

AGNIESZKA LASOTA

ORCID: 0000-0001-6128-7859

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

POZYTYWNE INTERWENCJE TERAPEUTYCZNE OPARTE NA WDZIĘCZNOŚCI W SOCJOTERAPII DZIECI I MŁODZIEŻY

Streszczenie

Interwencje psychologii pozytywnej są przedmiotem wielu badań naukowych skupiających się na poszukiwaniu sposobów zwiększania dobrostanu psychicznego ludzi. Jedną z takich interwencji jest rozwijanie wdzięczności. Treningi rozwijania wdzięczności mogą być prowadzone zarówno profilaktycznie, jak i terapeutycznie. W tym artykule autorka odwołuje się do najnowszej literatury światowej, przywołując wyniki badań eksperymentalnych potwierdzających istnienie korzyści związanych z rozwijaniem wdzięczności w życiu codziennym, zarówno dla zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i społecznego. Przedstawia propozycję ujęcia takich interwencji terapeutycznych w programie zajęć socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży. Wdrożenie interwencji opartych na wdzięczności, będącej jednym z mechanizmów leżących u podstaw odporności na agresję i przemoc, może przynieść zdecydowane korzyści dla dobrostanu psychicznego i relacji społecznych wśród młodych uczestników socjoterapii.

Słowa kluczowe: wdzięczność, interwencja terapeutyczna, trening wdzięczności, socjoterapia

POSITIVE GRATITUDE-BASED THERAPEUTIC INTERVENTIONS IN THE SOCIO THERAPY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract

Positive psychology interventions are the subject of much scientific research focused on finding ways to increase people's mental well-being. One such intervention is to develop gratitude. Gratitude training can be conducted both preventively and therapeutically. In this article, the Author refers to the latest world literature, referring to the results of experimental research confirming the existence of benefits related to developing gratitude in everyday life, both for physical, mental and social health. The author presents a suggestion to include such therapeutic interventions in the program of sociotherapeutic activities for children and adolescents. The implementation of interventions based on gratitude, which is one of the mechanisms underlying resistance to

aggression and violence, can bring definite benefits for psychological well-being and social relations among young participants of sociotherapy.

Keywords: gratitude, therapeutic intervention, gratitude training, sociotherapy

Wstęp

W działaniach socjoterapeutycznych bardzo często skupiamy się przede wszystkim na pracy z negatywnymi emocjami, które są przyczyną zachowań agresywnych, eksternalizacyjnych, prowadzących do niedostosowania społecznego. Obecnie na całym świecie coraz częściej i mocniej podkreśla się znaczenie psychologii pozytywnej w pracy psychoterapeutycznej i socjoterapeutycznej. Wiele międzynarodowych badań potwierdza tezę, że rozwijanie emocji pozytywnych zwiększa poczucie szczęścia i zadowolenia z życia oraz, co ważne w socjoterapii, zmniejsza ryzyko zachowań eksternalizacyjnych i internalizacyjnych. Wyniki badań potwierdzają jednoznacznie, że wdzięczni ludzie są nie tylko bardziej mili, ale także mniej agresywni (DeWall i in., 2012).

Interwencje psychologii pozytywnej są przedmiotem wielu badań naukowych skupiających się na poszukiwaniu metod i sposobów zwiększania dobrostanu i szczęścia ludzi. Większość osób zadaje sobie wciąż pytanie: od czego zależy moje szczęście? Wybitna badaczka Sonja Lyubomirsky (2008) jest zdania, że 50% szczęścia człowieka zależy od genów, 10% to wpływ zewnętrznych okoliczności, natomiast 40% zależy od naszych reakcji na własne doświadczenia oraz naszego postrzegania rzeczywistości. W związku z tym coraz więcej naukowców, jak i praktyków (psychoterapeutów, socjoterapeutów, coachów) skupia się na pomaganiu ludziom w poszukiwaniu szczęścia i dobrostanu psychicznego poprzez rozwijanie strategii pozytywnego reagowania na doświadczane sytuacje życiowe. Do tych strategii należą np.: praktykowanie wdzięczności, rozwijanie uważności (mindfulness) czy empatii.

Wdzięczność może odnosić się do wymiaru poznawczego i emocjonalnego, tj. myśli i uczuć, których ludzie doświadczają, gdy myślą o dobrych rzeczach, jakie ich spotykają, oraz pomocnych, wspierających ich w życiu osobach (Watkins i in., 2013). Obejmuje również aspekt behawioralny polegający na bezpośrednim wyrażaniu podziękowań wobec innych (McCullough i in., 2001).

Rozwijanie wdzięczności polega na tym, że osoby częściej i bardziej świadomie zwracają uwagę na dobre rzeczy, które im się przydarzają, dostrzegają dobre uczynki i wysiłek innych oraz uczą się wyrażania własnej wdzięczności poprzez słowa i gesty.

Korzyści związane z rozwijaniem wdzięczności w życiu codziennym

Wiele wyników badań naukowych potwierdza, że bycie wdzięcznym się opłaca, gdyż przynosi zarówno korzyści fizyczne, jak i psychiczne. Osoby bardziej wdzięczne wykazują się lepszym zdrowiem, mają wyższą odporność, także na stres, lepiej śpią, są bardziej optymistycznie nastawione do życia (Emmons i McCullough, 2003). Kiedy wdzięczni ludzie uznają otrzymaną pomoc od innych, czują się kochani i doceniani, takie osoby częściej utrzymują zdrowe i pozytywne relacje z innymi ludźmi (Wood, Froh i Geraghty, 2010). Wdzięczność promuje zdrowe i pozytywne interakcje społeczne, które pomagają zbudować silny system wsparcia społecznego (Lasota i Koźlik-Rączka, 2020). Okazuje się, że ludzie bardziej wdzięczni rzadziej oceniają innych na podstawie tego, co mają, rzadziej zazdroszczą innym, a częściej pomagają i dzielą się z innymi ludźmi (Lambert i in., 2010). Są też bardziej skłonni do wybaczenia oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów (Tsang, 2006). Wyższa wdzięczność wiąże się pozytywnie z poczuciem zadowolenia (McCullough i in., 2001) i dobrostanu psychicznego. Młodzi ludzie doświadczający częściej poczucia wdzięczności są bardziej zmotywowani do nauki i pracy (Froh i in., 2010), mają więcej pozytywnych relacji z innymi oraz lepsze wsparcie społeczne (Wood i in., 2008). Ludzie wdzięczni mają pozytywne, adaptacyjne cechy osobowości, które pozwalają na nawiązywanie i utrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (Wood i in., 2008, 2009). Wdzięczność wiąże się z takimi cechami, jak: ekstrawersja, otwartość na nowe doświadczenia, stabilność emocjonalna (Lasota i Koźlik-Rączka, 2020), a także cechami wskazującymi na pozytywne funkcjonowanie społeczne, tj. ciepło, altruizm i wrażliwość społeczna (Wood i in., 2008, 2009). Również badania polskie potwierdzają te zależności. Badania prowadzone wśród młodych dorosłych (Lasota i in., 2020) wykazały, że wdzięczność wiąże się pozytywnie z empatią oraz odpornością psychiczną. U mężczyzn jednym z predyktorów poziomu wdzięczności była empatia poznawcza, czyli umiejętność przyjmowania cudzej perspektywy, u kobiet natomiast takim czynnikiem wpływającym na wdzięczność była otwartość na nowe doświadczenia. Osoby o wysokim poziomie wdzięczności mają szersze i bardziej optymistyczne spojrzenie na świat, doświadczają życia w kategoriach daru i starają się przeżywać każdy dzień bardziej świadomie. Są otwarte na nowe doświadczenia, cieszą się większym optymizmem, nadzieją, mają więcej witalności i zadowolenia z życia (Peterson i Seligman, 2004).

W innych polskich badaniach (Lasota, 2017, 2018) nad związkiem między wdzięcznością, empatią i sensem życia okazało się, że wdzięczność ma pozytywny wpływ na ocenę siebie i swojego życia. Jest też silnym predyktorem dla poziomu afirmacji życia, oceny swojego życia, celu w życiu i oceny siebie u osób dorosłych. Praktykowanie wdzięczności pomaga ludziom kierować ich uwagę w kierunku pozytywnych rzeczy i zmniejsza negatywne uczucia (Emmons i McCullough, 2003).

Z drugiej strony istnieje wiele badań potwierdzających, że osoby mało wdzięczne częściej mają problemy natury psychologicznej, jak lęk, depresja, wrogość czy agresja (Wood, Joseph i Maltby, 2008). Badania potwierdzają także związek pomiędzy poziomem wdzięczności a przystosowaniem psychicznym nastolatków (Froh i in., 2008, 2009). Sun i in. (2019) też w swoich badaniach odkryli istnienie bezpośredniej negatywnej zależności pomiędzy niskim poziomem wdzięczności a zachowaniami problemowymi, zarówno internalizacyjnymi, jak i eksternalizacyjnymi. Co więcej, style radzenia sobie, bez względu na to, czy były one pozytywne czy negatywne, były mediatorem pomiędzy wdzięcznością a problemami z zachowaniem. Okazuje się, że młodzież o wysokim poziomie wdzięczności przyjmuje bardziej pozytywne i skuteczne style radzenia sobie w sytuacjach trudnych, aby zrekompensować szkody, gdy pojawiają się niepowodzenia i frustracje (por. Lasota i Koźlik-Rączka, 2020). Bycie wdzięcznym pozwala inspirować i motywować ludzi do zmiany strategii radzenia sobie z przeciwnościami losu.

Wdzięczność może być też traktowana jako potencjalny czynnik chroniący przed ryzykiem samobójstw w okresie adolescencji. Należy pamiętać, że podczas kryzysu niestety spada dobrostan psychiczny (Smith i in., 2020; Van Hal, 2015), a dzieci i młodzież biorące udział w zajęciach socjoterapeutycznych zazwyczaj takiego kryzysu doświadczyły lub wciąż doświadczają w swoim życiu. Pogorszenie samopoczucia psychicznego może prowadzić do podwyższonego poziomu lęku i depresji (Smith i in., 2020), a nawet ryzyka zwiększonego samobójstwa (Van Hal, 2015). Jak wskazują badacze, dziewczęta mogą być bardziej narażone na ryzyko objawów depresyjnych i samobójstw po doświadczeniu przemocy rówieśniczej, bullyingu, zastraszania czy agresji (Bor i in., 2014; Nolen-Hoeksema i Girgus, 1994). Badania te pokazują również istotne różnice płciowe w sposobach radzenia sobie z sytuacją przemocową. Chłopcy i mężczyźni częściej angażują się w impulsywne działania będące odpowiedzią na emocje oraz w poszukiwanie nagród, natomiast dziewczęta i kobiety bardziej skupiają się na swoich trudnych emocjach i częściej uruchamiają ruminatywne myśli, co jest mniej

przystosowawczym sposobem radzenia sobie z wiktylizacją. Wyniki badań Rey i in. (2019) wykazały, że wdzięczność wiąże się negatywnie z byciem ofiarą przemocy i ryzykiem samobójstwa (objawy depresyjne, myśli i zachowania samobójcze). Wyższy poziom wdzięczności wiązał się z mniejszym ryzykiem samobójstwa u doświadczających przemocy dziewcząt. Ofiary z wysokim poziomem wdzięczności prawdopodobnie angażują się w bardziej pozytywne strategie myślowe dotyczące radzenia sobie z przemocą i prezentują rzadziej postawy obwiniania siebie i samokrytyki w porównaniu do osób, które mają niski poziom wdzięczności. Badania Emmons i McCullougha (2003) dostarczyły dowodów, że prowadzenie 10-tygodniowych dzienników wdzięczności prowadzi do wyższego poziomu dobrostanu psychicznego (bardziej pozytywne spojrzenie na życie jako całość i bardziej pozytywne oczekiwania dotyczące nadchodzącego tygodnia). Jak potwierdzili Geier i Morris (2022), interwencje związane z wdzięcznością są jedną z ochronnych ścieżek minimalizowania negatywnych skutków kryzysu wpływającego na samopoczucie psychiczne. Interwencje z wdzięcznością mają co prawda niewielki lub średni pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne (Cregg i Cheavens, 2021; Davis i in., 2016) i są najczęściej krótkoterminowe, jednak w czasie kryzysu, który jest tymczasowy, samo utrzymanie dobrego samopoczucia psychicznego może być jednym ze sposobów najskuteczniejszego poradzenia sobie z kryzysem. Badania quasi-eksperymentalne (Geier i Morris, 2022), polegające na przeprowadzeniu 10-tygodniowej interwencji wdzięczności opartej na dziennikach refleksji wśród studentów w czasie pandemii COVID-19, potwierdziły, że taki rodzaj interwencji prowadzi do wzrostu pozytywnego samopoczucia psychicznego. Rezultaty tych badań świadczą o tym, że pozytywne interwencje są bardzo potrzebne i pożądane zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych (np. czas pandemii).

Lyubomirsky i współpracownicy (2005) odkryli psychologiczny mechanizm leżący u podstaw pielęgnowania wdzięczności. To wzrost aktywności związany z procesem poznawczym. Uważność skierowana na doświadczenie wdzięczności zwiększa poczucie szczęścia poprzez pozytywną interpretację doświadczeń życiowych, tworząc w ten sposób „wdzięczny styl poznawczy”. Wdzięczność poszerza zdolności myślenia (łamiąc utarte schematy myślowe) i konstruowania zasobów osobistych, w tym zasobów poznawczych, psychologicznych, fizycznych i interpersonalnych, mogących skutecznie zwiększać adaptację społeczną nastolatków, dzięki czemu ogranicza występowanie zachowań trudnych (por. Lasota i Koźlik-Rączka, 2020).

Przegląd badań dotyczących interwencji wdzięczności

Zarówno badania eksperymentalne (DeWalla, 2012; Baumsteiger i in., 2018), jak i studia przypadków (Itaire, O'Sullivan, 2019) potwierdzają skuteczność interwencji polegających na rozwijaniu wdzięczności poprzez jej intencjonalne praktykowanie. Dzięki kilkutygodniowym pozytywnym treningom odnotowuje się wzrost poczucia wdzięczności, szczęścia, dobrostanu psychicznego, zadowolenia z relacji z rodziną, przyjaciółmi oraz wzmocnienie więzi społecznych. Dowody te mogą być wykorzystywane do budowy pakietu gotowych interwencji, które pomagają młodym ludziom w rozwoju poczucia szczęścia.

Większość badań opisujących pozytywne interwencje oparte na wdzięczności potwierdza ich pozytywny wpływ na wiele aspektów życia, np. na zadowolenie z życia, poczucie własnej wartości (Rash i in., 2011), wyższy poziom dobrostanu czy niższy poziom odczuwanego stresu (Killen i Macaskill, 2015). Co prawda istnieją też badania, które pokazują, że interwencje związane z wdzięcznością mają ograniczone efekty. Niektórzy badacze dowiedli, że takie pozytywne interwencje oparte na wdzięczności mają słaby wpływ na objawy depresji i lęku (Cregg i Cheavens, 2021; Dickens, 2017). Być może wiąże się to z nasileniem objawów negatywnych, jakich doświadczają osoby chore. Interwencje są najbardziej efektywne wtedy, gdy osoba ma motywację do podjęcia takich działań, chce pracować nad sobą, swoim rozwojem osobistym. Osoby w depresji i z wysokim poziomem lęku często takiej motywacji nie mają.

Rezultaty wielu opracowań potwierdzają, że rozwijanie i pielęgnowanie uczucia wdzięczności podnosi ocenę subiektywnego poczucia zadowolenia z życia zarówno u nastolatków, jak i dorosłych. Badania wśród młodzieży (Froh i in., 2008, 2009) wykazały, że interwencja rozwijania wdzięczności była szczególnie skuteczna u młodych ludzi, którzy pierwotnie mieli obniżony poziom subiektywnego odczuwania wdzięczności.

W badaniach DeWalla i in. (2012) oceniano codzienny poziom wdzięczności, agresji i pozytywnego afektu, trzy razy w tygodniu przez 25 dni. Okazało się, że doświadczana wdzięczność zmniejszała codzienną agresję fizyczną. Inne pozytywne emocje doświadczane każdego dnia nie wpływały na poziom agresji. W kolejnych eksperymentach badacze oceniali, czy wdzięczność wpływa na agresję w społecznych relacjach u ludzi, którzy zostali sprowokowani. Wyniki potwierdziły, że praktykowanie wdzięczności (pisanie listów, wyliczanie błogosławieństw) wiąże się z mniejszym uczuciem zranienia i mniej agresywnymi reakcjami w odpowiedzi na zranienie lub prowokację sprawców.

Inne badania (DeWall i in., 2012) potwierdzają, że empatia może być mediatorem pomiędzy wdzięcznością a agresją, co oznacza, że wdzięczni ludzie są mniej agresywni po części także dlatego, że mają dużą empatię dla innych. Chociaż większość dzieci uczy się słowa „dziękuję”, jak tylko nauczy się mówić, potrzebne są bardziej zaawansowane umiejętności empatyczne (poznawcze i emocjonalne), aby doświadczyły one prawdziwej wdzięczności, co zdaniem niektórych badaczy możliwe jest dopiero w późnym dzieciństwie lub nawet w adolescencji, czyli po 12 roku życia (por. Baumsteiger i in., 2018).

W eksperymencie Baumsteigera i współpracowników (2018), w którym oprócz wdzięczności oceniano poziom nadziei i zachowań prospołecznych wśród młodych dorosłych, okazało się, że osoby, które wzięły udział w 3-dniowym eksperymencie polegającym na rozwijaniu wdzięczności, prezentowały wyższy poziom wdzięczności oraz nadziei w życiu w porównaniu z osobami, które nie ukończyły zadania, oraz grupą kontrolną, która ćwiczyła strategie zapamiętywania. Kolejne badania autorów prowadzone wśród młodzieży również wykazały wzrost wdzięczności oraz nadziei w grupie eksperymentalnej (ale nie zachowań prospołecznych) oraz, co ciekawe, spadek wdzięczności w posttestie w grupie kontrolnej. Jakościowe wypowiedzi nastolatków po wykonaniu interwencji rozwijających wdzięczność także potwierdziły bardzo pozytywny wpływ tego badania na rozwój wdzięcznych myśli, uczuć i zachowań. Dwie trzecie nastolatków biorących udział w badaniach napisało, że te zajęcia pozwoliły im bardziej uświadomić sobie poświęcenie innych, ich pomoc, wsparcie i doceniać to, co mają, to, co ich otacza. Jedna trzecia badanych adolescentów uważała, że te działania pomogły im stać się bardziej wdzięcznymi wobec innych, częściej wyrażać wdzięczność za to, co inni robią dla nich, a czego wcześniej nie dostrzegali. Prawie połowa badanej młodzieży uświadomiła sobie, że bycie wdzięcznym i docenianie wszystkich dobrych rzeczy przyczynia się do poczucia szczęścia.

Inny eksperyment wśród nastolatków przeprowadzili Shi i Zhu (2008). Polegał on na opowiadaniu na lekcjach o własnych doświadczeniach związanych z wdzięcznością. Okazało się, że samo opowiadanie i dzielenie się historią przez jednego ucznia wpływa na wzrost wdzięczności, a także na zadowolenie z życia i pozytywne emocje u pozostałych.

Badacze (Lyubomirsky i in., 2005) są zdania, że ćwiczenia polegające na tworzeniu listy rzeczy, za które ludzie są wdzięczni, są skuteczną poznawczą interwencją przyczyniającą się do wzrostu ogólnego poziomu szczęścia. Poprzez powtarzaną praktykę pozytywnej interpretacji wydarzeń życiowych, nawet tych negatywnych, opartą na praktykowaniu wdzięczności, kształtujemy

styl poznawczy, który wywołuje więcej pozytywnych emocji mogących równoważyć emocje negatywne.

Obiecujące wyniki uzyskuje się także w resocjalizacji osób osadzonych w więzieniach praktykujących trening rozwijania wdzięczności. Yanhe i współpracownicy (2019) przeprowadzili interwencję polegającą na liczeniu błogosławieństw oraz praktykowaniu wdzięczności nazywanej „zarażaniem wdzięcznością”. Badania polegały na cotygodniowej praktyce opowiadania historii związanych z wdzięcznością oraz na liczeniu błogosławieństw. Eksperyment trwał 5 tygodni na grupie prawie 100 więźniów. Wyniki wiązały się pozytywnie ze wzrostem ogólnego poziomu wdzięczności oraz obniżeniem poziomu agresji, ale nie wpłynęły na ogólne zadowolenie z życia (co jest raczej zrozumiałe w tym przypadku).

Unikalne efekty dotychczasowych działań wdzięczności pokazują, że interwencja wdzięczności jest skuteczna zarówno dla nastolatków, jak i młodych dorosłych. Może być prowadzona stacjonarnie (jest bardziej efektywna, gdyż bardziej kontrolowana), ale również online (wymaga jednak większego zaangażowania i samodyscypliny ze strony uczestników zajęć). Jedne z najnowszych badań zagranicznych pokazują, że właśnie media społecznościowe mogą jak najbardziej być wykorzystywane do tego celu. Badania Koaya i współpracowników (2020) przeprowadzone wśród studentów polegały na publikowaniu na Instagramie przez co najmniej tydzień zdjęć z podpisem związanym z doświadczeniem wdzięczności albo zdjęć z podpisem nawiązującym do kolorów. W obu grupach studentów zbadano cechy osobowości, poziom wdzięczności, zadowolenia z życia i stresu przed eksperymentem oraz po jego zakończeniu. Wyniki potwierdziły, że studenci, którzy brali udział w interwencji rozwijającej wdzięczność, odczuwali statystycznie wyższy poziom wdzięczności niż studenci z grupy kontrolnej. Nie zaobserwowano różnic w poziomie stresu czy satysfakcji z życia. Zdaniem autorów badania interwencja wdzięczności poprzez Instagram może być obiecującą metodą rozwijania wdzięczności u młodych dorosłych.

Również badania Bono i współpracowników (Bono i in., 2020; Bono i Fauteux, 2020) prowadzone wśród młodzieży szkolnej w wieku 13–18 lat potwierdziły pozytywny wpływ treningów opartych na rozwijaniu wdzięczności. Dzieci używały w tym celu specjalnej aplikacji GiveTh¹ opracowanej przez badaczy 2 razy w tygodniu przez 6 tygodni po 5 minut + cztery lekcje

¹ GiveThx to aplikacja online, która poprzez rozwijanie wdzięczności poprawia samopoczucie uczniów i umiejętności społeczno-emocjonalne. Więcej informacji na stronie <https://www.givethx.org/>.

treningowe po 40 minut przez pierwsze 4 tygodnie. Wyniki badań potwierdziły, że praktykowanie wdzięczności poprawiło relacje społeczne, samopoczucie psychiczne uczniów, zwiększyło się zadowolenie z życia i relacji społecznych, zmniejszyły się lęk i negatywne emocje, a także objawy depresji (u chłopców) oraz stresu (u dziewcząt).

Najnowsze wyniki badań (Tolcher i in., 2022) prowadzone wśród studentów potwierdzają, że 8-tygodniowa interwencja polegająca na wykorzystywaniu jednej ze strategii rozwijania wdzięczności (pisanie dzienniczka wdzięczności, refl praktykowaniu myślenia refleksyjnego) wiązała się z wyższym zadowoleniem z życia, poczuciem szczęścia oraz niższym poziomem lęku, depresji i stresu.

Sposoby rozwijania wdzięczności na zajęciach socjoterapeutycznych

W kontekście powyższych treści można stwierdzić, że wdzięczność jest specjalnym zasobem zdolności poznawczych, który może wzmacniać inne pozytywne emocje, regulować zdrowie emocjonalne, zachęcać do akceptacji tego, co przynosi nam los, oraz wzmacniać pozytywne znaczenie negatywnych wydarzeń. Posiadanie takiego zasobu poznawczego utrudnia występowanie zachowań internalizacyjnych i eksternalizacyjnych (Wood i in., 2008; Froh i in., 2009; Sun i in., 2019). Właśnie dlatego cenne wydaje się wprowadzenie treningu rozwijania wdzięczności do programu zajęć socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży zagrożonych niedostosowaniem społecznym.

W mojej opinii trzy najbardziej efektywne, a zarazem najprostsze sposoby rozwijania wdzięczności², które z powodzeniem można wykorzystać na zajęciach socjoterapeutycznych z dziećmi i młodzieżą, to: zachęcanie do refleksji, ocena korzyści, wdzięczne zachowanie.

ZACHĘCANIE DO REFLEKSJI – zachęcanie osób do spędzenia kilku minut dziennie na refleksji, co dobrego spotkało ich w danym dniu – dobre rzeczy, sprzyjające sytuacje, mili, pomocni ludzie. Najbardziej znana jest strategia „trzy dobre rzeczy”. Zadaniem osób praktykujących wdzięczność jest przypomnienie sobie trzech dobrych rzeczy, jakie wydarzyły się w ciągu dnia oraz co było ich przyczyną.

² Na podstawie Baumsteiger i in., 2018; Watkins i in., 2003; Emmons i McCullough, 2003; Froh i in., 2010.

Na zajęciach socjoterapeutycznych uczestnicy mogą mówić lub pisać o wdzięcznych rzeczach. Ponieważ nastolatkom niechętnie podejmuje się pisanie odręcznego, możemy zachęcić ich do praktykowania wdzięczności poprzez SMS-y czy MMS-y w postaci zdjęć z podpisami nawiązującymi do doświadczania wdzięczności. Taka praktyka wywołuje pozytywne emocje, ułatwia wytworzenie się nawykowego, wdzięcznego, pozytywnego myślenia. Przyczynia się do zmiany sposobu postrzegania świata, innych, a także siebie z negatywnego na bardziej pozytywny.

Eksperyment praktykowania tego rodzaju interwencji wdzięczności wśród dzieci w wieku 12–14 lat prowadzony był przez Froha, Seficka i Emmons (2008). Polegał na doborze 3 grup dzieci, a każda z nich miała za zadanie pisać codziennie przez 2 tygodnie: pierwsza grupa o 5 dobrych rzeczach, jakie wydarzyły się w ciągu każdego dnia, druga grupa o swoich codziennych problemach i kłopotach, a ostatnia nie wykonywała żadnego zadania (była grupą kontrolną). Wyniki tego eksperymentu wykazały, że dzieci, które pisały o dobrych rzeczach, już po 2 tygodniach interwencji wykazywały wyższy poziom wdzięczności, optymizmu, zadowolenia z życia i ze szkoły.

Należy podkreślić, że efekty treningu są lepsze, kiedy ludzie mają motywację do praktykowania wdzięczności oraz gdy interwencja trwa dłuższy czas (co najmniej kilka tygodni) (Sheldon i Lyubomirsky, 2006).

OCENA KORZYŚCI – proces rozpoznania trzech kluczowych aspektów zachowań pomagających (Baumsteiger i in., 2018). Po pierwsze, zadaniem osoby jest zwrócenie uwagi na korzyść, jaka przypada osobie otrzymującej pomoc (np. rodzic zawozi autem córkę na treningi piłki ręcznej trzy razy w tygodniu, oczywiście korzyść otrzymuje córka, która nie musi jeździć autobusem (oszczędza więc czas), nie musi szukać innego sposobu na przejazd, jak rower czy hulajnoga (ma więc wygodniejszą formę) oraz nie musi martwić się o pogodę). Po drugie, zadaniem będzie ocena kosztów, jakie ponosi osoba pomagająca (w tej sytuacji osoba ocenia, jak duży wysiłek ponosi pomagający, czyli rodzic w działaniach dla córki, ile czasu, energii i pieniędzy przeznaczają rodzic, aby córka mogła uczęszczać na swoje ulubione zajęcia). Po trzecie, należy ocenić intencje osoby pomagającej (w tej sytuacji córka docenia, że takie poświęcenie rodzica wiąże się z jego troską i wsparciem w rozwijaniu jej pasji i zainteresowań).

Jeden z eksperymentów (Froh i in., 2014) oparty na tego rodzaju interwencji przeprowadzonej w szkole wśród dzieci w wieku 8–11 lat polegał na prowadzeniu dyskusji w klasie, odgrywaniu dramy oraz pisaniu na temat życzliwych działań innych, zachowań prospołecznych i intencji dobroczyńcy

oraz oceny kosztów ponoszonych przez osoby pomagające. Wykazał on, że dzieci biorące udział w eksperymencie w odróżnieniu od grupy porównawczej (w której dzieci rozmawiały wyłącznie o codziennych wydarzeniach bez ukierunkowania na rozwijanie wdzięczności) prezentowały wyższy poziom wdzięczności, pozytywny afekt i bardziej wdzięczne zachowanie (np. poprzez to, że częściej mówiły „dziękuję”). Badacze sugerowali, że właśnie ocena korzyści pogłębia docenienie cudzych aktów dobroci, przez co wzmacnia wdzięczne myśli i uczucia wobec innych.

WDZIĘCZNE ZACHOWANIE – polega na zachęcaniu ludzi do wyrażania wdzięczności wobec tych, którzy im pomogli. Może to być list wdzięczności.

Interwencja ta może polegać np. na rozmowie o członkach rodziny, poszukiwaniu pozytywnych wspomnień, sytuacji, w której danej osobie ktoś pomógł. Okazuje się, że takie interwencje prowadzą do większego doceniania innych osób z bliskiego otoczenia, które okazywały pomoc / wsparcie innym, oraz wyższych zachowań prospołecznych i altruistycznych wobec innych (Lambert i in., 2010). Jednym z najbardziej popularnych rodzajów tej interwencji jest pisanie listów wdzięczności. Tego typu eksperymenty prowadzone były zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Wyniki badań (Froh i in., 2009) pokazują, że pisanie listu pełnego wdzięczności skierowanego do konkretnej osoby wiązało się z wyższym poziomem szczęścia, pozytywnych emocji, a efekt ten utrzymywał się przez kilka miesięcy.

Każdy z tych rodzajów interwencji dotyczy nieco innego sposobu rozwijania wdzięczności. Pierwszy – zachęcanie do refleksji – ma na celu zwrócenie uwagi osobom na rzeczy i ludzi, ukierunkować ich myśli, wspomnienia na pozytywne sytuacje. Jest on najłatwiejszy i najczęściej wykorzystywany w pracy z dziećmi i młodzieżą. Drugi rodzaj pozwala dostrzec powody, dla których jesteśmy wdzięczni ludziom, którzy nam pomagają. W tym przypadku potrzebne są nieco bardziej zaawansowane mechanizmy poznawcze (takie jak umiejętność przyjęcia cudzej perspektywy), co może być trudne dla uczestników zajęć socjoterapeutycznych. Trzeci rodzaj interwencji ma za cel zachęcać do konkretnego zachowania wyrażającego wdzięczność wobec innych.

Jeden z eksperymentów Baumsteigera i współpracowników (2018), polegający na łączeniu różnych interwencji u badanych młodych dorosłych, potwierdził, że każdy z tych rodzajów działań rozwijających uczucie wdzięczności jest skuteczny i efektywny. W odróżnieniu od grupy kontrolnej, której zadaniem było ćwiczenie pamięci, osoby wykorzystujące strategie rozwijające wdzięczność rzeczywiście w poststępie prezentowały wyższy poziom wdzięczności. Co ciekawe, aktywność oparta na pisaniu listów wdzięczności

częściej niż pozostałe dwie strategie aktywowała inne wdzięczne zachowania uczestników (np. dziękowanie badaczom za udział w badaniach).

Jak w takim razie zachęcać dzieci i młodzież do praktykowania wdzięczności? Chciałabym zaproponować dwie proste instrukcje, które można wykorzystać w treningu rozwijania wdzięczności³.

List wdzięczności

To ćwiczenie dotyczy wdzięczności, która odnosi się do myśli i uczuć, jakich doświadczają ludzie, gdy myślą o dobrych rzeczach w swoim życiu i rozpoznają, kiedy inni ludzie im pomagają. Przypomnij sobie komu i za co jesteś wdzięczny / wdzięczna i napisz list do tej osoby, jak bardzo doceniasz jej pomoc i jak bardzo jej dziękujesz.

Lista błogosławieństw

W naszym życiu jest wiele osób, sytuacji i rzeczy, zarówno dużych, jak i małych, za które możemy być wdzięczni. Przypomnij sobie ostatni tydzień i zapisz pięć takich sytuacji ze swojego życia, za które jesteś wdzięczny / wdzięczna.

Aby wzmocnić efekt interwencji, zachęcam socjoterapeutów i psychologów, aby wspólnie z uczestnikami zajęć socjoterapeutycznych czytali wybrane fragmenty książek, wiersze (wykorzystali elementy biblioterapii) lub oglądali fi

do doświadczania wdzięczności, a następnie na podstawie treści, zachowania wdzięcznych bohaterów można odwoływać się i zachęcać do dzielenia się przez uczestników zajęć socjoterapeutycznych własnymi doświadczeniami związanymi z wdzięcznością. W dyskusjach z dziećmi i młodzieżą warto odwoływać się do trzech aspektów pobudzających rozumienie wdzięczności:

1. Korzyści – pytania typu: Jak bardzo pomogło Ci czyjeś działanie, czyjaś pomoc?

2. Koszty – pytania o koszty, np.: Jakie koszty poniosła osoba, która Ci pomogła? Co poświęciła, aby Ci pomóc (czas, pieniądze lub wysiłek)?

3. Intencjonalność – pytania o powód, np.: Jak myślisz, dlaczego ta osoba Ci pomogła?

Dobrymi przykładami pierwszych interwencji opartych na wdzięczności jest odwołanie się do sytuacji dobrze znanych uczestnikom socjoterapii, np. opis sytuacji, w której rówieśnik pożycza koledze w szkole zeszyt albo kiedy dziecko / nastolatek dzieli się czymś z rodzeństwem czy kolegą.

Najprostszą praktyką opartą na rozwijaniu wdzięczności podczas zajęć socjoterapeutycznych, choć może nie jest to takie oczywiste, jest zachęcanie pod koniec zajęć nie tylko do dzielenia się swoimi refleksjami na ich temat

³ Opracowanie własne na podstawie Emmons i McCullough, 2003; Geier i Morris, 2022.

(co ci się podobało na zajęciach, z czym wychodzisz po zajęciach), ale także do wyrażania wdzięczności poprzez rundkę zaczynającą się od słów „Dziękuję za...”. Podziękowanie w postaci ustnej jest konkretnym behawioralnym przykładem doświadczania wdzięczności.

Zakończenie

Treningi rozwijania wdzięczności prowadzone są zarówno profi i terapeutycznie. W opinii wielu naukowców i praktyków (por. Bono i Fauteux, 2020) szkoły powinny korzystać z bezpłatnych programów i interwencji mających na celu pomaganie uczniom w rozwoju osobistym i społecznym, gdyż przekłada się to na sukces szkolny i osobisty. Takie interwencje pomagają w budowaniu umiejętności społecznych oraz samoświadomości w celu nawiązania lepszych relacji interpersonalnych i odniesienia sukcesu w szkole. W wielu krajach, np. w USA czy w Japonii, nauczyciele w szkołach coraz częściej uczestniczą w programach wspierających zdrowie psychiczne uczniów poprzez pomoc im w ich rozwoju osobistym, w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz w rozwoju pozytywnych relacji społecznych. Oprócz treningów umiejętności emocjonalnych i społecznych coraz częściej stosuje się pozytywne interwencje psychologiczne oparte na rozwijaniu emocji pozytywnych. Praktykowanie wdzięczności przez dzieci i młodzież jest szczególnie istotne, ponieważ jest to silna społeczno-emocjonalna praktyka wpływająca na dobrostan psychiczny uczestników. Wyższy poziom wdzięczności nastolatek wiąże się z większą motywacją, lepszymi wynikami w nauce, lepszym samopoczuciem w szkole oraz większym zaangażowaniem w zajęcia pozalekcyjne (Ma i in., 2013).

Najnowsze wyniki badań (Baumsteiger i in., 2018) opartych na prowadzeniu interwencji terapeutycznych wśród młodzieży i młodych dorosłych potwierdzają, że istnieją co najmniej trzy rodzaje działań rozwijających poczucie wdzięczności i doceniania („trzy dobre rzeczy”, „korzyści z dziękowania”, „list wdzięczności”).

Naukowe opracowania oparte na badaniach głównie eksperymentalnych dowodzą, że interwencje terapeutyczne polegające na intencjonalnym, świadomym rozwijaniu wdzięczności wśród młodzieży i młodych dorosłych przeprowadzane regularnie przez kilka tygodni przyczyniają się do wzrostu poczucia wdzięczności, szczęścia, nadziei oraz zachowań prospołecznych ukierunkowanych na drugiego człowieka.

W świecie pełnym kłótni, nienawiści i przemocy wprowadzenie interwencji terapeutycznych opartych na wdzięczności będącej jednym z mechanizmów leżących u podstaw odporności na agresję i przemoc może przynieść zdecydowane korzyści dla dobrostanu psychicznego i relacji społecznych wśród młodych uczestników zajęć socjoterapeutycznych. Pamiętajmy, że negatywne emocje, takie jak złość, gniew czy smutek, są silniejsze i trwają dłużej niż emocje pozytywne. W rzeczywistości potrzeba trzech pozytywnych emocji (takich jak wdzięczność), aby zwalczyć jedną negatywną (Fredrickson, 2013). Właśnie dlatego ważne jest stosowanie spójnych praktyk i narzędzi rozwijających emocje pozytywne, takie jak wdzięczność. Praktykowanie wdzięczności jest procesem trudnym i żmudnym, ale opłacalnym, ponieważ może pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia i dobrostanu psychicznego, gdyż często zwraca uwagę ludzi na dobre rzeczy w ich życiu, wzmacniając poczucie nadziei, że w przyszłości będą mieć bardziej pozytywne doświadczenia.

Opisane powyżej interwencje terapeutyczne są coraz bardziej popularne na całym świecie, ponieważ są zarówno skuteczne, jak i łatwe do szerokiego rozpowszechniania. Gorąco zachęcam wszystkich socjoterapeutów praktyków w Polsce do wykorzystywania tego rodzaju interwencji na zajęciach socjoterapeutycznych prowadzonych z dziećmi i młodzieżą.

LITERATURA

- Baumsteiger, R., Mangan, S., Cotton Bronk, K., Bono, G. (2019). An integrative intervention for cultivating gratitude among adolescents and young adults. *The Positive Psychology*, 14(6), 807–819.
- Bono, G., Fauteux, M. (2020). Giving Thanks at School to Promote Equity and Excellence. Pobrano z: https://www.researchgate.net/publication/348756148_Giving_Thanks_at_School_to_Promote_Equity_and_Excellence [dostęp: 15.08.2022].
- Bono, G., Mangan, S., Fauteux, M., Sender, J. (2020). A new approach to gratitude interventions in high schools that supports student wellbeing. *The Psychology*, 15(5), 657–665.
- Bor, W., Dean, A.J., Najman, J., Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48, 606–616.
- Cregg, D.R., Cheavens, J.S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413–445.
- Davis, D.E., Choe, E., Meyers, J., Worthington, E.L., Jr. i in. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31.

- DeWall, 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.
- 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.
- Fredrickson, B.L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814–822.
- Froh, J.J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R.A., Henderson, K., Harris, C., Wood, A. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children how to think gratefully. *School Psychology Review*, 43, 132–152.
- Froh, J.J., Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., Wilson, J. (2010). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289–302.
- 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. *Th*, 4, 408–422.
- 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.
- Geier, M.T., Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1.
- Itare, H., O’Sullivan, D. (2019). *Gratitude Intervention: A case Study*. Psychological Society of Ireland Annual Conference, November.
- Killen, A., Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964.
- Koay, S.-H., Ng, A.-T., Tham, S.-K., Tan, C.-S. (2020). Gratitude intervention on Instagram: An experimental study. *Psychological Studies*, 65(2).
- Lambert, N.M., Clarke, M.S., Durtschi, J.A., Fincham, F.D., Graham, S.M. (2010). Benefits of expressing gratitude for the expresser: An examination of gratitude’s contribution to perceived communal strength. *Psychological Science*, 21, 574–580.
- Lasota, A. (2017). *Doświadczanie empatii i wdzięczności a poczucie dobrostanu i sensu życia*. VII Ogólnopolska Konferencja „Bliżej Emocji”, Lublin, 18–19.05.2017.
- Lasota, A. (2018). *Pozytywny wpływ empatii i wdzięczności na ocenę siebie i swojego życia*. III Konferencja Psychologii Pozytywnej, Warszawa, 2–4.07.2018.
- Lasota, A., Koźlik-Rączka, A. (2020). *Postawy rodzicielskie predyktorem empatii, wdzięczności i samooceny młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo UP.
- Lasota, A., Tomaszek, K., Bosacki, S. (2020). Empathy, Resilience, and Gratitude – Does Gender Make a Diff. *Anales de Psicologia*, 36(3), 521–532.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: Laurum.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.

- Ma, M., Kibler, J.L., 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(5), 983–991.
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A., Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral aff *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J.S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(3), 424–443.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Rash, J., Matsuba, M.K., Prkachin, K.M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefit the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350–369.
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Extremera, N. (2019). Being Bullied at School: Gratitude as Potential Protective Factor for Suicide Risk in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10:662.
- Sheldon, K.M., Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: Th *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
- Shi, G., Zhu, W. (2008). Th middle school students. *Psychological Exploration*, 28(3), 63–66.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Tully, M.A. i in. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: A cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291(113138).
- Sun, P., Sun, Y., Jiang, H., Jia, R., Li, Z. (2019). Gratitude and Problem Behaviors in Adolescents: The Mediating Roles of Positive and Negative Coping Styles. *Frontiers in Psychology*, 10:1547, 1–10.
- Tolcher, K., Cauble, M., Downs, A. (2022). Evaluating the eff on college student well-being. *Journal of American College Health*.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138–148.
- Van Hal, G. (2015). The true cost of the economic crisis on psychological well-being: A review. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 17–25.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior & Personality*, 31, 431–452.
- Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wood, A.M., Joseph, S., Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49–54.
- Wood, A.M., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.

- 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.
- Yanhe, D., Ruiyang, X., Yijie, Z., Yi, L., Shi, Y., Xiangping, L. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effectiveness of gratitude interventions on subjective well-being and aggression. *Therapeutic Advances in Psychology*.