

EFEKTI DJELOVANJA IZRAŽAVANJA ZAHVALNOSTI NA PSIHOLOŠKO BLAGOSTANJE DJECE I MLADIH

Almira ISIĆ-IMAMOVIĆ
Islamski pedagoški fakultet u Zenici
almiraisic@gmail.com

SAŽETAK: Cilj rada je predstaviti rezultate istraživanja o efektima djelovanja izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje djece i mladih. Zahvalnost predstavlja osobinu ili dispoziciju ličnosti koja se manifestira u sklonosti prepoznavanja pozitivnih akcija drugih i reagiranju emocijom zahvalnosti, a također i socijalnu emociju koja se javlja u trenutku kada osoba postane svjesna doživljenog pozitivnog i neočekivanog događaja, dok subjektivno psihološko blagostanje predstavlja mentalno stanje koje se odnosi na pozitivnu ili negativnu evaluaciju vlastitog života, kao i na prijatne ili neprijatne afektivne reakcije izazvane evaluacijom vlastitih životnih iskustava. Dosadašnji naučnici najviše su se bavili ispitivanjem efekata izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje ljudi. Kada su u pitanju djeca i mladi, dokazali su da izražavanje zahvalnosti djeluje pozitivno i na psihološko blagostanje djece i mladih, tj. da razvija ugodno mentalno stanje koje se na kognitivnom planu manifestira kroz izražavanje općeg zadovoljstva životom, zatim kroz optimističnost i ispunjenost nadom uz očekivanje pozitivnih ishoda u životu te zadovoljstvo školom, na emocionalnom planu kroz doživljavanje prijatnih osjećanja, a na socijalnom planu kroz spremnost na opraštanje, pomaganje drugima i integraciju. Naučnici su dokazali da se može i uvježbavati izražavanje zahvalnosti kod djece i mladih putem tehnika zahvalnosti, i na taj način ciljano intervenirati u pravcu poboljšanja njihovog psihološkog blagostanja.

Ključne riječi: zahvalnost, psihološko blagostanje, djeca, mladi, tehnike zahvalnosti

Uvod

Iako je zahvalnost unutar religija poput judaizma, kršćanstva i islama stoljećima bila predstavljena kao vrlo cijenjena vrлина (McCullough i sar., 2001), psiholozi su je počeli znanstveno proučavati unutar pozitivne psihologije tek u posljednja dva desetljeća. Definirali su je kao osobinu ili dispoziciju ličnosti koja se manifestira u sklonosti prepoznavanja pozitivnih akcija drugih i reagovanju emocijom zahvalnosti (McCullough, Emmons i Tsang, 2002), ali i kao socijalnu

emociju koja se javlja u trenutku kada osoba postane svjesna doživljenog pozitivnog i neočekivanog događaja. (Watkins, 2004) Proučavali su i kako se razvija doživljaj i izražavanje zahvalnosti tokom dobi, međutim, u najvećoj mjeri proučavali su efekte djelovanja izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje ljudi, tj. zanimalo ih je da li i kako izražavanje zahvalnosti utječe na procjenu zadovoljstva ljudi vlastitim životom u cjelini ili u pojedinim aspektima, kao i na emocionalne reakcije na

vlastite životne događaje. Utvrdili su da izražavanje zahvalnosti doprinosi unapređenju mentalnog i fizičkog zdravlja te poboljšanju socijalnih odnosa ljudi (Emmons i McCullough, 2004; Fredrickson, 2001; Wood i sar., 2009), zatim da doprinosi sprečavanju razvoja nepoželjnih i negativnih kognicija, afekata, sjećanja i određenih psihičkih problema. (Watkins, 2014; Seligman i sar., 2006; Woodward, Moua, i Watkins, 1998; Seligman, Rashid i Parks, 2006) Realizirali su brojna istraživanja, i to ne samo na

uzorcima odraslih, već i na uzorcima djece i mladih. Cilj ovog rada jeste predstaviti rezultate istraživanja o efektima izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje djece i mladih te objasniti mehanizme njihovog djelovanja. Naučnici su došli do saznanja da je izražavanje zahvalnosti kod djece i mladih, kao i kod odraslih, pozitivna odrednica psihološkog blagostanja. Ta saznanja su ih animirala i na kreiranje tehnika za uvježbavanje izražavanja zahvalnosti (tehnik pisanja ili vođenja dnevne liste zahvalnosti, tehnike zahvalnog razmišljanja te bihevioralne ekspresivne tehnike zahvalnosti – “pisma zahvalnosti” ili “posjete zahvalnosti”), i to s namjerom ciljanog iniciranja povećanja psihološkog blagostanja kod djece i mladih. U radu je opisan i način primjene tih tehnika kao i rezultati istraživanja o njihovim praktičnim implikacijama i pozitivnom djelovanju na povećanje psihološkog blagostanja kod djece i mladih.

Definiranje zahvalnosti i psihološkog blagostanja

Zahvalnost je kompleksan psihološki fenomen koncipiran kao osobina ličnosti, ali i kao emocija. McCullough, Emmons i Tsang (2002) definišu zahvalnost kao osobinu ili dispoziciju ličnosti koja se manifestira u sklonosti prepoznavanja pozitivnih akcija drugih i reagiranja emocijom zahvalnosti. Osobe koje imaju izraženu osobinu zahvalnosti intenzivnije izražavaju zahvalnost nakon primanja usluge od drugih u odnosu na osobe koje tu osobinu imaju manje izraženu. Zatim, češće izražavaju zahvalnost u više životnih aspekata (npr. unutar porodičnih, poslovnih odnosa, vlastitog zdravlja i općenito prema životu), te i osjećaju zahvalnost više puta na dan u odnosu na osobe koje imaju manje izraženu tu osobinu. Zahvalnost se definira i kao socijalna emocija koja se javlja u trenutku kada osoba postane svjesna doživljenog pozitivnog i neočekivanog događaja. (Watkins, 2004) Emocija zahvalnosti uvijek je usmjerena “prema van” i ne može se osjećati prema sebi. Ljudi je mogu

doživjeti ne samo prema drugim ljudima koji nešto lijepo i pozitivno učine za njih, već i prema Bogu, prirodi i cijelom univerzumu. Može se javiti i kada se izbjegne neki negativni događaj i, u tom slučaju, ljudi najčešće iskazuju osjećanje zahvalnosti Bogu. Prema Fredricksonu (2001), osjećanje zahvalnosti se pojavljuje kada osoba percipira da druga osoba ili izvor (Bog, sudbina) namjerno radi nešto u cilju poboljšanja blagostanja osobe koja prima “poklon”. Potom doživljava čitav repertoar pozitivnih emocija i pozitivnog ponašanja, pa tako želi da izrazi zahvalnost ne samo osobi ili vanjskom izvoru, već i različitim osobama i izvorima zahvalnosti. McCullough i sar. (2004) definiraju zahvalnost i kao raspoloženje, tj. ukazuju da zahvalnost zasnovana na raspoloženju ima veći i dugotrajniji efekt na ponašanje od zahvalnosti zasnovane na emociji. Emocije su više usmjerene na postizanje cilja reciprociteta, pa se time gubi na zahvalnosti, dok raspoloženje nije ciljano vođeno, već je motiv po sebi.

Psihološko blagostanje je kao i zahvalnost vrlo kompleksan fenomen. Adler i sar. (2017) definiraju subjektivno psihološko blagostanje kao mentalno stanje, koje uključuje pozitivne i negativne evaluacije o vlastitom životu, kao i prijatne ili neprijatne afektivne reakcije na vlastita životna iskustva. Dio je općeg psihološkog blagostanja i obuhvata dva međusobno povezana elementa koja se odnose na evaluaciju života (refleksivnu procjenu života) i afekte (osjećanja ili emocionalna stanja u određenom vremenskom periodu). Visoko subjektivno psihološko blagostanje očituje se kroz kombinaciju tri specifična faktora: česta i intenzivna pozitivna afektivna stanja, relativno odsustvo negativnih afektivnih stanja i globalno zadovoljstvo životom. (Adler i sar., 2017) Diener (2000) pod subjektivnim blagostanjem podrazumijeva afektivne i kognitivne komponente koje čine četiri konstrukta: relativno visok nivo pozitivnog afekta, relativno nizak nivo negativnog afekta, kao i globalnu procjenu života i procjenu

zadovoljstva specifičnim životnim domenima. Pozitivni i negativni afekti su zasebne dimenzije, a ne suprotni krajevi istog kontinuuma, pa su i umjereno negativno povezani (Headey, 2006), tako da prisustvo neugodnih afekata ne znači nužno odsustvo pozitivnih afekata. Prema Steptoe i sar. (2014) psihološko blagostanje odnosi se na životnu evaluaciju i razmišljanje ljudi o kvaliteti njihovog života, tj. na njihovo ukupno životno zadovoljstvo.

Razvoj i odrednice izražavanja zahvalnosti kod djece i mladih

Da bi djeca usvojila, razumjela i izrazila zahvalnost drugima neophodno je razumijevanje namjere druge osobe kao i stimulativno okruženje. Prvi agensi razvoja izražavanja zahvalnosti kod djece su njihovi roditelji koji ih još u ranom djetinjstvu i u predškolskoj dobi počinju učiti iskazivanju riječi *hvala* osobi koja im je nešto poklonila. Djeca mehanizmima imitacije i podsticaja to uglavnom izgovaraju mehanički. Na taj način roditelji ih prvenstveno uče da se uspješno prilagođavaju socijalnim normama i pravilima. Međutim, da bi dijete prepoznalo pozitivnu i prijatnu namjeru druge osobe te doživjelo i izrazilo duboko osjećanje zahvalnosti neophodno je da atribuiraju namjeru druge osobe, tj. razumije da su drugi, baš kao i ono, bića koja nešto čine s namjerom, te i da je ta usmjerenost na namjerno činjenje posljedica njegovih želja i uvjerenja. Prema Emmonsu i McCulloughu (2004), djeca ne mogu doživjeti i izraziti zahvalnost kao složenu emociju prije četvrte godine jer nisu u mogućnosti da atribuiraju namjeru druge osobe. Prema Greifu i Gleasonu (1980), samo oko 7% djece mlađe od šest godina spontano govori *hvala*. Gleason i Weintrau (1976) utvrdili su da djeca mlađa od šest godina izražavaju zahvalnost kada im odrasla osoba da slatkiš u manjem procentu (21%) negoli djeca u dobi od deset godina (83%) i djeca u dobi od 11 do 16 godina (88%). Prema Emmonsu i Sheltonu (2002), Parku

i Petersonu (2006) i Frohu i Bonu (2011), djeca mogu doživjeti i izraziti osjećanje zahvalnosti tek u srednjem djetinjstvu, tj. u dobi od 7 do 10 godina kada dostignu kognitivnu zrelost i svjesnost o sebi i drugoj osobi koja im je učinila nešto lijepo i prijatno. Prema Layousu i sar. (2012), da bi djeca doživjela osjećanje zahvalnosti neophodno je da imaju razvijenu sposobnost zauzimanja perspektive druge osobe i njenog emocionalnog stanja. Prema Poelkeru i Kuebliu (2014), starija djeca osnovnoškolskog uzrasta su sposobnija u razumijevanju i procjeni namjere darovatelja i u iskazivanju osjećanja zahvalnosti u odnosu na mlađu djecu. Mlađa djeca su u odnosu na stariju djecu u većoj mjeri okupirana dobijenim poklonom negoli samom namjerom darovatelja. Prema Owensu i Pettersonu (2013), i petogodišnja djeca mogu izraziti zahvalnost, ali na nižoj razini razumijevanja u odnosu na djecu u srednjem djetinjstvu. Na osnovu rezultata navedenih istraživača može se konstatirati da tokom dobi i uslijed kognitivnog sazrijevanja doživljavanje i izražavanje zahvalnosti postaje učestalije. Pored kognitivnog sazrijevanja, za izražavanje zahvalnosti djece i mladih jako je važna i stimulativna okolina kao, naprimjer, izražena osobina zahvalnosti roditelja (Bausert i sar., 2016; Hoy, Suldo i Mendez, 2013), zatim bliska povezanost s majkom (White, 2011; Klein, 1957), bliska povezanost s oba roditelja (Bausert, Ruscio i Froh, 2016) i majčino iskazivanje zahvalnosti prema postupcima djece. (Hoy, Suldo i Mendez, 2013) Prema Melani Klein (1983), osjećanje zahvalnosti je jedno od prvih osjećanja koje djeca dožive u najranijem uzrastu. To osjećanje nastaje uslijed emocionalne povezanosti s majkom koja zadovoljava njegove potrebe. Što dijete doživi više majčinske ljubavi, time će doživjeti i veći stepen zahvalnosti. Doživljena zahvalnost je temelj za stjecanje sigurnosti u odnosu s drugim ljudima, kao i potencijal za doživljavanje drugih pozitivnih osjećanja i stjecanje povjerenja. Nasuprot tome, negativno okruženje kao što su

sukobi između roditelja (Bausert i sar., 2018), zatim nesigurnost djeteta, nepovjerenje prema drugima i osjećanje stida i krivice (Emmons i McCullough, 2003) sprečavaju razvoj doživljavanja i izražavanja zahvalnosti kod djece.

Efekti djelovanja izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje djece i mladih

Brojni naučnici bavili su se proučavanjem efekata djelovanja izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje djece i mladih. Park i Peterson (2006) utvrdili su da je izražavanje zahvalnosti u pozitivnoj povezanosti s razvojem nade i zadovoljstvom životom kod sedmogodišnje djece. Froh, Bono i Emmons (2010) utvrdili su da je izražavanje zahvalnosti u pozitivnoj povezanosti s prosocijalnim ponašanjem i zadovoljstvom životom kod srednjoškolaca. Froh i sar. (2011) utvrdili su da je izražavanje zahvalnosti u pozitivnoj povezanosti sa školskim uspjehom, zadovoljstvom životom i uspješnom socijalnom integracijom kod srednjoškolaca te da je u negativnoj povezanosti sa zavisti i depresivnosti. Froh, Yurkiewicz i Kashdan (2009) utvrdili su da je izražavanje zahvalnosti u pozitivnoj povezanosti sa zadovoljstvom životom, optimizmom, socijalnom podrškom i prosocijalnim ponašanjem kod mladih. Froh i sar. (2008) utvrdili su da je izražavanje zahvalnosti u pozitivnoj povezanosti sa socijalnim blagostanjem, optimizmom, nadom i spremnosti na opraštanje kod mladih, te i da je u negativnoj povezanosti s tjelesnim smetnjama. Froh i Yurkiewicz (2007a); Froh i Yurkiewicz (2007b) utvrdili su da je izražavanje zahvalnosti u pozitivnoj povezanosti sa subjektivnim blagostanjem i prosocijalnim ponašanjem kod mladih. Froh, Miller i Snyder (2007) utvrdili su da je izražavanje zahvalnosti u pozitivnoj povezanosti sa zadovoljstvom školom kod djece i mladih.

Na osnovu predstavljenih rezultata istraživanja može se konstatirati da izražavanje zahvalnosti razvija kod

djece i mladih psihološko blagostanje ili ugodno mentalno stanje koje se na kognitivnom planu manifestira kroz izražavanje općeg zadovoljstva životom, zatim kroz optimističnost i ispunjenost nadom uz očekivanje pozitivnih ishoda u životu i zadovoljstvo školom, na emocionalnom planu kroz doživljavanje prijatnih osjećanja, te i na socijalnom planu kroz spremnost na opraštanje i pomaganje drugima te integraciju. Mehanizme djelovanja izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje ljudi općenito, pa i djece i mladih, naučnici objašnjavaju činjenicom da izražavanje zahvalnosti razvija percepciju o dobronamjernosti ljudi pri čemu se stječe i gradi povjerenje (Polak i McCullough, 2006), razvijaju prijatne emocije, a i reduciraju neprijatne emocije koje mogu izazvati osjećaj ranjivosti. Također, izražavanjem zahvalnosti grade se čvrsti odnosi s ljudima i socijalni resursi koji ih dodatno osnažuju i koriste kao podrška u stresnim situacijama. (Fredrikson, 2004)

Tehnike za iniciranje izražavanja zahvalnosti kod djece i mladih

Nakon što su dokazali da izražavanje zahvalnosti djeluje pozitivno na psihološko blagostanje, naučnici su željeli namjerno inicirati izražavanje zahvalnosti kod djece i mladih pa su kreirali tehnike zahvalnosti, poput tehnike pisanja ili vođenja dnevne liste zahvalnosti, zatim tehnike zahvalnog razmišljanja i biheviornalne ekspresivne tehnike zahvalnosti – *pisma zahvalnosti* ili *posjete zahvalnosti*.

- Tehnika pisanja ili vođenja dnevne liste zahvalnosti primjenjuje se tako što se od djece ili mladih zahtijeva da napišu popis stvari na kojima su bili zahvalni tokom proteklog dana. Naprimjer, zahtijeva se da svaki dan vode dnevnik u kojem će napisati tri stvari na kojima su bili zahvalni tokom proteklog dana, i to najčešće pred odlazak na spavanje.

- Tehnika zahvalnog razmišljanja primjenjuje se tako što se od djece ili mladih zahtijeva da se dosjete aktivnosti na kojima su bili zahvalni tokom ljeta. Primjena ove tehnike ogleda se u pretpostavci da i samo razmišljanje o stvarima na kojima smo zahvalni može dovesti do smanjenja neugodnih afekata. (Wood i sar., 2010)
- Bihevioralna tehnika ekspresije zahvalnosti (*pismo zahvalnosti* ili *posjeta zahvalnosti*) primjenjuje se tako što se od djece ili mladih zahtijeva da napišu pismo osobi kojoj su zahvalni, a potom joj to pismo i uživo pročitaju.

Naučnici su realizirali brojna eksperimentalna istraživanja kako bi ispitali praktične implikacije opisanih tehnika zahvalnosti i efekte njihovog djelovanja na procjenu psihološkog blagostanja djece i mladih. Seligman i sar. (2005) realizirali su slično istraživanje na uzorku mladih, pri čemu je skupina mladih iz eksperimentalne grupe trebala napisati i predati pismo zahvalnosti jednoj osobi u periodu od jedne sedmice, dok su mladi iz kontrolne grupe trebali napisati pismo o svojim sjećanjima iz djetinjstva. Rezultati istraživanja su pokazali da su mladi iz eksperimentalne grupe izvještavali o većem stepenu sreće i manjem stepenu depresivnosti neposredno nakon obavljenog zadatka, a i mjesec dana nakon zadatka u usporedbi s mladima iz kontrolne grupe. Froh, Sefick i Emmon (2008) realizirali su istraživanje na uzorku djece osnovnoškolskog uzrasta koja su bila podijeljena u tri grupe i praćena tokom četrnaest dana. Prva grupa djece dobila je zadatak da napiše pet stvari na kojima su bili zahvalni, druga grupa djece dobila je zadatak da napiše pet stvari koje su ih omele taj dan, a treća grupa je predstavljala kontrolnu grupu djece i nije dobila nikakav zadatak. Rezultati istraživanja pokazali su da su djeca iz eksperimentalne grupe koja su dobila zadatak da napišu pet stvari na kojima su bili zahvalni iskazala znatno veći stepen zadovoljstva školom i porodičnim

odnosima u odnosu na djecu iz druge dvije preostale grupe. Geraghty i sar. (2010) realizirali su istraživanje na uzorku mladih i odraslih osoba koje su bile nezadovoljne vlastitim tjelesnim izgledom. Podijelili su ih u četiri grupe. Prva grupa ispitanika dobila je zadatak da napiše šest stvari na kojima su bili zahvalni tog dana tokom dvije sedmice. Druga grupa dobila je zadatak da snima i navede situacije u kojima su doživjeli nezadovoljstvo vlastitim tijelom i negativne misli koje su ih pratile, a potom i da navedu i osmisle argumente *za* i *protiv* doživljenih negativnih misli. Treća i četvrta grupa predstavljale su kontrolnu grupu ispitanika i nisu koristile niti jednu kliničku intervenciju, tj. na početku i na kraju istraživanja upisivali su se na listu čekanja za jednu ili drugu intervenciju. Rezultati istraživanja su pokazali da je kod grupe ispitanika koja je pisala pismo zahvalnosti i snimala negativne misli došlo do značajnog smanjenja nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom.

Rezultati navedenih istraživanja dokazali su da se putem navedenih tehnika može inicirati ili uvježbavati izražavanje zahvalnosti i time ciljano djelovati u pravcu postizanja i povećanja psihološkog blagostanja i ostvarivanju mentalnog zdravlja kod djece i mladih.

Zaključak

Naučnici su dokazali da izražavanje zahvalnosti djeluje pozitivno na psihološko blagostanje djece i mladih, tj. da razvija ugodno mentalno stanje koje se na kognitivnom planu manifestira kroz izražavanje općeg zadovoljstva životom, zatim kroz optimističnost i ispunjenost nadom uz očekivanje pozitivnih ishoda u životu te zadovoljstvo školom, na emocionalnom planu kroz doživljavanje prijatnih osjećanja, a na socijalnom planu kroz spremnost na opraštanje, pomaganje drugima i integraciju. Navedeni rezultati istraživanja o pozitivnom djelovanju izražavanja zahvalnosti na psihološko blagostanje djece i mladih, kao i rezultati

istraživanja o mogućnostima iniciranja ili uvježbavanja djece i mladih na izražavanje zahvalnosti, trebaju biti motivator svim odgajateljima (roditeljima, profesorima i drugim odgajateljima) da podstiču djecu na izražavanje zahvalnosti drugima i doprinesu ne samo njihovoj uspješnoj socijalizaciji, već i izgradnji i unapređenju njihovog mentalnog zdravlja. Prema Milleru (2006), djeca se ne rađaju sa sposobnošću doživljavanja i izražavanja zahvalnosti, već ju je potrebno ciljano podsticati i razvijati još od najranije dobi. Prije svega, roditelji sami trebaju biti dobar uzor i pred djecom izražavati zahvalnost drugima kako bi djeca mehanizmima imitacije i modeliranja usvojila isti obrazac ponašanja. Zatim, potrebno je da još u ranom djetinjstvu i predškolskoj dobi podstiču i ohrabruju djecu da upute zahvalnost i lijepu riječ osobama koje im učine neku uslugu (npr. komšiji, prodavačici i sl.), a u školskoj dobi i da napišu poruku ili pismo zahvalnosti bliskim osobama koje im pomažu (npr. starijim članovima porodice, bratu, sestri, prijateljima, profesorima i sl.). Veoma je važno i da se djeci ukaže na to da se činjenje dobrih djela od drugih ne podrazumijeva samo po sebi, već da zahtijeva poštovanje i uzvratanje zahvalnosti, kao i na činjenicu da se drugima zahvaljuju iskreno i bez skrivenih namjera. Važno je, također, i da roditelji prepoznaju kada dijete učini neko dobro djelo za njih, člana porodice ili nekog drugog, i iskažu mu zahvalnost za to lijepo djelo (Kada im pomognu u kućanskim poslovima, ili kad pomognu bratu ili sestri u izradi školskih zadataka i sl.). U razdoblju rane mladosti, također, kada se počne razvijati apstraktno mišljenje, potrebno je da roditelji ukazuju starijoj djeci ili mladima na činjenicu da iskazivanje zahvalnosti ne doprinosi samo izgradnji uspješnih socijalnih odnosa, već i postizanju vlastitog psihološkog blagostanja i unapređenja mentalnog zdravlja, pa ih tako mogu podstaći i na pisanje pisma zahvalnosti i korištenje drugih tehnika zahvalnosti. Tu ulogu mogu preuzeti i profesori u školi i

drugi odgajatelji koji rade s djecom i mladima. Starijoj djeci i mladima, također, potrebno je ukazivati i na važnost zahvaljivanja ne samo drugima koji im čine dobro, već i Bogu. Na časovima islamske vjeronauke ili

časovima odjeljenske zajednice djeca i mladi mogu se podstaći na pisanje i čitanje pisma zahvalnosti jedni drugima, dragim ljudima ili Bogu, a potom i na razgovor o doživljenim mislima i osjećanjima tokom i nakon

čitanja pisma zahvalnosti. Sadržaji tih pisama zahvalnosti mogu se podvrci i kvalitativnoj analizi kako bi se stekao potpuniji uvid u psihološke dobrobiti izražavanja zahvalnosti djece i mladih, ne samo drugima, već i Bogu.

Literatura

- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., Seligman, M. (2017). Psychological Wellbeing. U: Centre for Bhutan Studies and G. N. H (ur.), *Happiness: Transforming the Development Landscape* (str. 118-155). Thimphu, Bhutan: The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Bausert, S., Froh, J. J., Bono, G., Rose-Zornick, R., Rose, Z. (2018). Gratitude in adolescence: Determinants and effects on development, prosocial behavior, and well-being. U: J. R. H. Tudge i L. B. d. L. Freitas (ur.), *Developing gratitude in children and adolescents* (str. 135-153). Cambridge University Press.
- Bausert, S., Ruscio, D., Froh, J. J. (2016, August). *What can parents do to foster youth gratitude*. Poster session presented at the American Psychological Association Convention, Denver, CO.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford university press.
- 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), 377-389.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. U: C. R. Synder, S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 459-471). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. U: R. A. Emmons i M. E. McCullough, (ur.), *The Psychology of Gratitude* (str. 145-167). New York: Oxford university press.
- Froh, J. J., Bono, G. (2011). Gratitude in youth: A review of gratitude interventions and some ideas for applications. *NASP Communicé*, 39(5), 1, 26-28.
- Froh, J. 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(2), 144-157.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289-302.
- Froh, J. J., Miller, D. N., Snyder, S. F. (2007). Gratitude in children and adolescents: development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum: Research in practice*, 1, 1-13.
- 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.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. (2007b). *Initial validation of the tripartite happiness scale adolescent*. Poster session presented at the 2007 Society for Research in Child Development Biennial Meeting, Boston.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. (2007a). *Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Promoting positive youth development*. Manuscript submitted for publication.
- Gleason, J. B., Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society*, 5(2), 129-136.
- Greif, E. B., Gleason, J. B. (1980). Hi, thanks, and goodbye: More routine information. *Language in Society* 9(2), 159-66.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
- Hoy, B. D., Suldo, S. M., Mendez, L. R. (2013). Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(4), 1343-1361.
- Hoy, B. D., Suldo, S. M., Mendez, L. R. (2013). Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(4), 1343-1361.
- Klein, M. (1957). *Envy and gratitude; a study of unconscious sources*. New York: Basic Books.
- Klein, M. (1983). *Zavist i zahvalnost*. Zagreb: Naprijed.
- Layous, K., Nelson S. K., Oberle E, Schonert-Reichl KA, Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being. *PLOS one* 7(12).
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. i Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- 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.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., Emmons, R. A., (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.

- Miller, D. N. (2006). Cultivating an attitude of gratitude: Thanksgiving thoughts for school psychologists. *Communiqué*, 35(3), 5-6.
- Owens, R. L., Patterson, M. M. (2013). Positive psychological interventions for children: A comparison of gratitude and best possible selves approaches. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 174(4), 403-428.
- Park, N., Peterson, C. (2006). Values in Action (VIA) Inventory of Character Strengths for Youth. *Adolescent & Family Health*, 4(1), 35-40.
- Peterson, C., Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1149-1154.
- Poelker, K. E., Kuebli, J. E. (2014). Does the thought count? Gratitude understanding in elementary school students. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 175(5), 431-448.
- Polak, E. L., McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Stephens, A., Deaton, A., Stone, A., A., (2014). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 358, 640-648.
- Watkins, Ph. C. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. New York, London: Springer.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Watkins, Ph.C. (2004). Gratitude and Subjective Well-Being. U: R. A. Emmons i M. E. McCullough, (ur.), The Psychology of Gratitude (str.167-192). New York: Oxford university press.
- White, P. D., Goldsmith, K. A., Johnson, A. L., Potts, L., Walwyn, R., DeCesare, J. C., Sharpe, M., et al. (2011) Comparison of Adaptive Pacing Therapy, Cognitive Behaviour Therapy, Graded Exercise Therapy, and Specialist Medical Care for Chronic Fatigue Syndrome (PACE): *A Randomised Trial. The Lancet*, 377, 823-836.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43-48.
- Woodward, K. M., Moua, G. K., Watkins, P. C. (1998, April). *Depressed individuals show less gratitude*. Presentation at the 1998 joint convention of the Western Psychological Association and the Rocky Mountain Psychological Association, Albuquerque, NM.

الموجز

أثر التعبير عن الشكر في السعادة النفسية عند الأطفال والشباب

الميرا إيسيتش-إماموفيتش

يهدف هذا البحث إلى عرض نتائج دراسة أجريت حول ثمار تأثير التعبير عن الشكر في السعادة النفسية عند الأطفال والشباب. يمثل الشكر سمة عند الشخص أو موقفاً منه يتجلى في الميل إلى التعرف على أفعال الآخرين الإيجابية والتفاعل معها بشعور الامتنان والعاطفة الاجتماعية التي تحدث عندما يدرك المرء الحدث الإيجابي وغير المتوقع، بينما تمثل السعادة النفسية الذاتية حالة ذهنية تتعلق بتقييم الفرد الإيجابي أو السلبي لحياته، وتتعلق كذلك بالتفاعلات السارة أو المزعجة الناجمة عن تقييم تجارب الحياة الذاتية. كان العلماء حتى الآن يهتمون في الغالب بدراسة تأثير التعبير عن الشكر في سعادة الناس النفسية. وعندما يتعلق الأمر بالأطفال والشباب، فقد أثبتوا أن التعبير عن الامتنان له تأثير إيجابي في السعادة النفسية عند الأطفال والشباب، أي أنه ينمي حالة نفسية سارة، تتجلى على المستوى المعرفي من خلال التعبير عن الرضا العام بالحياة، ثم من خلال التفاؤل والشعور التام بالأمل مع توقع نتائج إيجابية في الحياة والرضا بالمدرسة، وعلى المستوى العاطفي من خلال عيش المشاعر الممتعة، وعلى المستوى الاجتماعي من خلال الاستعداد للمساعدة ومساعدة الآخرين والاندماج. لقد أثبت العلماء أنه من الممكن تدريب الأطفال والشباب على التعبير عن الشكر من خلال تقنيات الامتنان، وبالتالي التدخل بطريقة هادفة من أجل تحسين سعادتهم النفسية.

الكلمات الرئيسية: الشكر، السعادة النفسية، الأطفال، الشباب، تقنيات الامتنان.

Summary

EXPRESSING GRATITUDE AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CHILDREN AND YOUTH

Almira Isić-Imamović

This article aims to present the results of research on the effects of expressing gratitude on the psychological well-being of children and youth. Gratitude is a character trait or feature which is manifested in a tendency or ability to recognise positive deeds in others and reacting to them with the emotion of appreciation. It also represents a social emotion which surfaces in the moment when a person becomes aware of a positive and unexpected experience, while subjective psychological well-being represents a mental state related to positive or negative evaluation of one's own life, and to pleasant and unpleasant affective reaction caused by evaluation of one's own life experience. Former researchers mostly engaged in evaluating the effects of gratitude on the psychological well-being of people in general. In regards to children and youth, they proved that expressing gratitude also has a positive impact on their psychological well-being as it develops a pleasant mental state which is reflected in the cognitive plane as a general satisfaction with life, optimism, hope and expectation of positive outcomes in life and satisfaction with school, whilst on the emotional sphere it develops pleasant emotions. In the social sphere, it is shown, that it enhances the inclination to forgive, and help others and assists integration within a society. These researches also proved that expressing gratitude can be practised as a skill by children and youth, through various techniques of gratitude, and in this way, we can make a contemplated intervention to improve their psychological well-being.

Keywords: gratitude, psychological well-being, children, youth, techniques of gratitude