and adolescents? Examining positive affect as amoderator. The Journal of Positive Psychology, 4, 408-422
51. Froh, J., Emmons, R., Card, N., Bono, G., Wilson, J. (2010) Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents, Journal of Happiness Studies, 12, 289–302. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9
52. Froh, J.,Bono, G. Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. Motivation and Emotion. 34. 144-157. 10.1007/s11031-010-9163-z.
53. Fu, G., Zhang, M., Huang, Z. (2021). The Relationship between Gratitude and Mental Health of Employees in Enterprises. 1-6. 10.1145/3465631.3465685.
54. Gutierrez, M., Villar, O., Saucedo, I., Montanez, P. (2017). Mental Health and Gratitude in a Community with Social Violence. European Scientific Journal. 13. 69.
55. Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? Anarchival analysis of gratitude before and after the attacks ofSeptember 11. Journal of Applied Developmental Psychology,25(5), 541-553.
56. Gordon, A., Impett, E., Kogan, A., Oveis, C., Keltner, D. (2012). To Have and to Hold: Gratitude Promotes Relationship Maintenance in Intimate Bonds. Journal of personality and social psychology. 103. 257-74. 10.1037/a0028723.

57. Gottman, J., Gottman, J.S., (2023) Here's the No.1 phrase used in successful relationships, say psychologists who studies 40,000 couples, https://www.cnbc.com/2023/01/20/the-no-1-phrase-that-makes-relationships-successful-according-to-psychologists-who-studied-40000-couples.html

58. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York,NY: Crown Publishers.

59. Gruszecka, E. (2015). Appreciating Gratitude: Is Gratitude an Amplifier of Well-Being?. Polish Psychological Bulletin. 46. 186-196. 10.1515/ppb-2015-0025.

60. Hanzlová, R. (2022). Czech Version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS). 10.6102/zis321.

61. Hollingsworth, J, Redden, D. (2022). Tiny Habits® for Gratitude-Implications for Healthcare Education Stakeholders. Frontiers in Public Health. 10. 866992. 10.3389/fpubh.2022.866992.

62. Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D. Lechner, L., Jacobs, N. (2018) Gratitude, Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study. *J Happiness Stud* **19**, 1673–1689 https://doi.org/10.1007/s10902-017-9893-7

63. Joel, S., Gordon, A., Impett, E., Macdonald, G., Keltner, D. (2013). The Things You Do for Me: Perceptions of a Romantic Partner's Investments Promote Gratitude and Commitment. Personality & social psychology bulletin. 39. 10.1177/0146167213497801.

64. Kalita, K., Leszczak, J., Czenczek-Lewandowska, E., Mazur, A. (2023). Assessment of Health Behaviours and Satisfaction with Life among Catholic Priests in Poland. Journal of Religion and Health. 10.1007/s10943-023-01736-4.

65. Karns CM, Moore WE III and Mayr U (2017) The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Front. Hum. Neurosci.* 11:599. doi: 10.3389/fnhum.2017.00599

66. Kaufman,S., B.(2015) "Which character strengths are mostpredictive of well-being?," Scientific American, https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/

67. Kausar, R. (2018). Relationship between gratitude and happiness in college students. Indian Journal of Positive Psychology. 9. 10.15614/ijpp.v9i01.11752.

68. Kendler, K., Liu, M., Gardner, C., Mccullough, M., Larson, D., Prescott, C. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. The American journal of psychiatry. 160. 496-503. 10.1176/appi.ajp.160.3.496.

69. Kern, M., Benson, L., Steinberg, E., Steinberg, L. (2015). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. Psychological assessment. 28. 10.1037/pas0000201.

70. Keyes, C. L. (1998). Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61(2), 121-140. Doi: 10.2307/2787065

71. Keyes, C.L.M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 76*, 395–402.

72. Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking south africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 15(3)*, 181-192.
73. Khan, M., Aslam, S. (2021). Original Research Impact of Gratitude on Mental Health of Adults: Mediating Role of Prosocial Behavior. Pakistan Journal of Applied Psychology. 1. 40-46. 10.52461/pjap.v1i1.822.
74. Kim, K.H. (2020) The influence of grateful note-taking in university students upon grateful disposition and happiness. J. Korea ContentsAssoc. 20, 244–255.
75. Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., Brown, JW.(2016) The effects of gratitude expression on neural activity. Neuroimage. 128:1-10. doi: 10.1016/j.neuroimage.2015.12.040. Epub 2015 Dec 30. PMID: 26746580.
76. Kloos, N., Austin, J., Klooster, J., Drossaert, C., Bohlmeijer, E. (2022). Appreciating the Good Things in Life During the Covid-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial and Evaluation of a Gratitude App. Journal of Happiness Studies. 23. 1-25. 10.1007/s10902-022-00586-3.
77. Ko, H., Kim, S., Kim, E., (2021). Nursing Students' Experiences of Gratitude Journaling during the COVID-19 Pandemic. Healthcare. 9. 1473. 10.3390/healthcare9111473
78. Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. Journal of Occupational Health. 63. 10.1002/1348-9585.12290.
79. Kong, F., Ding, K., Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. Journal of Happiness Studies, 16(2), 477–489. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2Kong,
80. Krejtz, I., Nezlek, J.B., Michnicka, A. (2016) Counting One's Blessings Can Reduce the Impact of Daily Stress. *J Happiness Stud* **17**, 25–39 . https://doi.org/10.1007/s10902-014-9578-4
81. Kubacka, K., Finkenauer, C., Rusbult, C., Keijsers, L. (2011). Maintaining Close Relationships. Personality & social psychology bulletin. 37. 1362-75. 10.1177/0146167211412196.
82. Kumar, S., Edwards, M., Grandgenett, H., Scherer, L., DiLillo, D., Jaffe, A. (2022) Does Gratitude Promote Resilience During a Pandemic? An Examination of Mental Health and Positivity at the Onset of COVID-19. Journal of Happiness Studies. 23. 10.1007/s10902-022-00554-x.
83. Kwiatek, P. (2012). Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnychbadań psychologicznych. (Obstacles and strategies of gratitude development in recent research)Seminare. Poszukiwania naukowe 32, 151-163.
84. Lambert, N., Clark, M., Durtschi, J., Fincham, F., Graham, S. (2010). Benefits of Expressing Gratitude: Expressing Gratitude to a Partner Changes One's View of the Relationship. Psychological science. 21. 574-80. 10.1177/0956797610364003.
85. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*(1), 52–60. https://doi.org/10.1037/a0021557

86. Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, *67*(1), 99-110. doi: https://doi.org/10.1002/jclp.20741
87. Li, B., Hu, X., Chen, L., Wu, C. (2023). Longitudinal Relations Between School Climate and Prosocial Behavior: The Mediating Role of Gratitude. Psychology Research and Behavior Management. Volume 16. 419-430. 10.2147/PRBM.S395162.
88. Lin, C. (2016). The roles of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. Personality and Individual Differences, 89, p.13–18. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.032Lin
89. Linton MJ, Dieppe P, Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. BMJ Open. 2016 Jul 7;6(7):e010641. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010641. PMID: 27388349; PMCID: PMC4947747
90. Liu,J., Gong, P., Gao, X., Zhou, X., (2017) The association between well-being and the COMT gene: Dispositional gratitude and forgiveness as mediators, Journal of Affective Disorders, Vol. 214, 115-121
91. Ma, M., Kibler, J., Sly, K. (2013). Gratitude is Associated with Greater Levels of Protective Factors and Lower Levels of Risks in African American Adolescents. Journal of adolescence. 36. 983-91. 10.1016/j.adolescence.2013.07.012.
92. Magyar-Moe, J. (2009) Positive Psychological Tests and Measures, In Practical Resources for the Mental Health Professional, Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions,Academic Press, Chapter 3,Pages 43-72,https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374517-0.00003-6.
93. Maslow, A. (1954) Motivation and Personality, Publicators: Harper & Brothers
94. McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R.A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin, 127(2), 249–266.
95. Mccullough, M., Emmons, R., Tsang, J. (2002) The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. Journal of personality and social psychology. 82. 112-127. 10.1037//0022-3514.82.1.112.
96. McCulloch, B. J. (1991). A Longitudinal Investigation of the Factor Structure of Subjectivewellbeing: The Case of Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale. Journal ofGerontology, 46, 251-258
97. McDougall,W. (1929). Outline of psychology. New York: Charles Scribner's Sons.
98. McGuire, A., Fogle, B., Tsai, J., Southwick, S., Pietrzak, R. (2021). Dispositional gratitude and mental health in the U.S. veteran population: Results from the National Health and Resilience Veterans Study. Journal of Psychiatric Research. 135. 10.1016/j.jpsychires.2021.01.020.
99. Merriam- Webster dictionary - term "Well-being", https://www.merriam-webster.com/dictionary/well-being
100. Mertika, A., Mitskidou, P., Stalikas, A. (2020). "Positive Relationships" and their impact on wellbeing: A review of current literature. Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society. 25. 115. 10.12681/psy_hps.25340.

101. Nai, Z. L. (2017) Benefits and burdens: The role of trait gratitude in positive and negative exchanges in friendships. . Dissertations and Theses Collection. https://ink.library.smu.edu.sg/etd_coll_all/13
102. Nah, S., Martire, L., Zhaoyang, R., (2021). Perceived Gratitude, Role Overload, and Mental Health Among Spousal Caregivers of Older Adults. The Journals of Gerontology: Series B. 77. 10.1093/geronb/gbab086.
103. Nelson, J., Freitas, L.B.L., O'Brien, M., Calkins, S., Leerkes, E., Marcovitch, S., (2013) Preschool-aged children's understanding of gratitude: Relations with emotion and mental state knowledge. The British journal of developmental psychology. 31. 42-56.
104. Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2015). "It's up to you": Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures. The Journal of Positive Psychology, 10, 463–476.
105. Nguyen, S., Gordon, C. (2020). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Young Children. Journal of Happiness Studies. 21. 10.1007/s10902-019-00188-6.
106. Niedobylski, S., Michta, K., Warchoł, K., Niedziałek, K., Lopuszanska, U., Samardakiewicz, M., Michał, P. (2022). Academic burnout, self-esteem, coping with stress and gratitude among Polish medical students – a cross sectional study. Current Problems of Psychiatry. 10.2478/cpp-2022-0023.
107. Nicuta, G., Diaconu-Gherasim, L., Constantin, T. (2022). How trait gratitude relates to teachers' burnout and work engagement: job demands and resources as mediators. Current Psychology. 10.1007/s12144-022-04086-8.
108. Norcross, J. C., & Vangarelli, D. J. (1989). The resolution solution: Longitudinal examination of New Year's change attempts. Journal of Substance Abuse, 1, 127–134
109. Nowak, M., & Roch, S. (2006). Upstream reciprocity and the evolutionof gratitude. Proceedings of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences, 274, 605–609
110. Ozawa-de Silva, C. (2007). Demystifying Japanese Therapy: An Analysis of Naikan and the Ajase Complex through Buddhist Thought. Ethos. 35. 411 - 446. 10.1525/eth.2007.35.4.411.
111. Paludo, S. S. (2008). Emoções morais e gratidão: Uma novaperspectiva sobre o desenvolvimento de jovens que vivemem situação de risco pessoal e social [Moral emotions andgratitude: A new perspective on youths who live at personaland social risk].
112. Partif, D., (1984) What Makes Someone's Life Go Best, Reasons and Persons, p.493
113. Parel,J. T., Purushotaman, S., Thomas, L. (2017). Does gratitude journaling improves subjective wellbeing of patients with depression? A pre-experimental study. Project Level of internet addiction among Nursing Students 10.13140/RG.2.2.33089.45923.
114. Petrocchi, N., Couyoumdjian, A. (2013). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. Self and Identity. 15. 10.1080/15298868.2015.1095794.

115. Petrocchi, N., Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. Self and Identity, 15(2), 191–205. https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794

116. Piaget, J., (1954) *Les relations entre l'affectivité et l'intelligence [The relations between emotion and intelligence]* Paris: Sorbonne

117. Piqueras, J., Vidal Arenas, V., Falcó, R., Moreno-Amador, B., Marzo, J., Keyes, C. (2022). Validation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) for Multidimensional Assessment of Subjective Well-Being in Spanish Adolescents. Psicothema. 34. 332-343. 10.7334/psicothema2021.240.

118. Rash, J., Matsuba, K., Prkachin, K., (2011) Gratitude and well-being: who benefits the most from gratitude intervention?, Applied Psychology: Health and Well-Being Vol3(3), p.350-369 **https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x**

119. Rashid, T., Seligman, M. (2018). Positive Psychotherapy: Clinician Manual. 10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001.

120. Redwine, L., Henry, B., Pung, M., Wilson, K., Chinh, K., Knight, B., Jain, S., Rutledge, T., Greenberg, B., Maisel, A., Mills, P., (2016). Pilot Randomized Study of a Gratitude Journaling Intervention on Heart Rate Variability and Inflammatory Biomarkers in Patients With Stage B Heart Failure. Psychosomatic Medicine. 78. 1. 10.1097/PSY.0000000000000316

121. Ross, H., Hasanah, M., Roidah, W., Raisatunnisa, Russandari, S.,Hanifah, A., Qudsyi, H. (2022). A Quasi-Experimental Study of Gratitude Journaling on Students' Academic Resilience. Jurnal Kependidikan Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan Pengajaran dan Pembelajaran. 8. 102-113. 10.33394/jk.v8i1.4704.

122. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

123. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727. Doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719

124. Sadikaj, G., Moskowitz, D.S., Zuroff, D.C. *et al. CD38* is associated with communal behavior, partner perceptions, affect and relationship adjustment in romantic relationships. *Sci Rep* **10**, 12926 (2020). https://doi.org/10.1038/s41598-020-69520-y

125. Safi, J, Rescigno, S, Shih, J. (2022). Promoting Mental Health in Young Adults: A Brief Gratitude-Writing Intervention Reduced Brooding in People Who Ruminate. Journal of Prevention and Health Promotion. 263207702211117. 10.1177/26320770221111757.

126. Sandage, S., Hill, P., Vaubel, D. (2011). Generativity, Relational Spirituality, Gratitude, and Mental Health: Relationships and Pathways. The International Journal for the Psychology of Religion. 21. 1-16. 10.1080/10508619.2011.532439.

127. Sasaki, E., Jia, L., Lwa, H., Goh, M. (2020). Gratitude inhibits competitive behaviour in threatening interactions. Cognition and Emotion. 34. 1-15. 10.1080/02699931.2020.1724892.

128. Seligman, M, Steen, T., Park, N,Peterson, C. (2005) Positive psychologyprogress: Empirical validationof interventions. The AmericanPsychologist., 60(5):410-421.DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410

129. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press.

130. Seligman, M. (2018) PERMA and the building blocks of well-being, The Journal of Positive Psychology, 13:4, 333-335, DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466

131. Sharma, G., Gera, T. (2021). Gratitude As a Predictor Of Psychological Well-Being Amongst Adolescents, Shodh Sarita- An International BIlingual Peer Refereed Research Journal, Vol. 8 (29), pp. 257-261

132. Sharma, G., Taruna, (2022). Gratitude and mental health: A review. Shodh Sanchar Bullertin- An international bilingual peer reviewed research journal, Vol 11(41), pp.300-304

133. Shakerifard, M., Mohammadzadeh Ebrahimi, A., Rahimi Pordanjani, T. (2019). Effect of Gratitude on Mental Health with Mediating Role of Positive and Negative Affect. Journal of Education and Community Health. 6. 87-93. 10.29252/jech.6.2.87.

134. Sherman, A., Salsman, J., Park, C., Messias, E., Williams, M., Amick, B., Hudson, T., Simonton-Atchley, S. (2022). Relationships Between Gratitude and Mental Health Difficulties During the COVID-19 Pandemic in a Southern Region of the United States. European Journal of Mental Health. 17. 118-130. 10.5708/EJMH.17.2022.2.12.

135. Shkembi, F.,Treska, V. (2022). The relationship between gratitude and happiness. Conference paper from conference: Proceedings of The Third International Scientific Conference "Happiness and Contemporary Society",201-208. 10.31108/7.2022.40.

136. Sinha, J. B. P. and Verma, J. (1992) social Support as a Moderator of the Relationshipbetween Egocentrism and Psychological Well-being. Social and Applied Issues.

137. Singh, M. (2022). Gratitude and Happiness among Older Adults. The International Journal of Indian Psychology. 10. 548-556. 10.25215/1004.052.

138. Sriaissah, A., Maryam, E. (2022). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Year 12 High School Students. Psikologia : Jurnal Psikologi. 7. 10.21070/psikologia.v7i0.1693.

139. Steward-Brown, S., Janmohamed, K. (2008) Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) User Guide, Warwick Medical School & University of Warwick

140. Sun, P., & Kong, F. (2013). Affective mediators of the influenceof gratitude on life satisfaction in late adolescence. Social8 K. YANG ET AL. Indicators Research, 114(3), 1361–1369. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0333-8Tian

141. Tan, T.T., Tan, M.P., Lam, C., Chin, L., Capelle, D., Zainuddin, S., Ang, B., Lim, M., Lai, N., Tung, Y., Yee, A., Ng, C., Ho, G., See, M., Mei, T., Lai, L., Singh, R., Chai, C., Ng, D., Tan, S., (2021). Mindful gratitude journaling: psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: a

randomised controlled trial. BMJ Supportive & Palliative Care. bmjspcare-2021. 10.1136/bmjspcare-2021-003068

142. Tellegen, A.; Lykken, D. T.; Bouchard, T. J.; Wilcox, K. J.; Segal, N. L. and Rich, S. (1988).Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together. Journal of Personalityand Social Psychology, 54, 1031-1039

143. Thomas Parel, J., Purushotaman, S., Thomas, L. (2017). Does Gratitude Journaling Improves Subjective Wellbeing Of Patients With Depression? A Pre-Experimental Study. 10.13140/RG.2.2.33089.45923.

144. Thrash, T., Elliot, A., Maruskin, L., Cassidy, S. (2010). Inspiration and the Promotion of Well-Being: Tests of Causality and Mediation. Journal of personality and social psychology. 98. 488-506. 10.1037/a0017906.

145. Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. Quarterly Review of Biology, 46, 35–57

146. Tsang, J. (2007) .Gratitude for small and large favors: A behavioral test., Journal of Positive Psychology , 2, 157–167

147. Tudge, J., Freitas, L., Mokrova, I., Wang, Y., O'Brien, M. (2015). The Wishes and Expression of Gratitude of Youth. Paidéia (Ribeirão Preto). 25. 281-288. 10.1590/1982-43272562201501.

148. Valdesolo, P., & DeSteno, D. (2008). The duality of virtue: Deconstructing the moralhypocrite. Journal of Experimental Social Psychology, 44, 1334-1338

149. Valikhani, A., & Ahmadnia, F., Karimi, A., Mills, P. (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health. Personality and Individual Differences. 141. 40-46. 10.1016/j.paid.2018.12.014.

150. Watkins, P, Uhder, J, Pichinevskiy, S. (2015) Grateful recounting enhances subjectivewell-being: The importance of gratefulprocessing. The Journal of PositivePsychology., 10:91-98. DOI: 10.1080/17439760.2014.927909

151. Watkins, M. W., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. Social Behavior and Personality: An International Journal, 31(5), 431–451. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431Wood

152. Watkins, PC. (2008) Gratitude: The amplifierof blessing. In: Przepiorka A, editor.Closer to Emotions II. Lublin: Publishing House of Catholic University of Lublin, pp. 49-62

153. Watkins, P., Frederick, M., Dodson, A. (2022). Gratitude and happiness: The causes and consequences of gratitude. Chapter of the book- Gratitude and happiness: The causes and consequences of gratitude., Publisher: IntechOpen

154. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92, 548–573.

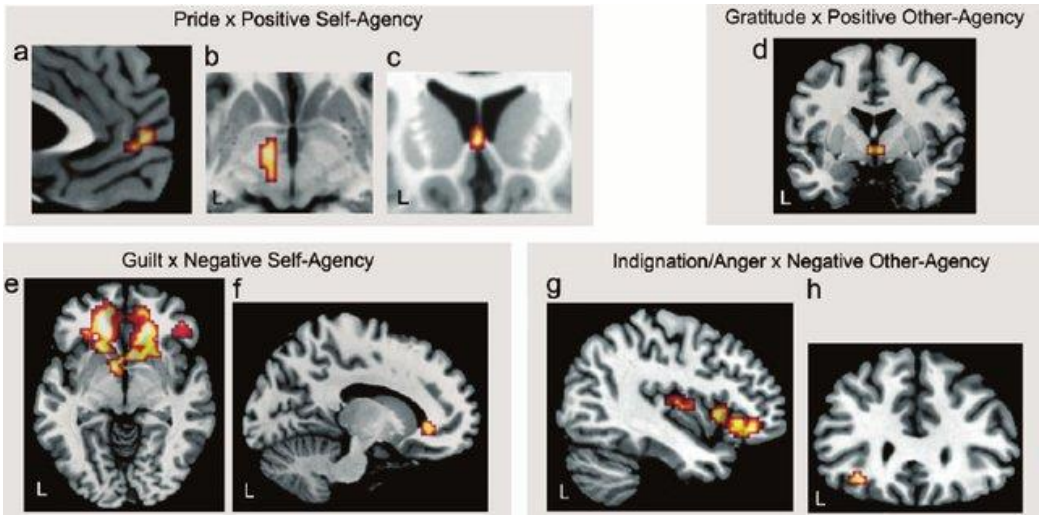
155. Wilkinson, G. S. (1990). Food sharing in vampire bats. Scientific American, 76–82

156. Wing, R. R., & Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67, 132–138.

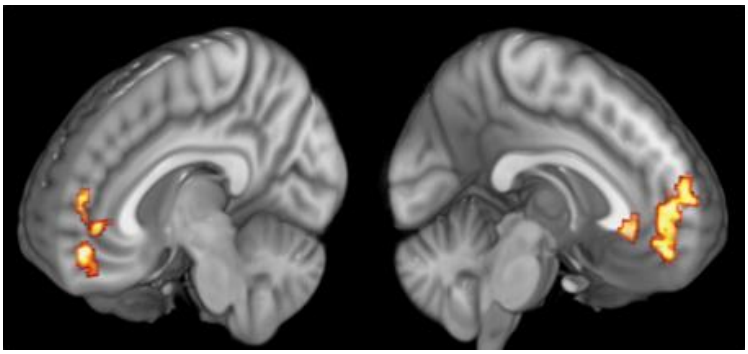
157. Wong, J., Owen, J., Gabana, N., Brown, J., McInnis, S., Toth, P., Gilman, L. (2018) Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial, Psychotherapy Research, 28:2, 192-202, DOI: 10.1080/10503307.2016.1169332
158. Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S.(2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. Journal of Research in Personality, 42(4), 854–871. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003You,
159. Wood, A.M. (2014). Gratitude. In: Michalos, A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3313
160. Yaneta, E., Suparman, M. (2021). The Role of Gratitude on Well-Being Among College Students Who Are Working Undergraduate Thesis. 10.2991/assehr.k.210805.164.
161. Yang, K., Yan, W.,Jia, N., Wang, Q., Kong, F. (2020). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. The Journal of Positive Psychology. 16. 1-9. 10.1080/17439760.2020.1818812.
162. Yousefi Afrashteh, M. (2022). Psychometric Properties of The Mental Health Continuum-Short Form (MHC- SF) In Iranian Adolescents. 10.21203/rs.3.rs-1236021/v1.
163. Yu, H., Zhou, Y., Nussberger, A-M. (2022). Gratitude Is Morally Sensitive. Personality and Social Psychology Bulletin. 014616722210922. 10.1177/01461672221092273.
164. Zahn, R., Moll, J., Paiva, M., Garrido, G., Krueger, F., Huey, E., Grafman, J. (2008). The Neural Basis of Human Social Values: Evidence from Functional MRI. Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991). 19. 276-83. 10.1093/cercor/bhn080.
165. Zahn, R., Garrido, G., Moll, J., Grafman, J. (2013). Individual differences in posterior cortical volume correlate with proneness to pride and gratitude. Social cognitive and affective neuroscience. 9. 10.1093/scan/nst158.
166. Zhang, Y., Chen, Z., Ni, S. (2019). The security of being grateful: Gratitude promotes risk aversion in decision-making. The Journal of Positive Psychology. 15. 1-7. 10.1080/17439760.2019.1610483.
167. Zhang, L., Zhu, N., Li, W., Li, C., Kong, F. (2022). Cognitive-affective structure of gratitude and its relationships with subjective well-being. Personality and Individual Differences. 196. 111758. 10.1016/j.paid.2022.111758.
168. Zhang, L., Li, W., Ye, Y., Yang, K., Jia, N., Kong, F. (2022). Being grateful every day will pay off: a daily diary investigation on relationships between gratitude and well-being in Chinese young adults. The Journal of Positive Psychology. 1-13. 10.1080/17439760.2022.2131606.
169. https://dictionary.apa.org/gratitude

Прилози:

Прилог 1



Сл 1. Zahn, R., Moll, J., Paiva, M., Garrido, G., Krueger, F., Huey, E., Grafman, J. (2008). The Neural Basis of Human Social Values: Evidence from Functional MRI. Превземено од www.researchgate.com



Сл. 2 Fox GR, Kaplan J, Damasio H and Damasio A (2015) Neural correlates of gratitude. Активноста во премедиалниот префронтален кортекс. Преземено од www.frontiersin.org

Прилог 2

Прашалник за благодарност

Користејќи ја скалата подолу како водич, напишете број покрај секоја изјава за да покажете колку се согласувате со тоа. Нема точни и погрешни одговори, Не трошете премногу време на кое било тврдење.

1=целосно се согласувам 2= не се согласувам 3=малку не се согласувам

4=неутрален 5= малку се согласувам 6=се сгласувам 7=целосно се согласувам

1. Имам толку многу во животот за што да бидам благодарен.___

2. Ако треба да набројам сè за што се имам чувствувано благодарен, тоа би било многу долг список.___

3. Кога го гледам светот, не гледам многу за што да се биде благодарен.___

4. Благодарен сум на широк спектар на луѓе.___

5. Како што стареам, повеќе ги ценам луѓето, настаните и ситуациите што ги беа/ или сеуште се дел од мојата животна историја.___

6. Долго време може да помине пред да се чувствувам благодарен на нешто или некого.___

Прилог 3

Скала за животна сатисфакција

Користејќи ја скалата подолу како водич, напишете број покрај секоја изјава за да покажете колку се согласувате со тоа. Нема точни и погрешни одговори, Не трошете премногу време на кое било тврдење.

1=целосно се согласувам 2= не се согласувам 3=малку не се согласувам

4=неутрален 5= малку се согласувам 6=се сгласувам 7=целосно се согласувам

SWLS ајтеми:

1. На повеќето начини мојот живот е блиску до мојот идеал.___

2. Условите во мојот живот се одлични.___

3. Задоволен сум од мојот живот.___

4. Досега ги добив важните работи што ги сакам во животот.___

5. Кога би можел да го живеам животот одново, не би променил речиси ништо.___

Прилог 4

Прочитајте ја секоја изјава и напишете колку често тврдењето се смета точно за Вас(преку скалата 0-5 подолу) за во текот на изминатите 4 недели. Нема точни или погрешни одговори. Не трошете премногу време на кое било тврдење.

((0=никогаш; 1=еднаш или двапати; 2= околу еднаш неделно; 3=околу еднаш или двапати неделно; 4=скоро секој ден; 5=секој ден).

Во текот на изминатите 4 недели, колку често се чувтвуваше:

1. Среќен/на.___
2. Заинтересиран/а за животот.___
3. Задоволен/а со животот.___
4. Дека имаше нешто важно да придонесеш во општеството.___
5. Дека припаѓаш во заедница (пр. Социјална група, твоето соседство).___
6. Дека нашето општество е добро место/ станува добро место, за сите.___
7. Дека луѓето во суштина се добри.___
8. Дека начинот на кој нашето општество работи ти има логика.___
9. Дека ти се допаѓаат повеќето делови на твојата личност/карактер.___
10. Добар/а во менаџирање на обврските на твојот секојдневен живот.___
11. Дека имаш топли и доверливи врски со другите луѓе.___
12. Дека имаше искуства кои те предизвикаа да растеш и станеш подобар човек.___
13. Самодоверба да размислуваш или да ги искажуваш сопствените идеи и мислења.___
14. Дека твојот живот има правец или смисла.___

Прилог 5

Листа на поттикнувачки прашања кои беа зададени да се одговоратво текот на експериментот:

Ден 1

- Кои 3 предмети кои ги поседуваш, си благодарен/а дека ги имаш и зошто?

Ден 2

- Кои 3 карактерни особини си благодарен/а дека ги поседуваш?

- (Незадолжително прашање) Како ти помага секоја од нив?

Ден 3

- Што се има случено(големо или мало) во вашиот живот поради среќна случаност на кое сте биле или сеуште сте благодарни?

Ден 4

-За кои 3 индивидуални врски сте благодарни што ги имате во вашиот живот? -Зошто/ што придонесуваат тие за вас?

Ден 5

-Што е нешто за кое сте благодарни што постои денес и е лесно достапно на повеќето од нас, што значително ни го прави животот поквалитетен, а не постоело или пак не било достапно за мнозинството население пред околу или помалку 100 години?

Ден 6

-Што е нешто од вашето физичко здравје на кое сте посебно благодарни (и што ви овозможува тоа)?

Ден 7

-Што е нешто кое вие имате направено за некој друг и сте благодарни на чувството кое го носи тоа?

-Како е да се биде примател на благодарност?

Ден 8

-Што е нешто што се случи(планирано или непланирано) овој викендов на кое сте благодарни?

Ден 9

-Што е нешто за кое си благодарен што живееш во оваа земја?

-Што е нешто за кое си благодарен што живееш во својот град/село?

Ден 10

-Набројте 3 работи со кои придонесувате во општеството на позитивен начин(директно или индиректно) и сте благодарни што го правете тоа и што имате можност да го правете тоа.

Ден 11

- Што е нешто што ви претставувало стрес минатата година и сте благодарни на тоа дека поминало?

Ден 12

- Што е нешто што непознат човек за вас има направено за кое сте благодарни?

Алтернативно прашање доколку немате одговор за првото

- Што е нешто што некој има направено за вас, без да да добие или бара нешто за возврат, за кое сте благодарни?

Ден 13

-Што е нешто за кое сте љубопитни и и сами вложувате време во неговото учење/откривање и сте благодарни за тоа?

-Што е нешто што знаете дека ќе ве расположи кога ви е потребно и сте благодарни за тоа?

Ден 14

-Која животна лекција сте благодарни дека ја имате научено?

-Што е нешто за кое сте благодарни на себе?