

БЛАГОДАРНОСТ, НЕГОДУВАНИЕ И ПРИЗНАТЕЛНОСТ ПРИ 11 – 14 ГОДИШНИТЕ УЧЕНИЦИ

Янка Кокотанекова
ВСУ „Черноризец Храбър“
Факултет „Социални, стопански и компютърни науки“
докторант към катедра психология

***Въведение:** Настоящото изследване е посветено на благодарността, негодуванието и признателността и тяхната връзка с психичното благополучие. Анализирани са връзките между трите компонента и отношението им с психичното благополучие.*

***Ключови думи:** благодарност, негодувание, признателност, психично благополучие*

Въведение

В проекта на Питърсън и Селигман (2004) благодарността е представена като силна страна, включена в категорията на трансцендентността. С това благодарността е отнесена към добродетелите и заедно с това се разглежда и като един от пътищата за постигане на благоденствието, концептуализирано чрез модела на (Seligman, 2018). Емпиричните изследвания показват, че благодарността е с позитивни влияния върху отношенията, щастието, смисъла, постиженията и оптималните преживявания, конструкти, които оформят съдържанието на благополучието и разцъфтяването на личността (Стаматов, Сарийска, 2021, 2024). Емпиричните изследвания на (Watkins, 2014; Park, Peterson & Seligman, 2004; Frederickson & Levenson, 1989; Frederickson, Mancuso, Baingan & Tugede, 2000) разкриват позитивни влияния на благодарността като преживяване и нагласа върху усилването на позитивността, на отслабване на негативните емоции, креативността, когнитивните и персоналните ресурси. Съществуват изследвания, които показват, че позитивното отношение към благодарността може да бъде отслабено, което е следствие от усилване на материалистичните нагласи, високата и нестабилна самооценка, заплахата за свободата и чувството за задължаване (Стаматов, Сарийска, 2018; Watkins, 2014 Froh, Emmons, Card, Vono, & Wilson, 2011). Също така изследванията показват и различна динамика в преживяването на благодарността във възрастов план (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009; Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009), което поставя въпроса за факторите, от които зависи нейното усилване в образователен контекст.

Цел на изследването

Представеното изследване е посветено на проследяване на равнищата на благодарност при 11-14 год. ученици и влиянията върху благополучието.

Методика на изследването

Изследването на благодарността се извършва със скалата на (Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., 2003), Gratitude Resentment and Appreciation Scale

(GRAT) – Short Form, която е съставена от 16 твърдения, оценявани чрез 9 степенна скала. Скалата обхваща оценка на различните измерения на благодарността и е с добри психометрични характеристики. Изследването обхваща 180 ученика, 92 - момчета и 88 – момичета.

Резултати и обсъждане

В Таблица 1. са показани данните от оценките на учениците.

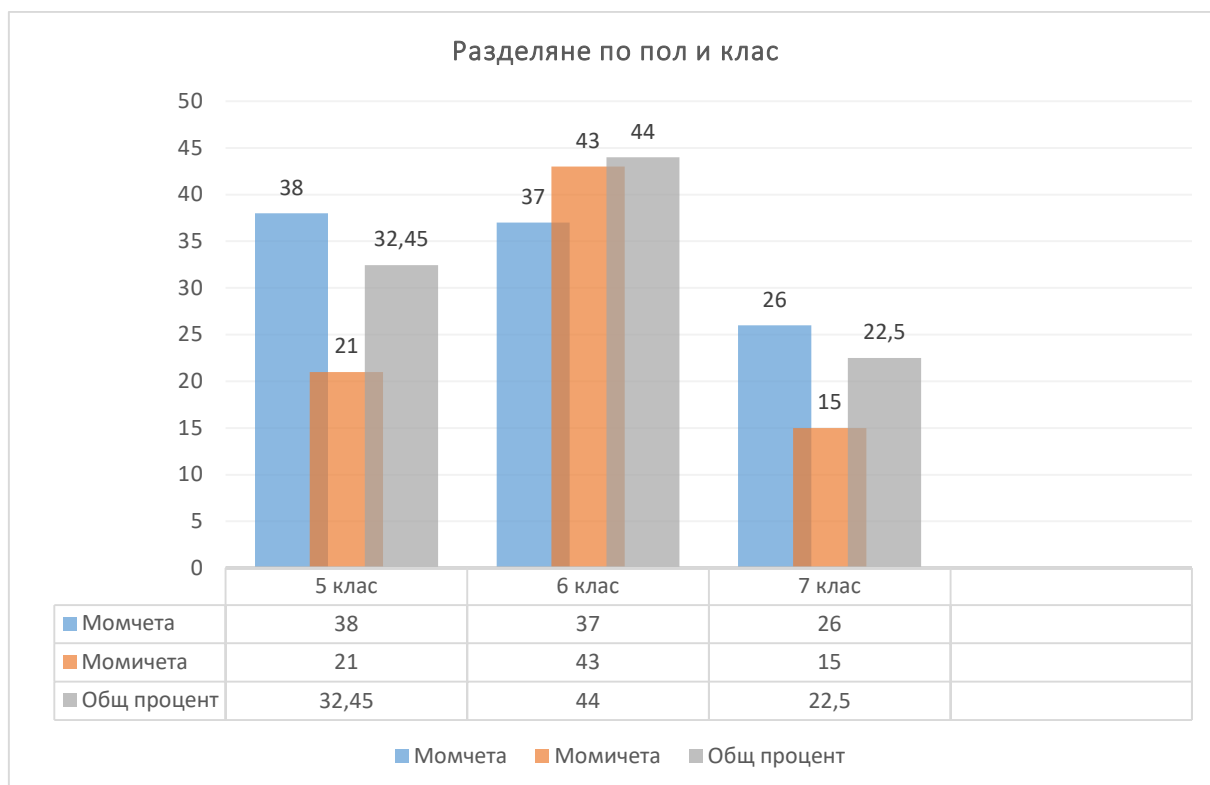
Таблица 1. Събиране на данните от „Скала за благодарност, негодувание и признателност“

Въпроси	момче	момиче	1 - Силно несъгласен	3 - Не съм съгласен до известна степен	5 - Нямам мнение по въпроса	7 - Почти съм съгласен	9 - Напълно съм съгласен	Изчисляване fx Формула/ %
	101 човека/ ~55,55%	79 човека/ ~43,45 %						
1.Нямаше да успея да постигна целите си, без помощта на много хора.			48	105	85	217	360	815 т./ ~5,71%
2.Животът ми беше добър към мен.			40	132	75	203	459	909 т./ ~6,36%
3.Никога няма да ми бъде достатъчно и да получа заслуженото от живота.			72	84	165	140	225	689 т./ ~4,82%
4.Много често се възхищавам на красотата на природата.			39	75	115	259	504	992 т./ ~6,94%
5.Мисля, че е важно да се чувствам добре от това, което съм постигнал, без да забравям какво другите са сторили за мен.			35	108	115	210	504	972 т./ ~6,80%
6.Не мисля, че съм получил всички хубави неща, които заслужавам в живота.			33	141	230	189	252	845 т./ ~5,91%
7.Обичам да гледам и да се наслаждавам на дърветата през есента, защото сменят цветовете си.			25	111	170	238	432	976 т./ ~6,83%
8.Въпреки, че контролирам			35	129	145	210	423	942 т./ ~6,59%

живота си, не мога да не мисля за всички, които ме подкрепиха, когато имах нужда от помощ.								
9.Мисля, че е важно да „спрем и помиришем розите“.			32	123	190	175	387	907 т./ ~6,35%
10.През живота ми се случиха повече лоши неща, отколкото заслужавам.			60	117	185	140	216	718 т./ ~5,03%
11.Поради това, което съм преживял в живота си, наистина се чувствам така, сякаш светът ми дължи нещо.			64	117	225	98	171	675 т./ ~4,73%
12.Мисля, че е важно понякога да спрем и да „осъзнаем нашите богословии“.			43	72	200	175	423	913 т./ ~6,93%
13.Мисля, че е важно да се наслаждаваме на обикновенните неща в живота.			46	78	105	189	549	967 т./ ~6,77%
14.Чувствам се признателен за нещата, които другите са направили за мен в живота ми.			35	126	100	175	513	949 т./ ~6,64%
15.По неизвестни за мене причини не получавам предимствата, които получават другите.			49	129	225	77	297	777 т./ ~5,44%
16.Мисля, че е важно да оценяваш всеки ден и да благодариш, че си жив.			50	60	80	126	657	973 т./ ~6,81%
Общо:	101 – м.р.	79-ж.р.	706	1707	2410	2821	6372	14019/ ~100%

В **Диаграма 1.** са разделени участниците по пол и клас: 5 кл. – 38 момчета, 21 – момичета; 6 кл. – 37 момчета, 43 момичета; 7 кл. – 26 момчета, 15 момичета.

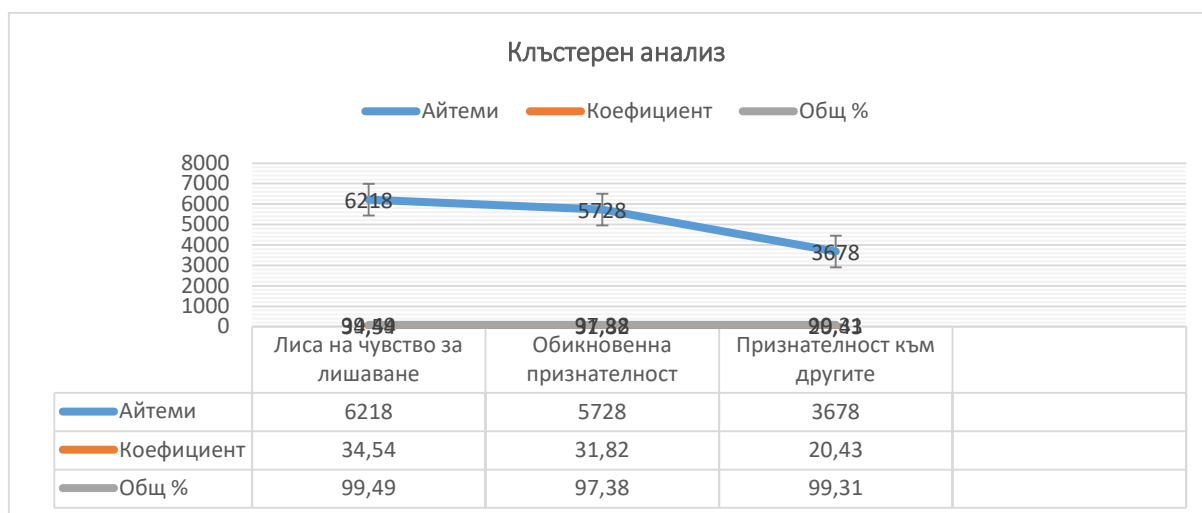
Диаграма 2. Разделяне по пол и клас



Данните свидетелстват, че всички показатели от скалата се намират в пределите на средните стойности. Най-висок показател е открит при Твърдение 4. „Много „често се възхищавам на красотата на природата“ – 992 т., свързано с елементата „обикновена признателност“ и най-нисък е при Твърдение 11. „Поради това, което съм преживял в живота си, наистина се чувствам така, сякаш светът ми дължи нещо“ – 675т., свързан елементата „липса на чувство да лишаване“. С помощта на тези показатели се изразява и формира средното значение на общия сбор.

Диаграма 2 представя данните от изследването на клъстерния анализ.

Диаграма 2. Факторов клъстерния анализ



От получените резултати се вижда, че елементите 10, 11, 15, които са със негативно съдържание, свързано с недоволство от живота за неполучени заслуги имат по-нисък резултат, отколкото останалите тринадесет елемента. Елемент 10. „През живота ми се случиха повече лоши неща, отколкото заслужавам“ е със стойност 718 т. (~5,03%) и се отнася към фактор „Липса на чувство за лишаване“. Елемент 11. „ Поради това, което съм преживял в живота си, наистина се чувствам така, сякаш светът ми дължи нещо“ е със стойност 675 т. (~4,73%) се отнася към фактор „Липса на чувство за лишаване“. Елемент 15. „По неизвестни причини не получавам нещата които са получават другите“ е със стойност 777 т. (~5,44%) и отнася към фактор „Липса на чувство за лишаване“. Вижда се , че и трите елемента (10, 11, 15) се отнасят към един и същ негативен фактор „Липса на чувство за лишаване“.

Елементите 4, 7, 16 – имат най-висока стойност и позитивно съдържание, свързано с признателност. Елемент 4. „Много често се възхищавам на красотата на природата“ е със стойност 992 т. (~9,794%) и се отнася към фактор „Обикновена признателност“. Елемент 7. „Обичам да гледам и да се наслаждавам на дърветата през есента, защото сменят цветовете си“ е със стойност 976 т. (~6,83%) и се отнася към фактора „Обикновена признателност“. Елемент 16. „Мисля, че е важно да оценяваш всеки ден и да благодариш, че си жив“ е със стойност 973 т. (~6,61%) и се отнасят към фактора „Обикновена признателност“. Вижда се, че и трите елемента (4, 7, 16) се отнасят към един и същ позитивен фактор „Обикновена признателност“.

Респондентите от 1 клъстер „Липса на чувство за лишаване“ , имат най-висок резултат – 6218 т. (~99,4%). Със среден резултат е респондент 2 клъстер „Обикновена признателност“- 5728 т. (~97,33%). И с най-нисък резултат са респондентите от 3 клъстер „Признателност към другите“ – 3878 т. (~99,31%).

Респондентите, отнасящи се към 1, 2 и 3 клъстер ще ги наричаме респонденти с „високо“, „средно“ и „ниско“ ниво на равнищата негодувание, признателност и благодарност, свързани с психичното благополучие. С помощта на респонденти 1, 2 и 3 бе направена по-лесно интерпретацията на получените резултати. Обективните показатели на всичките респонденти са в диапазон от средно до високо равнище.

Всички участници от направеното изследване, имат различни показатели, свързани с трите елемента на благополучие (благодарност, негодувание, признателност), което се дължи на семейната среда, отношението към другите хора, разбиранията за живот и т. н.

(Таблица 5.). С помощта на структура на компонентите 1, 2 и 3, по-лесно се откри степента на негодувание, признателност и благодарност, свързани с трите фактора:

- 1) Липса на чувство за лишаване“ (LOSD);
- 2) „Обикновена признателност“ (проста оценка) (SA);
- 3) „Признателност към другите“ (АО).

В **Таблица 2.** са описани резултатите от експлоатирания анализ на трите компонента, свързани с негодувание, признателност и благодарност. Като за целта е направен: сбор; собствената стойност; общ брой точки; процентите на 1 човек; общ процент (**Диаграма 3.**).

Таблица 2. Резултати от експлоатирания анализ на компонентите на благодарност, негодувание и признателност

Компоненти	Елементи (№ на въпроси)	Собствена стойност (точки)	Общ брой ай теми (коефициент)	Изчислени в проценти (%) на 1 бр. ч.	Общ процент (%)
Фактор за „Липса на чувство за лишаване“ (LOSD)	2, 3, 6, 10, 11, 15	6218	34,54	~0,55%	~37,31%
Коефициента на „Обикновена признателност“ (проста оценка) (SA)	4, 7, 9, 12, 13, 16	5728	31,82	~0,55	~34,37%
Коефициента на „Признателност към другите“ (АО)	1, 5, 8, 14	3678	20,43	~0,55%	~22,07%
Общо:	16 елемента	15624 т.	86,79 коеф.	~1,61% на 1 бр. ч.	~93,74% общ

Диаграма 3. Благодарност, негодувание, признателност



Заклучение

Поставени в образователен контекст резултатите от изследването показват необходимостта от въвеждане на образователни програми за усилване на благодарността, и оптималното функциониране на учениците. Като част от съдържанието на социалното и емоционалното учене благодарността би повлияла и на академичните постижения.

Използвана литература:

- Стаматов, Р., Сарийска, С. (2022).** Позитивна психология. ИК „Хермес“.
- Стаматов, Р., Сарийска, С. (2018).** Благодарността. Пловдив, Университетско издателство «Паисий Хилендарски.
- Emmons, R. A. (2007).** Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier. Boston/New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Frederickson, B. L. & Levinson, R. W. (1989).** Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191 – 220.
- Frederickson, B. L., Mancuso, S. A., Branigan, C. & Tugada, M. M. (2000).** The undoing effect of positive emotions. *Motivations and Emotions*, 24, 237 – 258.
- 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, 289 – 302.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009).** Gratitude and subjective well-being in early adolescents: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633 – 650.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009).** Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408 – 422.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004).** Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23, 603 – 619.
- Seligman, M. E. P. (2018).** Perma and building blocks of Positive Psychology. Vol 13(4), pp 333 – 335.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. D. (2003).** Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431 – 452.
- Watkins, P. C. (2014).** Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. Dordrecht, Netherlands: Springer.