

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

Радюк Богдан Валентинович

**Вдячність як психологічний феномен та особистісна риса
/ Gratitude as a psychological phenomenon and personal trait**

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ПСм-21
Радюк Б.В.

підпис

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
Фурман А.В.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

ЗМІСТ

Реферат	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. КОЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ РИСИ.....	7
1.1. Сутнісний зміст вдячності як психологічного конструкту: еволюція теорій та сучасне розуміння	7
1.2. Соціально-психологічні характеристики та умови розвитку вдячності.....	14
1.3. Шляхи та способи формування вдячності як інтегральної особистісної риси.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	31
2.1. Організація емпіричного дослідження	31
2.2. Методи та методики діагностики особистісних характеристик, що вказують на рівень розвитку вдячності.....	31
2.3. Програма емпіричного дослідження вдячності як психологічного феномену та особистісної риси.....	34
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ Й ОСОБИСТІСНОЇ РИСИ	37
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження та програма психолого- педагогічної корекції вдячності.....	37
3.2. Система психологічних рекомендацій щодо розвитку вдячності як важливої передумови налагодження та підтримання конструктивних міжособистісних взаємин.....	42
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вдячність є важливим психологічним феноменом, який охоплює складний спектр емоційних і когнітивних процесів. Як особистісна риса, вдячність впливає на емоційне благополуччя, стосунки з іншими людьми, а також на загальний рівень життєвої задоволеності. Вона допомагає не тільки відчувати позитивні емоції, але й сприяє формуванню соціальної взаємодії, підвищенню стійкості до стресу та особистісного розвитку. Вивчення вдячності є важливим для розуміння того, як позитивні емоції можуть бути інструментом покращення якості життя та впливати на психологічне здоров'я.

Дослідження феномену вдячності цікаві тим, що фокусуються одночасно на трьох її аспектах: як афективної властивості природи людини відчувати вдячність, як специфічного настрою, що може варіюватись залежно від обставин життя, та як своєрідна емоція, почуття, що потребує розвитку. Вдячність, так чи інакше, незалежно від форми, асоціюється зі щастям. Незалежно від того, чи відчуває людина вдячність, чи викликає у когось вдячність, це створює почуття задоволення і щастя. Вираження вдячності допомагають у формуванні та підтримці гармонійних довгострокових відносин, подоланні життєвих негараздів збільшують мотивацію робити добрі справи.

Більш того, вдячність є унікальною психологічною панацеєю від стресів, токсичних емоцій (завздошів, образ, суму тощо) та каталізатором здорових соціальних відносин, покращення психологічного та фізичного здоров'я людини.

Вдячності вчать світові релігії, вдячність так чи інакше розглядали зарубіжні (Г. Дитер, Р. Еммонс, М. Кляйн, Н. Ламберт, С. Любомирські, М. Маккаллоу, К. Отаке, Ч. Тейлор, Дж. Цанг, Б. Фредріксон, А. Швейцер, Х. Яннарас тощо) та вітчизняні вчені (Н. Арутюнова, Б. Борухов, А. Вежбицька, А. Гірняк, О. Зайченко, В. Карасик, О. Кубрякова, І. Літвінова, С. Нікітіна, Т.

Радзієвська, Р. Розіна, Н. Рябцева, Н. Слухай, В. Соловійов, Ю. Степанов, В.Телія, А. Фурман та ін.).

Актуальність дослідження вдячності як психологічного феномену полягає в тому, що в сучасному світі, наповненому стресами і тривожністю, люди часто нехтують позитивними емоціями і взаєминами, що веде до емоційного виснаження і незадоволення. Вивчення вдячності відкриває нові можливості для розвитку особистості, зокрема в контексті психологічного благополуччя та гармонійних стосунків. Зростаючий інтерес до позитивної психології підтверджує важливість вивчення вдячності як фактору підвищення загальної якості життя і зниження рівня тривожності та депресії.

Об'єкт дослідження: емоційно-почуттєва сфера особистості.

Предмет дослідження: вдячність як особистісна риса і психологічний феномен у структурі особистості.

Мета магістерської роботи – дослідження вдячності як психологічного феномену та особистісної риси, а також обґрунтування програми особистісного зростання у контексті розвитку цієї характерологічної риси.

Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити наступні дослідницькі завдання:

1. Охарактеризувати вдячність як психологічний феномен, визначити її сутність, складові та рівні.
2. Вивчити вдячність як особистісну рису і проаналізувати її зв'язок з іншими рисами характеру.
3. Дослідити вплив вдячності на емоційне благополуччя та психологічне здоров'я особи.
4. Виявити роль вдячності у формуванні міжособистісних стосунків та соціальної взаємодії.
5. Здійснити аналіз методів розвитку вдячності та їх застосування в рамках особистісного зростання.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз наукової літератури, узагальнення результатів попередніх досліджень, систематизація

понять. Емпіричні методи: психологічні опитування, тестування, спостереження, експериментальні дослідження. Методи кількісної та якісної обробки даних: статистичний аналіз результатів дослідження для визначення впливу вдячності на різні аспекти психологічного благополуччя та міжособистісних взаємин.

Теоретичне значення дослідження вдячності як психологічного феномену та особистісної риси полягає у розширенні наукового уявлення про позитивні емоції в структурі особистості. Вивчення вдячності дозволяє поглибити розуміння того, як вона впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та міжособистісні стосунки. Теоретичні дослідження вдячності сприяють розвитку позитивної психології та дають змогу краще зрозуміти, як позитивні емоції впливають на психологічне здоров'я, зокрема в контексті стресостійкості, задоволеності життям та соціальної підтримки. Аналіз вдячності також допомагає розширити знання про її зв'язки з іншими особистісними рисами, такими як емпатія, оптимізм та альтруїзм.

Практичне значення дослідження вдячності полягає в розробці методів і програм для розвитку цієї риси, що можуть бути застосовані у психологічному консультуванні, коучингу та освіті. Впровадження практик вдячності може суттєво покращити емоційний стан людини, підвищити рівень її життєвої задоволеності та сприяти зміцненню міжособистісних взаємин.

Програми розвитку вдячності можуть бути використані для запобігання емоційному вигоранню, зниження рівня стресу та депресії, а також для підвищення якості життя людей. Вдячність також може бути інтегрована у практики саморозвитку та позитивної психотерапії для створення більш гармонійного життя і зміцнення психологічної стійкості.

Структура роботи визначена метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел. Кваліфікаційна робота містить 55 сторінок, основного тексту 51 сторінка, 4

таблиці, 7 рисунків, список використаних джерел з 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. КОЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ РИСИ

1.1. Сутнісний зміст вдячності як психологічного конструкту: еволюція теорій та сучасне розуміння

*«Вдячність – це здатність переживати життя як дар. Вона визволяє нас
із зв'язи з самозаклопотаності». - Джон Ортберг*

Вдячність – це не просто сказати «дякую». Вдячність може проявлятися по-різному, залежно від особистості людини та обставин. Вдячність може бути особистісною рисою, і тоді ми говоримо про схильність людини виявляти вдячність по відношенню до інших, а може проявлятися лише як ситуативна реакція на послугу чи подарунок. Іншими словами, діапазон прояву цієї риси дуже широкий.

Етимологія слова «вдячність» походить від латині, в якій «gratia» означає любов'язність або вдячність, і може розглядатися як почуття, яке охоплює вдячність за людину, місце чи річ, які можна розглядати через позитивну призму [7, с. 1 – 19].

Вдячність – це узагальнена тенденція визнавати та реагувати з вдячністю на роль доброзичливості інших людей у позитивному досвіді та результатах, які людина отримує [22, с. 112].

Тематика розвитку вдячності у XX ст. набуває все більшої популярності через поширення тенденцій невдячності за надані блага та звичок споживати їх як щось законне та належне. У книзі «Повстання мас» Г. Ортега-і-Гасет

справедливо зазначає: «Те, що раніше вважалося б особливою милістю долі та викликало розчулену вдячність, тепер розглядається як законне благо, за яке не дякують, а вимагають... Тому відзначимо дві головні риси ... [сучасної] людини: невпинне зростання життєвих жадань ... та принципову невдячність до всього, що дало змогу так гарно жити» [21, с. 676-690].

Вдячність тісно корелює з різними показниками благополуччя, і сучасні експериментальні дослідження доводять, що вдячність насправді викликає збільшення щастя[25]. Крім того, розвиток в собі почуття вдячності, її стійких практик через закріплення технік позитивного запам'ятовування зміцнює імунітет, роботу серцевої системи, заспокоює нервову систему, сприяє більш ефективній соціальній комунікації.

Згідно сучасних досліджень, вдячність має позитивний вплив на розум та тіло. Активна практика вдячності стимулює неврологічні функції, контролюючи позитивні емоції та соціальні взаємодії, впливає на фізіологію серця, а також збільшує відчуття щастя та зменшує симптоми депресії[1, с. 192].

Вдячність як психологічний конструкт пройшла значну еволюцію у своєму теоретичному осмисленні, починаючи від філософських роздумів і до сучасних наукових підходів у психології. Історично вдячність розглядалася як етична чеснота або моральна емоція, що відображає вдячність людини за отримані блага чи допомогу. Сьогодні вдячність сприймається не лише як емоційний стан, але і як стійка риса особистості та когнітивно-біхевіоральний процес, що впливає на ширший спектр психологічного благополуччя[2, с. 163 – 166].

Ранні філософські концепції, представлені працями Аристотеля, Цицерона і Сенеки, трактували вдячність як частину етичного та морального життя. Ці мислителі наголошували на тому, що вдячність формує основу для соціальних відносин та моральної відповідальності перед іншими. Вдячність вважалася чеснотою, яка сприяє формуванню суспільних зв'язків і взаємопідтримки.

У XX столітті, з розвитком гуманістичної та позитивної психології, дослідження вдячності набуло нового виміру. Абрахам Маслоу у своїй концепції самореалізації підкреслював важливість позитивних емоцій, включно з вдячністю, для розвитку особистості. Пізніше психолог Мартін Селігман розвинув ідеї позитивної психології, де вдячність стала однією з ключових емоцій, що впливає на підвищення рівня щастя та психологічної стійкості[5, с. 319 – 325].

Сьогодні під словом «вдячність» розуміють почуття визнання та оцінки цінності когось або чогось у своєму житті. Вважається, що люди, які вміють усвідомлювати вдячність, більш оптимістичні, задоволені життям, сповнені ентузіазму та викликають позитивні емоції в інших. Вдячність людей спрямована на інших людей, природу (тварин, рослини, погоду тощо), Бога, долю, успіх, події, процеси та результати (в тому числі доступність певної інформації в потрібний час, наявність добра та відсутність зла/негативу/злоби). Філософи, зокрема, розрізняють екзистенційну вдячність (ментальне та світоглядне задоволення буттям як таким) та повсякденну споглядальну вдячність. Сучасні науковці зазначають, що вдячність може бути істинною (широю), нейтральною (формальною) та цинічною (іронічною, тобто неширою) [1, с. 455].

Історично джерела інформації не тільки «не вичерпуються», але й змінюються в міру їх ускладнення, починаючи від «сарафанного радіо» в первісних людських ритуалах, через маргіналізацію носіїв знань (глиняні таблички, папірус, книги і газети, освітні установи різного рівня, появу телебачення тощо). Зі зміною і ускладненням джерел інформації змінюється і сама інформація, ускладнюється і зростає її обсяг. Як наслідок, ставлення до інформації змінюється від її апріорної цінності як раціонального бонусу для самовдосконалення та досягнення цілей до такої, що не потребує жодних зусиль для сприйняття, розуміння та обробки до моменту необхідності її використання, оскільки вона ледве з'явилася і вже застаріла [13, с. 132 – 152].

Вдячність як емоція проявляється в усвідомленні та переживанні вдячності за отримані блага чи допомогу. Це тимчасове емоційне переживання, яке позитивно впливає на емоційний стан людини, сприяє зниженню стресу і підвищенню рівня життєвої задоволеності.

Вдячність також може бути стійкою особистісною рисою, яка характеризується схильністю до регулярного переживання вдячності незалежно від обставин. Люди, що мають високу здатність до вдячності, зазвичай більш задоволені життям, менш схильні до негативних емоцій, таких як заздрість чи розчарування.

Вдячність можна розглядати як когнітивний процес, що передбачає здатність людини розпізнавати позитивні аспекти свого життя та оцінювати дії інших як значущі для себе. Вдячність також стимулює поведінкові відповіді, спрямовані на взаємодію, підтримку та альтруїзм.

Вдячність як соціальний конструкт сприяє зміцненню стосунків між людьми, оскільки мотивує на взаємодію та відповідні акти доброзичливості. Вона є важливим механізмом підтримання позитивної динаміки в міжособистісних відносинах[16, с. 1459].

Таким чином, сучасне розуміння вдячності базується на її багатовимірності як емоційного, когнітивного, особистісного та соціального феномену. Дослідження вдячності свідчить про її значний вплив на психологічне благополуччя, міжособистісні стосунки та загальну задоволеність життям. Вона слугує не лише реакцією на отримані блага, але і стратегією життя, що сприяє підвищенню емоційної стійкості та гармонії в соціальній взаємодії.

В одному дослідженні дітей та підлітків попросили написати та надіслати лист подяки людині, яка мала певний вплив на їхнє життя. Результати показали, що щастя цієї людини зросло, але не вплинуло на щастя дітей. Іншими словами, діти розуміють, що таке вдячність, коли і як її доречно проявляти, але не переживають її так всебічно, як дорослі.

Вдячність, ймовірно, є наслідком дорослішання та набуття емоційної зрілості. Починаючи з раннього підліткового віку, дослідники відзначають все більш тісний зв'язок між вдячністю, соціальною інтеграцією та задоволеністю життям у підлітків. Старші підлітки, які частіше виявляють вдячність, мають вищий рівень благополуччя, менше зловживають психоактивними речовинами та мають менше поведінкових проблем у школі, ніж їхні «менш вдячні» однолітки. Крім того, підлітки з вищим рівнем вдячності демонструють на 13% менше негативних емоцій і на 15% менше депресивних симптомів, коли дорослішають[11].

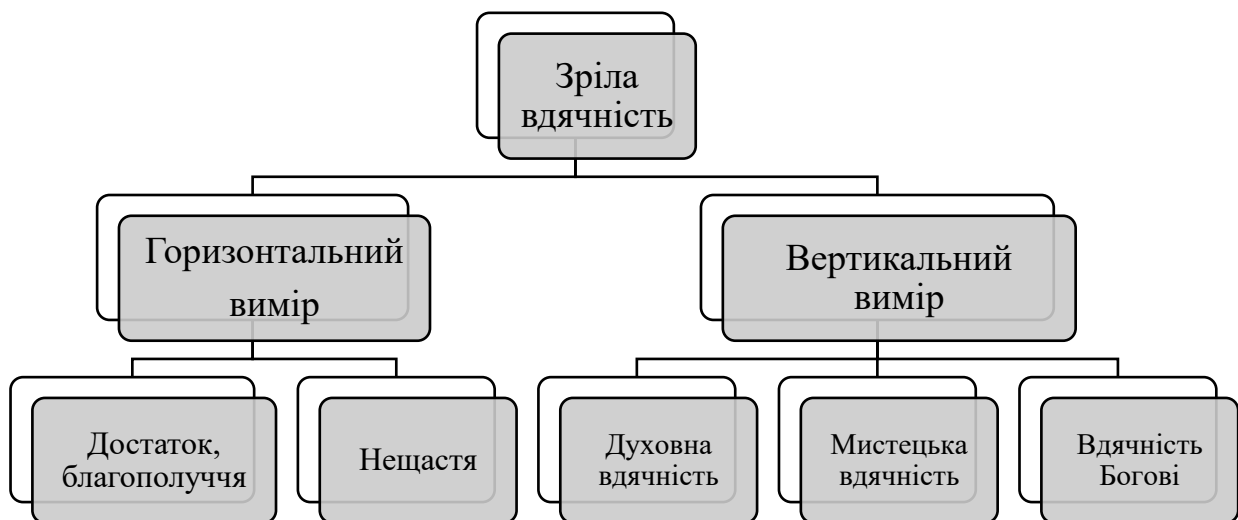
У дорослих існує зв'язок між вдячністю та багатьма проявами благополуччя. Вдячні люди почуваються краще, вони щасливіші, сповнені надії, оптимістичні, позитивні та задоволені своїм життям. Регулярні практики подяки впливають на просоціальну поведінку і підвищують ймовірність прояву альтруїзму. Крім того, вдячність покращує сон і метаболізм, а також знижує рівень стресу.

Прояви вдячності у дорослих пов'язані з вивільненням гормону дофаміну, нейромедіатора винагороди і задоволення, і гіпоталамусом, який контролює основні функції організму, такі як сон і харчування. Дофамін також бере участь в ініціюванні поведінки, тому, коли його рівень підвищується, люди охочіше роблять те, що приносить їм задоволення. Таким чином, для дорослих вдячність – це не лише хороші манери, але й можливість залишатися частиною спільноти та підтримувати фізичне і психічне здоров'я[19, с. 52-60].

Зі збільшенням знань про вдячність та її численні грані у науковій літературі поступово формується концепт «зрілої вдячності» в рамках позитивної психології. Зрілу вдячність ототожнюють зі здатністю людини навчитися справлятися з позитивним і негативним життєвим досвідом. Якщо раніше вдячність визначалась в широкому розумінні як життєва орієнтація на те, щоб помічати і бути вдячним за все позитивне у світі[25], то з часом визначення вдячності почало включати більше аспектів життя. »Риса вдячності розглядається як загальна тенденція визнавати малі та великі переваги,

відчувати достатність і визнавати все у світі, як людське, так і нелюдське, з вдячними емоціями та вираженням цієї емоції, що сприяє особистому благополуччю та благополуччю інших» [14, с. 1 – 15].

Визначення почуття вдячності включає в себе два виміри: горизонтальний і вертикальний. На рис. 1 зображено конструкцію концептуальної моделі зрілої вдячності.



Дж.: складено автором на основі [9-10, 22, 24].

Рис. 1. Концептуальна модель зрілої вдячності

Горизонтальний іманентний (внутрішньо притаманний явищу) вимір включає вдячність за процвітання і негаразди, які зароджуються свідомо і в матеріальному світі. Горизонтальна вдячність спрямована на матеріалістичні та натуралістичні об'єкти, очікувані та несподівані події, людей, з якими ми взаємодіємо. Бути вдячним за блага в житті – це найлегша частина [17, с. 112–127]. Однією з найпоширеніших втручань подяки є вправа «Три хороші речі», яка зосереджена виключно на позитивному і полягає в записі трьох речей, які пройшли добре в цей день, а також їх причин і наслідків [24, с. 410].

Бути вдячним за зламані предмети, негативні події та людей, які завдають болю, є складнішою частиною вдячності. В часи невизначеності, таких як

пандемія абовійна, люди відчують безсилля і втрачають відчуття контролю над своїм життям і своєю вірою. Якщо вони усвідомлюють, що все, що вони мали і на щорозраховували, може бути відібрано, стає важко приймати все це як належне. Коли люди усвідомлюють свої земні обмеження, це усвідомлення посилює їхнє почуття вдячності за життя. Люди можуть отримати максимальну вигоду від вдячного погляду на життя під час кризи [3].

Результати дослідження Л. Джанса-Бекена і П. Вонга показали, що вдячність за хороші та негативні аспекти – так звана екзистенційна вдячність – викликає краще самопочуття у людей із симптомами посттравматичного стресового розладу, тоді як вдячність лише за хороші аспекти – вдячність за рису – не викликає такого стану [14, с. 1 – 15]. Це свідчить про те, що для міцного психічного здоров'я необхідно прийняти та перетворити фрустрацію (відчуття марних очікувань і неспроможності), безсилля та біль, які люди навідує, на зростання та процвітання.

Вертикальний вимір – це переживання вдячності за явища, які не можуть бути точно і подумки локалізовані в просторі і часі. Наприклад, це так звана «космічна вдячність». Також це вдячність Богу, непрямова екзистенційна вдячність [20, с. 145 – 160] або духовна вдячність, яку можна викликати, наприклад, вдячністю за предків, а також культурними проявами, такими як мистецтво, творчість, або усвідомленням не самотності і приналежності до чогось великого [25]. Існує багатовизначень духовності та релігійності, де духовність розглядається як особиста емпірична віра, наприклад, віра у вищу силу або наявність почуття приналежності до інших або Всесвіту. Релігійність включає в себе ці особисті переконання, але вона також включає організаційні або інституційні переконання і практики, такі як членство в церкві і відвідуваність, а також прихильність до систем вірувань організованої релігії [17].

Таким чином, вдячність – це поступовий і двовимірний процес, але не всі люди впродовж життя розвивають цю здатність.

Крім того, чим більше вони дорослішають, тим більше вдячність пов'язана з фізичним, психічним і соціальним благополуччям, що може стати фактором як стримання, так і розвитку вдячності.

1.2. Соціально-психологічні характеристики та умови розвитку вдячності

Найголовнішою умовою розвитку вдячності є присутня в людині здатність визнання добра у своєму житті, причому поза людиною, тобто вдячність – це своєрідний стан буття, для якого притаманне усвідомлення добра, зробленого не самою людиною собі, а іншими людьми, творцем, світом.

Соціально-психологічні характеристики вдячності розглядають цей феномен як складний процес, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти. Вдячність не лише впливає на внутрішній емоційний стан людини, але й відіграє важливу роль у соціальних взаємодіях, зміцненні відносин і підтриманні соціальної гармонії.

Вдячність допомагає людям сконцентруватись на позитивних, конструктивних сторонах свого життя і сприяє формуванню його оптимістичних сценаріїв на майбутнє. Вдячність є базисом формування і підтримки гармонійних і збалансованих відносин з іншими, що призводить до надії, оптимізму, розвитку емпатії, тобто не байдужості до інших людей, розвитку почуття задоволеності життям та більш активної поведінки щодо інших людей.

Вдячність, перш за все, є емоцією, яка виникає як відповідь на позитивні дії інших людей. Людина переживає вдячність, коли отримує допомогу, підтримку або будь-які інші блага, які вона оцінює як значущі для себе. Ця емоція сприяє формуванню позитивного емоційного стану, поліпшенню настрою та підвищенню рівня життєвої задоволеності.

На думку С. Уайта та ін., вдячність є «прототипом емоційної реакції, коли життєві благословення походять від навмисної доброї волі інших людей, але багато хто також приписує хороший досвід втручання Бога, богів, Вищої сили або інших доброзичливих духовних сил» [26, с. 25-36].

Характеристики емоційної складової вдячності наступними:

- виникає внаслідок отримання соціальної підтримки або допомоги.
- відображає позитивне емоційне переживання.
- знижує рівень стресу та негативних емоцій.
- сприяє відчуттю психологічного комфорту [6, с. 2].

Когнітивний аспект вдячності полягає в тому, що людина усвідомлено оцінює дії інших як значущі та сприятливі для свого благополуччя. Це не просто автоматична емоційна реакція, а й процес, який включає роздуми над тим, чому та за що варто бути вдячним. Когнітивний підхід до вдячності включає рефлексію щодо впливу дій інших людей на наше життя, а також аналіз того, як ці дії допомагають досягати особистих цілей чи поліпшують добробут.

Характеристиками когнітивної складової вдячності є:

- вимагає осмислення ситуації та її аналізу.
- залучає процеси оцінки значущості дій інших людей.
- спонукає до роздумів про причини і наслідки отриманих благ.
- підсилює здатність до рефлексії і самосвідомості [6, с. 4].

Вдячність також проявляється на рівні поведінки. Коли людина відчуває вдячність, вона часто виявляє це у своїх діях – вербально (словами вдячності), або через символічні чи матеріальні акти (подарунки, допомога, увага тощо). Вдячність сприяє розвитку альтруїстичних дій, коли люди прагнуть відповісти на отримані блага, підтримуючи інших або поширюючи вдячність далі.

Зарубіжний дослідник Дж. Вонг винайшов модель каталізатора змін - емпірично перевірену систему п'ятих соціально орієнтованих поведінкових шляхів, які спрямовують довгострокові наслідки втручань вдячності, а також як посилити досвід вдячності в інтервенціях для посилення ефекту лікування та

каталізу цих поведінкових шляхів. Зокрема, втручання, які підвищують частоту, навички, інтенсивність, часовий проміжок і різноманітність досвіду вдячності, ймовірно, стануть каталізатором наступних соціально орієнтованих форм поведінки після втручання: поведінка, спрямована на пошук соціальної підтримки, просоціальна поведінка, (в) поведінка ініціації та вдосконалення відносин, (г) участь у соціальній діяльності, орієнтованій на майстерність, і (д) зниження дезадаптивної міжособистісної поведінки, яка, у свою чергу, призводить до довгострокового психологічного благополуччя.

Унікальною особливістю моделі змін є те, що досвід вдячності широко концептуалізований таким чином, щоб включати не лише емоції вдячності, пізнання та розкриття, але й вираження, отримання, свідчення та реакцію на міжособистісну вдячність [28, с. 152-162].

Характеристиками біхевіоральної складової вдячності виступають:

- виявляється через слова вдячності або дії (подяка, подарунки, допомога).
- підтримує альтруїзм і взаємну допомогу.
- формує позитивні стосунки між людьми через обмін вдячністю.
- стимулює до активної соціальної взаємодії (діяльності, підтримки) [6, с. 5].
- виявляється через передачу міжособистісної вдячності.

Вдячність тісно пов'язана з морально-етичними нормами суспільства. Вона розглядається як соціально схвалювана емоція, яка сприяє підтриманню порядку і взаємної поваги у стосунках. Вдячність виступає моральним імперативом: людина відчувається зобов'язаною висловити вдячність у відповідь на доброту інших, адже це зміцнює взаємні зобов'язання і підвищує рівень довіри в суспільстві.

Характеристики морально-етичної складової:

- вдячність сприймається як моральний обов'язок, який укріплює соціальні зв'язки.
- підтримує принципи справедливості та взаємної поваги.

- створює етичний стандарт поведінки у відповідь на доброту[6, с. 8].
- виступає мотиваційним чинником для соціально схвалюваної поведінки.

У соціальному контексті вдячність є важливим чинником побудови та підтримання позитивних відносин між людьми. Вона зміцнює соціальні зв'язки, сприяє створенню атмосфери довіри та взаємодії. Люди, які регулярно виражають вдячність, як правило, мають ширшу мережу соціальних контактів і кращі міжособистісні стосунки. Вдячність також сприяє зниженню рівня конфліктності в групах і підвищенню соціальної згуртованості.

Характеристики соціальної складової:

- Підтримує і розвиває соціальні зв'язки.
- Сприяє взаємній повазі, довірі та соціальній згуртованості.
- Знижує рівень конфліктів у групах.
- Формує позитивне ставлення до суспільства і соціальних норм.

Вдячність має функціональне значення як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях. Вона виконує кілька важливих функцій:

- Вдячність допомагає стабілізувати емоційний стан, знижуючи негативні емоції і сприяючи більшій емоційній стійкості.
- Вдячність покращує адаптацію в соціумі, оскільки вона сприяє більшій відкритості та готовності до співпраці.
- Вдячність стимулює до позитивної поведінки, альтруїзму і взаємної допомоги.
- Вияв вдячності підвищує соціальний статус людини, роблячи її більш привабливою у взаємодії з іншими[6, с. 12].

Таким чином, соціально-психологічні характеристики вдячності показують її складний і багатофункціональний характер. Вдячність не тільки забезпечує емоційне благополуччя, але й відіграє центральну роль у формуванні та підтриманні соціальних зв'язків, сприяючи гармонійній взаємодії та соціальній згуртованості.

Підходи до визначення поняття «вдячність»

Автор	Теоретичний внесок
Роберт Еммонс	Вивчення вдячності у контексті позитивної психології. Підкреслює важливість вдячності для покращення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Він також розробив практики, такі як ведення щоденника вдячності, які сприяють підвищенню рівня вдячності в повсякденному житті.
Майкл МакКалоу	Майкл МакКалоу спільно з Робертом Еммонсом вивчав вплив вдячності на емоційний стан людини та її взаємодію з соціумом. Він досліджував вдячність як адаптивну соціальну поведінку, яка сприяє формуванню і зміцненню соціальних зв'язків.
Мартін Селігман	Засновник позитивної психології, також звертав увагу на вдячність як важливий фактор благополуччя. Він утверджував, що вдячність є одним з ключових елементів, які допомагають людям вести щасливіше життя. Селігман пропонував різні техніки для розвитку вдячності, зокрема написання листів вдячності.
Філіп Воткінс	Філіп Воткінс є іншим відомим дослідником, який вивчає вдячність у контексті емоційної регуляції. Він досліджував, як вдячність допомагає знижувати рівень депресії, підвищувати рівень щастя і зміцнювати психічне здоров'я.
Брене Браун	Більше відома своїми дослідженнями у сфері вразливості та мужності, також розглядала вдячність як один із способів зміцнення емоційної стійкості та здатності долати життєві труднощі. Вона підкреслювала важливість вдячності у формуванні почуття власної гідності та зміцненні міжособистісних зв'язків.
Джон Тіздейл	Вивчав вплив вдячності у рамках практик усвідомленості (mindfulness) і медитації. Він зосереджував увагу на тому, як вдячність може допомогти людям підвищувати свідоме сприйняття і покращувати психічний стан через медитативні практики.

Автор	Теоретичний внесок
Сара Алго	Розглядала вдячність як соціальний емоційний феномен, що має ключове значення для створення та зміцнення міжособистісних відносин. Її дослідження показують, що вдячність не тільки підтримує позитивні взаємини, але й допомагає зміцнювати довіру між людьми.

Дж.: складено на основі[10].

Умови розвитку вдячності є багатограними і включають вплив культурного середовища, виховання, соціальної підтримки, індивідуальних особливостей та конкретних соціальних ситуацій.

Культура впливає на те, як вдячність сприймається, виражається і навіть формується в особистості. У деяких культурах вдячність є важливою частиною соціальної взаємодії, і люди активно демонструють її в щоденних ритуалах та спілкуванні. Наприклад, у східних культурах вдячність часто є соціальною нормою, пов'язаною з традиційними цінностями колективізму, пошанування старших і взаємної підтримки. У західних культурах вдячність може бути виражена більш індивідуалізовано, але також визнається важливим аспектом міжособистісних відносин. Культурні традиції, соціальні правила і норми відіграють важливу роль у тому, як людина навчається проявляти вдячність.

Так, сучасні дослідження доводять вплив культурних відмінностей на сприйняття і вираження вдячності, розглядаючи вплив двох чинників на вдячність: культуру (колективістську та індивідуалістичну) і дистанцію у стосунках (близька, віддалена). Результати дослідження довели, що вираження вдячності свідчить, що очікування від відносин були перевищені, так що люди вважають менш бажаним дарувати та отримувати вдячність за дії, які є очікуваними обов'язками у відносинах. Шляхом експериментального вивчення поведінки було виявлено, що люди в колективістській культурі (Китай) менш схильні, ніж люди в індивідуалістичній культурі (Америка), висловлювати вдячність близьким іншим [29, с. 58].

Роль сім'ї є визначальною в процесі розвитку вдячності. Діти, які з раннього віку спостерігають за проявами вдячності з боку батьків, старших родичів або вихователів, засвоюють ці моделі поведінки як частину свого світосприйняття. Батьки, які вчать дітей висловлювати вдячність за допомогу, подарунки або підтримку, формують у них здатність усвідомлювати і цінувати добрі вчинки інших. Важливою є також емоційна атмосфера в родині: діти, які ростуть у середовищі взаємної поваги, підтримки та вдячності, мають більше шансів розвинути цю якість[12, с. 144].

Сучасні емпіричні дослідження доводять, що вдячність дітей є вищою в сім'ях, де батьки моделювали вдячність, і де була більш надійна прив'язаність між батьками та дітьми, а батьки використовували більше підтримки, надання автономії та теплого виховання.

Наявність соціальної підтримки сприяє розвитку вдячності, оскільки вона підвищує усвідомлення цінності допомоги та взаємодії з іншими людьми. Люди, які відчують підтримку з боку близьких, друзів або колег, більше схильні до переживання вдячності, оскільки вони можуть оцінити допомогу, яку отримують у важкі моменти. Соціальна підтримка не тільки покращує емоційний стан, але й стимулює активну вдячність як реакцію на отриману турботу. Відчуття приналежності до спільноти чи групи також посилює прояви вдячності за можливість брати участь у взаємодії[24, с. 471].

Більш того, соціальна підтримка виступає посередником у відносинах між вдячністю та зариситасу б'єктивним благополуччям, підтримуючи інтегровану когнітивну та психосоціальну модель[16, с. 1611-1622].

Індивідуальні особливості, такі як рівень емпатії, рефлексії та самосвідомості, також впливають на розвиток вдячності. Люди, які здатні до глибокої рефлексії і аналізу своїх переживань, більше схильні до того, щоб усвідомлювати позитивні моменти свого життя та відчувати вдячність за них. Емпатія тісно пов'язана з вдячністю, оскільки вона допомагає усвідомлювати вклад інших людей у наше благополуччя. Високий рівень емоційного інтелекту

також сприяє тому, що людина здатна не тільки розпізнавати почуття вдячності, але й виражати її більш автентично і щиро.

Соціальний контекст, у якому перебуває людина, також відіграє важливу роль у формуванні вдячності. У сприятливих соціальних середовищах, де домінують підтримка, співпраця та взаємоповага, вдячність виникає природно як реакція на доброту чи допомогу. Наприклад, у робочому колективі або дружньому колі, де існує атмосфера взаємної підтримки та визнання, люди частіше висловлюють вдячність. Вдячність і дружба на робочому місці підвищують відчуття благополуччя на робочому місці. Вдячність позитивно корелює з друбою в робочому колективі, а з часом дружба у робочих відносинах позитивно впливає на благополуччя і задоволеність від роботи [3].

Натомість у стресових або конкурентних середовищах, де переважає індивідуалізм або агресія, вираження вдячності може бути обмеженим або навіть вважатися недоцільним [24, с.473]. Тобто як бачимо, вдячність формується не сама по собі, а виходячи з того, чи сприятливі для неї умови існують, чи навпаки, не сприятливі. Таким чином, умови чинять або конструктивний вплив на формування вдячності як соціального феномену, або деструктивний.

Різні події у житті людини можуть стимулювати розвиток вдячності. Важкі випробування, втрати або ситуації, в яких людина отримує значну допомогу або підтримку, часто спонукають до глибокого усвідомлення вдячності. Переживання кризових моментів, під час яких людина отримує допомогу з боку близьких, соціальних служб або колег, може стати сильним стимулом до розвитку стійкої вдячності. Такий досвід дозволяє людині усвідомити важливість підтримки і турботи з боку інших і формує в неї здатність висловлювати вдячність у подальшому.

Останнім часом зростає популярність різних інтервенцій вдячності, тренінгів і практик, спрямованих на її розвиток. Ці програми базуються на техніках позитивної психології і допомагають людям навчитися фокусувати увагу на позитивних аспектах життя. Практики, такі як ведення щоденника

вдячності або щоденне висловлення вдячності за конкретні події або дії інших людей, сприяють посиленню цієї риси і допомагають зробити вдячність частиною повсякденного життя. Втручання вдячності можуть набувати форм стратегій просування і розвитку вдячності. Одним з них є список подяки (щоденник подяки), який передбачає, що учасники складають письмові списки кількох речей, за які один з них вдячний регулярно. Інша стратегія – поведінкове вираження подяки – заохочує учасників висловлювати свої вдячні почуття іншим. Найбільш відомим є поведінкове вираження, проведене М. Селігманом, так званий «лист подяки», в якому учасники пишуть листи подяки своїм благодійникам і зачитують їх [24, с. 410].

Такі інтервенційні заходи спрямовані на підвищення вдячності через діяльність, що вимірюється як результат. Інтервенції подяки мають кілька переваг: прості для розуміння та реалізації, економічні за часом, мають тенденцію до нижчого рівня відсіву та не вимагають експертів у галузі психології. Сучасні мета-дослідження доводять позитивний вплив втручання вдячності на благополуччя (наприклад, задоволеність життям, щастя та позитивний афект), фізичне здоров'я (наприклад, артеріальний тиск, глікемічний контроль та маркери запалення), та психічне здоров'я (наприклад, депресія та тривога) серед різних груп населення [43].

Духовні традиції багатьох культур підкреслюють важливість вдячності як частини духовного розвитку. Медитаційні практики, особливо такі як практика усвідомленості (mindfulness), спрямовані на розвиток здатності бути присутнім у поточному моменті і цінувати його. Медитація вдячності, під час якої людина усвідомлено фокусується на тому, за що вона вдячна, допомагає не лише зменшити стрес, але й розвиває здатність до вдячності на глибшому рівні [23].

Медитації вдячності зміцнюють здоров'я та стійкість до стресів і свідчать про те,

що заохочення вдячності від дитинства до дорослого життя може забезпечити необхідну підтримку оптимального здоров'я та благополуччя [7, с. 1 – 19].

Практики вдячності – це тип тренування фокусування мозку, який передбачає зупинку та помічання в моменті того, що відбувається, за що можна бути вдячним; Чим більше практикується це усвідомлення, тим більш плавно вдячність є частиною щоденного мислення. Дослідження структури мозку за допомогою МРТ виявили збільшення сірої речовини у людей, які регулярно практикують вдячність, що свідчить про те, що структура мозку реагує на постійну практику вдячності.

Таким чином, умови розвитку вдячності включають широкий спектр факторів, починаючи від виховання та соціальної підтримки і закінчуючи культурними традиціями, особистісними особливостями та життєвими подіями. Важливо розуміти, що вдячність не завжди є автоматичною реакцією – її можна свідомо розвивати через відповідні практики та усвідомлені дії.

1.3. Шляхи та способи формування вдячності як інтегральної особистісної риси

Формування вдячності як інтегральної особистісної риси включає низку психологічних, соціальних і поведінкових підходів. Цей процес спрямований на розвиток стійкої здатності людини відчувати та висловлювати вдячність не фрагментарно, а перманентно, на регулярній основі, що позитивно впливає на її психічне здоров'я, соціальні зв'язки та загальний рівень життєвої задоволеності.

Когнітивний підхід передбачає усвідомлену оцінку ситуацій та взаємодій, що стимулюють відчуття вдячності. Людину навчають зосереджуватися на позитивних аспектах подій та відносин, а негативні моменти вважати чимось другорядним і випадковим, що дозволяє усвідомлено формувати вдячність як реакцію на отримані блага чи допомогу.

Емоційна складова вдячності важлива для того, щоб людина навчилася відчувати радість і задоволення від взаємодії з іншими. Формування вдячності

як емоційного переживання допомагає людині активніше помічати і оцінювати добрі вчинки інших.

Вдячність може бути сформована через регулярні прояви вдячної поведінки, що включає дії, які спрямовані на вираження подяки та взаємну підтримку. Чим частіше людина практикує такі дії, тим більш інтегрованою стає ця риса в її особистісний профіль.

Соціальні відносини та взаємодії також відіграють ключову роль у розвитку вдячності. Люди, які живуть у соціально підтримуючих середовищах, де вдячність є нормальною частиною комунікації, частіше розвивають цю рису як інтегральну частину своєї особистості. Вдячність також пов'язана з духовними практиками, які розвивають глибше усвідомлення життя та його благ. Релігійні або духовні практики можуть допомагати людям розвивати почуття вдячності за саме існування, незалежно від конкретних подій чи взаємодій [22, с. 80 – 94].

У табл. 1.2 описано психотерапевтичні методи формування вдячності через шляхи когнітивної рефлексії, емоційного усвідомлення, поведінкового навчання, соціального навчання, розвитку духовності та психологічних технік.

Таблиця 1.2

Психотерапевтичні методи формування вдячності як інтегральної особистісної риси

Шляхи формування	Опис	Методи
Когнітивна рефлексія	Усвідомлення позитивних аспектів ситуацій та взаємодій для стимуляції вдячності	- Ведення журналу вдячності - Рефлексія над подіями та їх аналіз
Емоційне усвідомлення	Розвиток здатності емоційно переживати вдячність за отримані блага та підтримку	- Медитація вдячності - Висловлення емоційної вдячності (вголос або письмово)

Поведінкове навчання	Регулярна практика висловлення вдячності через дії та слова	- Щоденне вираження вдячності - Альтруїстична поведінка
Соціальне навчання	Формування вдячності через соціальну підтримку та наслідування позитивних прикладів	- Моделювання поведінки зразків - Підтримка вдячних стосунків в соціальних групах
Розвиток духовності	Поглиблення відчуття вдячності через духовні практики та усвідомлене ставлення до життя	- Молитва або духовні практики - Роздуми про життєві цінності
Психологічні техніки	Використання психологічних методів для зміцнення вдячності та подолання негативних переконань	- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - Практики усвідомленості (mindfulness)

Дж.: складено на основі [21].

Формування вдячності як інтегральної особистісної риси – це багатогранний процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні підходи. Регулярна практика рефлексії, висловлення вдячності та усвідомлених дій допомагає зробити вдячність природною частиною життя, сприяючи покращенню міжособистісних стосунків, психічного здоров'я і загальної життєвої задоволеності.

Роберт Еммонс, професор психології Каліфорнійського університету, зазначає, що вдячність допомагає нам: визнати, що хороші речі можуть траплятися з нами, звільнити для них місце в нашому житті і визнати важливу роль інших у наповненні нашого життя доброзичливістю, радістю і комфортом. Бути вдячними[10].

Дійсно, дослідження показали, що вдячність зміцнює імунну систему, переважає оптимізм, емпатія зростає емпатія і знижується агресія, а також посилюється зв'язок з іншими. Вдячність позитивно впливає на самооцінку і загальну задоволеність життям [18, с. 355].

Вдячність виконує три моральні функції: морального барометра, морального підсилювача і морального мотиватора. Вдячні особистості відчувають вдячність інтенсивніше, частіше, щільніше (до більшої кількості людей) і за ширший спектр благ.

Вважається, що культурні та світоглядні фактори (наприклад, матеріалізм, образа) пом'якшують вплив вдячності на благополуччя. Вдячність розглядають як частину «світогляду, що відображає прагнення помічати і розуміти позитивність світу» [28].

Важливим місцем для подяки дорослих є робоче місце. Еммонс запропонував кілька способів, як вдячність може принести користь організаціям. Безпосередньо, як когнітивна стратегія, вдячність може покращити індивідуальне благополуччя та знизити токсичні емоції на робочому місці, такі як образа та заздрість. Настрій є важливим чинником ефективності, продуктивності, успіху та лояльності співробітників. Докази демонструють, що щастя та благополуччя працівників позитивно пов'язані з продуктивністю, відданістю та моральним духом, а негативно – з прогулами, виснаженням та плинністю кадрів [9, с. 81 – 93].

Оскільки суспільство все більше покладається на командну роботу та використання різноманітних сильних сторін людей для досягнення цілей групи та організації, вдячність є простим способом захистити людей від стресу та сприяти спільним досягненням окремих осіб, груп та організацій [9, с. 85].

Хоча вдячність пов'язана з позитивним розвитком і благополуччям молоді, застосування в шкільному середовищі бракує. Вдячність веде до багатьох позитивних результатів, які мають центральне значення для розвитку молоді (наприклад, благополуччя, просоціальності, сушки,

покращення мотивація, задоволення від школи та зосередження на пріоритетах і планування на майбутнє). Тому застосування вдячності в школах обіцяє покращити навчання учнів і взаємодію зі школою [13, с. 140].

Вдячність може легко доповнювати програми соціального емоційного навчання та може покращити програми виховання цуквання та характеру, допомагаючи покращити шкільний клімат загалом. Заохочення вдячності на ранніх стадіях розвитку, безсумнівно, принесе багато переваг для окремих людей і суспільства [8, с. 487].

Вдячність демонструє напроці мало недоліків. Те, що люди зазвичай вважають вдячністю, а не просто задоволенням, також вказує на те, що вона не завжди приходить природно чи легко. Вдячність потрібно і можна культивувати. Культивує чужу чесноту, люди не лише отримують задоволення від неї, але й усі інші супутні переваги безкоштовно. Як показано в цьому розділі, вдячність може принести багато переваг суспільству. Через вдячність люди знаходять узгодженість у житті. Вони вчаться підносити інших і змінювати світ. Подібно до моральної пам'яті людства, вдячність відображає історію найкращого, чим можуть бути люди та суспільства [27, с. 222 – 230].

Подяка є надзвичайно гнучкою та адаптивною. Її можна розвивати не лише за великі чи значущі події, а й за маленькі моменти радості, за себе та своє оточення, і вона може бути виражена вербально, передана невербально або «трансляватися» через дію. З вдячністю ми можемо розмірковувати про минуле (наприклад, спогади, труднощі, моменти щастя і радості в нашому житті), теперішнє (моменти, які ми можемо створити зараз) і майбутнє (залишаючись оптимістичними, сповненими надії і сподіваючись на краще).

Теорія позитивного розвитку молоді (Positive Development of Youth (PYD)) виникла в 1990-х роках XX ст. як відповідь на дефіцитну модель розвитку підлітків, яка була домінуючою протягом усього XX століття. У той час як модель дефіциту розглядає молодь як «проблеми, які потрібно

вирішити», теорія PYD, навпаки, заснована на сильних сторонах, і розглядає підлітків як «ресурси, які потрібно розвивати». окреслює п'ять психологічних, поведінкових і соціальних характеристик, які вказують на те, що молодь процвітає, і, коли розвиваються високі рівні п'яти позитивних характеристик, що в кінцевому підсумку призводять до шостої характеристики, пов'язаної з внеском у себе, громаду та суспільство. Теорія зосереджена на позитивних характеристиках, які дозволяють підліткам вести продуктивний і здоровий спосіб життя та робити внесок у світ таким чином, що приносить користь собі, їхнім сім'ям та громадам, а також громадянському суспільству. Цими характеристиками є компетентність (або позитивний погляд на свої навички), впевненість (або загальна самооцінка), зв'язок (або позитивні зв'язки з людьми, групами чи спільнотами), характер (або повага до суспільних/культурних правил і почуття цілісності та моралі), а також турбота та співчуття (виявляти співчуття та емпатію до інших; Лернер та ін., 2005).

Теорія PYD підкреслює важливість того, щоб молодь робила внесок у власні сильні сторони та розвиток і, у свою чергу, віддавала людям, групам, установам чи спільнотам, які їх виховують (Benson et al., 2006). Надані раніше дані свідчать про те, що вдячність відіграє важливу роль у PYD, незалежно від того, підкріплена втручанням чи виміряна природним шляхом. Це сприяє посиленню турботи та співчуття до всіх сторін, залучених до корисних соціальних обмінів. Він підтримує сильні сторони зв'язків і характеру завдяки трьом моральним функціям (мотив, барометр і підкріплення).

Нарешті, оскільки вдячність протидіє гедонічним схильностям, пов'язаним з матеріалізмом, і сприяє розвитку внутрішньої мотивації та самовдосконалення, вона також повинна підтримувати силу компетентності. Останні лонгітюдні дані підтверджують ідею про те, що розвиток почуття вдячності тісно пов'язаний із PYD.

Підлітки, які вступили до середньої школи з помірною часткою вдячності та демонстрували постійні успіхи під час старшої школи, також повідомили, що відчувають більше емпатії, самосвідомості, самоефективності,

саморегуляції та цілей на майбутнє, а також сильніше почуття ідентифікації зі своїм спільноту та мотивація покращувати суспільство до кінця середньої школи [7].

Отже, вдячність – це важлива психологічна концепція, яка відіграє ключову роль у формуванні позитивних емоцій, зміцненні стосунків і поліпшенні загального добробуту. Практикуючи вдячність, висловлюючи подяку іншим і будуючи позитивні стосунки, люди можуть використовувати силу вдячності і жити більш повноцінним життям.

Формування вдячності як інтегральної особистісної риси є важливим аспектом особистісного розвитку, який впливає на емоційне благополуччя та якість міжособистісних стосунків. На основі проведеного аналізу, можна стверджувати, що вдячність не є вродженою рисою, а швидше навичкою, яку можна і необхідно розвивати.

Різноманітні підходи, такі як когнітивна рефлексія, емоційне усвідомлення, поведінкове навчання, соціальне навчання, розвиток духовності та психологічні техніки, забезпечують систематичний і комплексний підхід до формування вдячності. Кожен з цих шляхів має свою специфіку та методи, що дозволяють людям усвідомлено працювати над розвитком цієї якості.

Ведення журналу вдячності, регулярне висловлення вдячності, практика усвідомленості, а також взаємодія з соціальним середовищем, що підтримує позитивні стосунки, створюють основу для глибшого усвідомлення цінностей життя та формування вдячності[17, с. 2366].

Таким чином, впровадження цих методів у повсякденне життя не лише сприяє розвитку вдячності, а й позитивно впливає на загальний рівень щастя і задоволеності життям. Вдячність стає не просто емоцією, а стійкою особистісною рисою, що збагачує як внутрішній світ людини, так і її взаємини з оточенням.

Висновки до розділу 1

Дослідження вдячності як психологічного феномену та особистісної риси дозволяє краще зрозуміти її багатовимірний характер і вплив на різні аспекти життя людини. Вдячність можна розглядати як емоційне переживання, яке виникає внаслідок усвідомлення цінності отриманих благ чи позитивних взаємин, а також як стійку особистісну рису, що визначає спосіб взаємодії людини зі світом. Вона є важливою складовою позитивної психології, оскільки сприяє зміцненню психологічного здоров'я, поліпшенню міжособистісних стосунків, підвищенню рівня життєвої задоволеності та зменшенню стресу.

Концептуальні основи дослідження вдячності включають аналіз її когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, а також вивчення її взаємозв'язку з іншими позитивними емоціями та особистісними рисами, такими як альтруїзм, емпатія та оптимізм. Вдячність впливає на мотиваційну сферу, підвищуючи бажання взаємодіяти та допомагати іншим, і тим самим сприяє зміцненню соціальних зв'язків.

Таким чином, вдячність виступає як важливий елемент особистісного зростання та емоційного благополуччя, її дослідження має як теоретичне, так і практичне значення для психологічної науки і практики. Вдячність може бути ефективно використана в терапевтичних практиках, програмах саморозвитку та для підвищення якості життя людей у різних сферах діяльності.

У процесі дослідження сутнісного змісту вдячності як психологічного конструкту було встановлено, що це багатовимірне поняття пройшло значну еволюцію в наукових теоріях. Вдячність розглядається як складне емоційно-мотиваційне утворення, що охоплює як особистісний, так і міжособистісний контексти, та є невід'ємною складовою психічного благополуччя.

Аналіз соціально-психологічних характеристик та умов розвитку вдячності дозволяє зробити висновок, що вдячність формується та проявляється під впливом соціальних взаємодій, культурних норм і виховного середовища. Важливу роль у її розвитку відіграють сім'я, соціальні стосунки та емоційна підтримка.

Було виявлено, що формування вдячності як інтегральної особистісної риси можливе через цілеспрямоване виховання, використання спеціальних психологічних методик та створення сприятливих умов для соціальної взаємодії. Вдячність можна розвивати за допомогою усвідомленої рефлексії, практик уважності та емпатії, а також завдяки посиленню позитивного зворотного зв'язку у стосунках.

Таким чином, вдячність є важливою особистісною якістю, розвиток якої має вагоме значення для емоційного, соціального та морального становлення індивіда.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Вибірку склали 28 студентів, віком від 16 до 24 років, 20 дівчат та 8 хлопців.

Емпіричне дослідження охоплювало три етапи:

1. Підготовчий етап (жовтень 2023 – грудень 2023): на цьому етапі було проведено підготовку до дослідження, що включало визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, а також розробку інструментарію для збору даних.

2. Основний етап (січень 2024 – квітень 2024): в ході основного етапу здійснювався безпосередній збір та аналіз даних, проводилися експериментальні дослідження та систематизація отриманих результатів.

3. Підсумковий етап (травень – серпень 2024): під час підсумкового етапу було проведено узагальнення отриманих результатів, їхнє оформлення, підготовку висновків та розробку рекомендацій щодо практичного застосування одержаних даних.

2.2. Методи та методики діагностики особистісних характеристик, що вказують на рівень розвитку вдячності

Прожити життя без стресу неможливо. Більше того, без зазначеної реакції життя було б одноманітним, нецікавим і не змушувало нас вчиняти активні дії. Психічне здоров'я та стрес особливо потребує дослідження часом загострення політико-військових відносин в Україні, адже душевне благополуччя людини піддається впливу під час ряду соціальних конфліктів [46]. Тому розвиток вдячності, маючи широкий спектр переваг для емоційного і фізичного благополуччя людини, може зменшити тривогу, депресію, занепокоєння, змінити стан розуму з роздратованості на спостереження за чимось прекрасним, насолоду позитивними моментами.

Розвиваючи вдячність, необхідно знати причини її формування. Ф. Уоткінс вважає, що для того, щоб людина відчула вдячність, вона повинна спочатку визнати, що дар дійсно відбувся. Після визнання доброти дару, людина посилює відчуття вдячності. Визнання доброти того, хто дає добро, збільшує ймовірність відчути вдячність. Коли людина визнає безоплатність дару, вона, буде відчувати вдячність, і чим більш вигода перевищує соціальні очікування людини, тим більша ймовірність того, що вона буде відчувати вдячність [25]. Крім розуміння причин формування вдячності, для того щоб розвивати вдячність, потрібно знати ознаки психічного здоров'я і благополуччя. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я характеризується сімома основними ознаками:

1. Розуміння стабільності та ідентичності власного «Я».
2. Спостереження за повторюваністю переживань у схожих ситуаціях.

3. Співвіднесення себе із власними діями.
4. Нормалізація психічних процесів у взаємодії з навколишнім середовищем.
5. Вміння контролювати свою поведінку відповідно до соціальних норм.
6. Спостереження за реалізацією та досягненням особистих цілей.
7. Здатність адаптувати емоції до різних життєвих ситуацій.

За словами деяких вчених, головною метою психічного здоров'я є зміцнення внутрішнього балансу особистості у ситуаціях, коли необхідно активувати внутрішні ресурси для подолання стресових моментів. Недостатня реакція на стрес чи невміння адекватно реагувати на психологічні труднощі можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я. Зокрема, за результатами низки досліджень, тривалість стресу та інтенсивність стресорів можуть прямо впливати на розвиток таких захворювань, як артеріальна гіпертензія.

Отже, виникає необхідність у вивченні стресостійкості підлітків, щоб запобігти негативним чинникам, які можуть погіршити їх психічне здоров'я. Зокрема, важливо вивчити, як такі чинники, як вдячність і саморегуляція, впливають на стресостійкість дітей. Для цього необхідно провести емпіричне дослідження, яке включає кілька етапів:

1. Пошук і аналіз наукових джерел щодо теми стресу, стресостійкості, саморегуляції та вдячності, а також вивчення існуючих підходів до їх взаємозв'язку.

2. Використання методик, зокрема:

- Опитувальника позитивних особистісних рис (PPTQ), розробленого К. Сінгхом та Ш. Джа, для оцінки позитивних рис особистості через 43 пункти та чотири шкали, такі як позитивне самовідчуття, відданість, орієнтація на зовнішній світ та культурна ідентичність.

- Опитувальника вдячності М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг, який містить шість запитань і оцінюється за семибальною шкалою.

- Методики визначення рівня тривожності у підлітків, розробленої А. Кастанедою та іншими.

- Методики дослідження вольової саморегуляції за А. Зверьковою та Є. Ейдманом.

3. Підбір респондентів для дослідження.

4. Аналіз отриманих даних за допомогою математичних методів, таких як графічне відображення, описова статистика та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Ці кроки дозволять глибше зрозуміти вплив різних факторів на стресостійкість підлітків та розробити ефективні методи підтримки їх психічного здоров'я.

2.3. Програма емпіричного дослідження вдячності як психологічного феномену та особистісної риси

При проведенні емпіричного дослідження з використанням даного опитувальника в якості орієнтирів використовувалися перші три показники (а, b і c). Для вимірювання цих характеристик немає необхідності визначати рівень культурної ідентифікації респондентів.

В ході опитування 11 балів - це найвищий рівень по відношенню до зазначеної шкалою, 27 балів – середній рівень і 55 балів - найнижчий.

Завдяки використанню анкети з позитивними рисами особистості, ми виявили позитивні риси респондентів. Респонденти надали відповіді на 43 питання, з яких вдалося встановити:

1) позитивне самовираження (так званий образ «я»; заблокуйте питання). Цей показник відображає орієнтацію респондентів на свою здатність підтримувати позитивну самооцінку. Наприклад, це поняття

включає в себе позитивний погляд на себе і життя, позитивний погляд на себе у відносинах, і, таким чином, гнучкість, інтелігентність, справедливість, самоповагу - ця шкала включає в себе 11 пунктів: «я пишаюся тим, хто я є, навіть якщо інші люди сміються наді мною», «я прагну бути впевненим в собі людиною» і т.д. це включено.

2) лояльність. Ця шкала включає визначення схильності і здатності присвячувати себе з точки зору переконань і цілей, присвячувати себе іншим в міжособистісних відносинах. Цей показник також включає схильність реагувати на інших та вживати заходів щодо свого життя. Ця шкала також включає в себе такі аспекти, як цілеспрямованість, життестійкість, бажання вчитися новому, незалежність, оригінальність, вдячність, щедрість і вірність. Шкала каже: «Я вірю, що нічого не можна досягти в житті без наполегливої праці».

3) зовнішня орієнтація. Ця шкала визначає впевненість, яку людина проявляє до самого себе. Сюди входить здатність бути екстравертом і товариським у соціальних ситуаціях, проникливий підхід, самооцінка та впевненість у тому, що людина здатна керувати іншими. Шкала включає 11 питань, таких як «я настільки впевнений у собі «та» я можу надихнути інших робити те, що я кажу».

4) культурна ідентифікація. Ця шкала відповідає вимірюванню орієнтації людини на свою культуру чи країну. Шкала культурної ідентифікації враховує орієнтацію на традиції, патріотизм та толерантність до інших. Шкала містить 10 питань, серед яких «я пишаюся своєю країною» та «я ціную свої культурні традиції».

Очікується, що результати дослідження допоможуть розкрити механізми прояву вдячності як психологічного феномену, виявити його вплив на різні аспекти життя особистості, включаючи міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя. Також планується визначити, як вдячність як особистісна риса може бути розвинута через психологічні практики, і як її можна застосувати для покращення соціальних взаємодій та емоційного

клімату в колективах.

Програма емпіричного дослідження вдячності дозволить не тільки поглибити теоретичні знання про цей феномен, але й розробити практичні методи для розвитку вдячності як важливої складової психічного здоров'я та особистісного зростання.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження вдячності як психологічного феномену дозволяє глибше зрозуміти механізми її прояву, розвитку та впливу на особистісне благополуччя. Вдячність є важливою емоційною реакцією, яка відіграє значну роль у формуванні позитивного ставлення до себе, інших людей і навколишнього світу. Вона сприяє розвитку соціальних зв'язків, зменшенню стресу та покращенню психоемоційного стану.

Емпіричні дослідження показують, що вдячність позитивно впливає на міжособистісні стосунки, стимулює взаємну підтримку та співпрацю. Вона допомагає людині зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях, сприяє більш конструктивному сприйняттю проблем і труднощів. Вдячність також має важливе значення для психологічної стійкості особистості та її здатності адаптуватися до змін у житті.

Результати емпіричних досліджень підтверджують, що вдячність може бути спричинена різними факторами: внутрішніми (особистісними рисами, установками, переконаннями) та зовнішніми (соціальні взаємодії, підтримка з боку оточуючих). Крім того, дослідження показали, що вдячність може бути розвинута через спеціальні психологічні практики, такі як ведення журналу вдячності, медитація, вираження подяки в стосунках з іншими людьми.

Загалом, емпіричне дослідження вдячності як психологічного феномену доводить, що ця емоційна реакція є важливою складовою психічного здоров'я, соціальної адаптації та особистісного розвитку. Вона має значний потенціал для покращення якості життя та міжособистісних стосунків, а також є важливим чинником у розвитку емоційної стійкості та саморегуляції.

РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ Й ОСОБИСТІСНОЇ РИСИ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження та програма психолого-педагогічної корекції вдячності

В опитуванні взяли участь 28 осіб, з яких 8 (28,6%) були чоловіками і 20 (71,4%) - жінками.

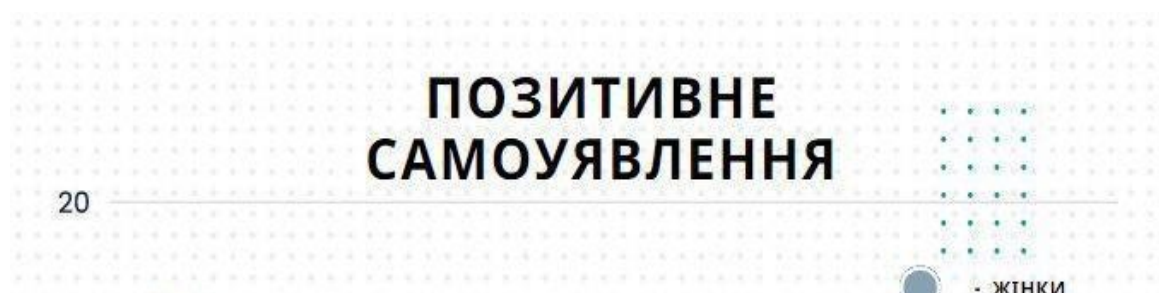


Рис. 3.1 Шкала виміру «Позитивного самоуявлення» респондентів»

Із проведеного опитувальника було встановлено, що 71,5% опитаних (53,7% жінок та 17,8% чоловіків) мають високий рівень позитивного самоуявлення. У 24,9% (14,2% жінок та 10,7% чоловіків) встановлено середній рівень. У 3,57% жінок наявний низький рівень самоуявлення.

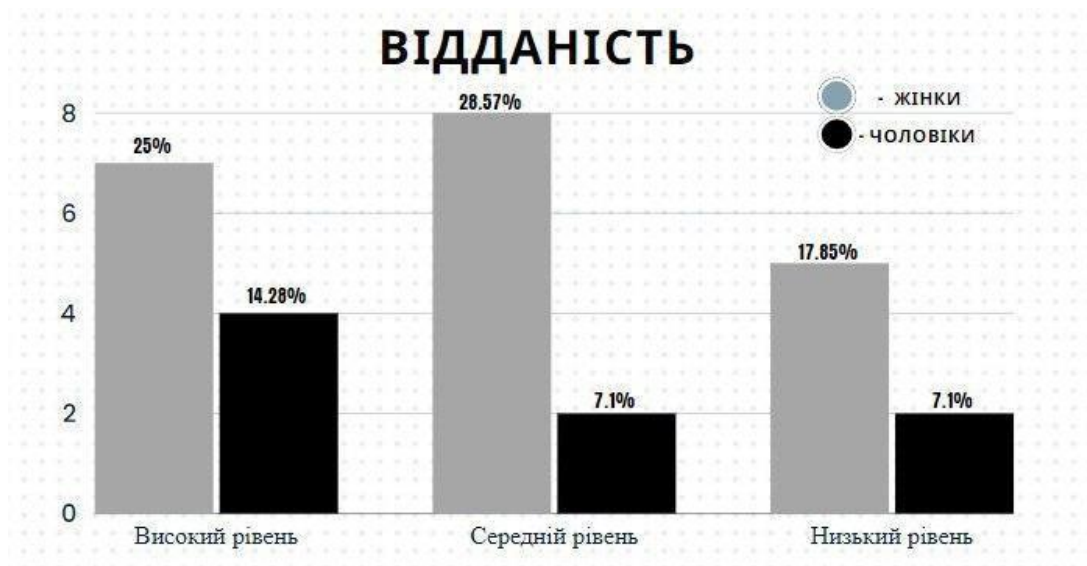


Рис. 3.2 Шкала виміру «Відданості» респондентів

Наступним чином був проведений аналіз респондентів за виміром шкали відданості (питання блоку В). У 39,28% опитуваних (25% від опитаних жінок та 14,28% чоловіків) наявний високий рівень відданості. У 35,67% опитаних (28,57% жінок та 7,1% чоловіків) встановлено середній рівень відданості. У 25% опитаних (17,85% жінок та 7,1% чоловіків) наявний низький рівень відданості.

7,1% чоловіків) встановлено середній рівень відданості. У 24,95% опитаних респондентів (17,85% жінок та 7,1% чоловіків) виявлено низький рівень.



Рис. 3.3 Шкала виміру «Зовнішньої орієнтації» респондентів

Під час опитування за блоком С нами встановлено наступні дані, де 39,25% опитаних мають високий рівень зовнішньої орієнтації (21,4% опитаних жінок та 17,85% чоловіків). У 42,81% опитаних встановлено середній рівень зовнішньої орієнтації (35,71% жінок і 7,1% чоловіків) та 17,85% низький рівень (14,28% жінок та 3,57% чоловіків).



Рис. 3.4 Шкала виміру «Вдячності»

Задля дослідження виміру вдячності використали опитувальник вдячності М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг, де за основу взято 6 запитань, кожні з яких можливо оцінити від 1 до 7. Важливо відмітити, що за даною методикою з та б питання повинні реверсивно розраховуватись.

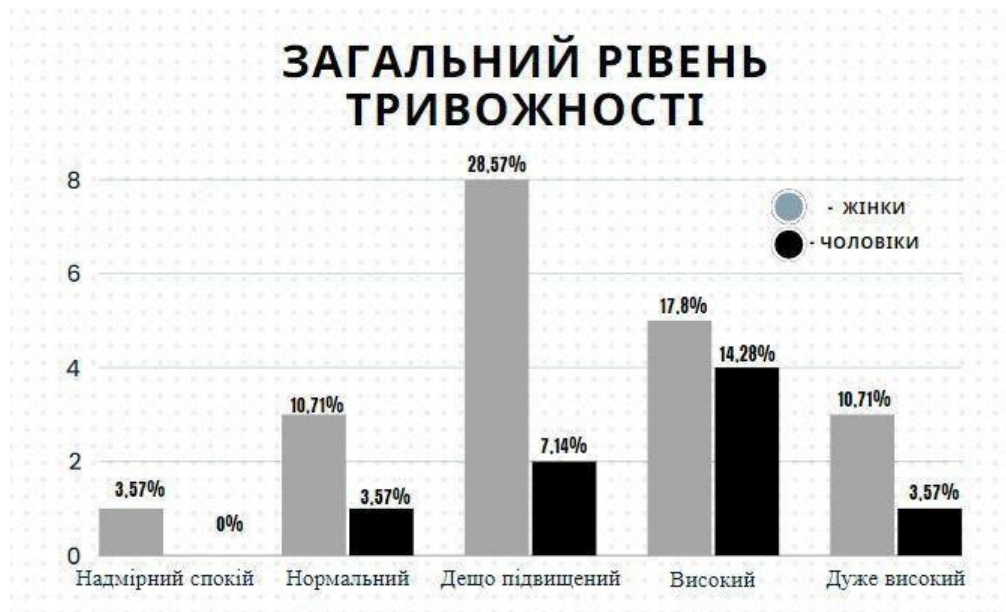


Рис. 3.5 Шкала виміру «Загальноговиміру тривожності»

Під час дослідження нами встановлено, що 82,1% опитуваних мають високий рівень вдячності (57,1% жіноча стать, та 25% чоловіків). У 17,85% (14,28% жінок та 3,57% чоловіків) наявний середній рівень вдячності. Жоден із опитуваних не мав низького рівня запозначником вдячності.

Методика визначення рівня тривожності у підлітків за А. Кастанеда, В. Маккалалесс, Д. Палермо [25] допомогла нам встановити, що 3,57% опитуваних мають надмірний спокій, 14,28% (де 10,71% жінок та 3,57% чоловіків) мають нормальний рівень тривожності, 35,71% (28,57% чоловіків та 7,14% жінок) де що підвищений рівень, 32,08% (17,8% жінок та 14,28% чоловіків) високий рівень тривожності та 14,28% (10,71% жінок та 3,57% чоловіків) дуже високий рівень.

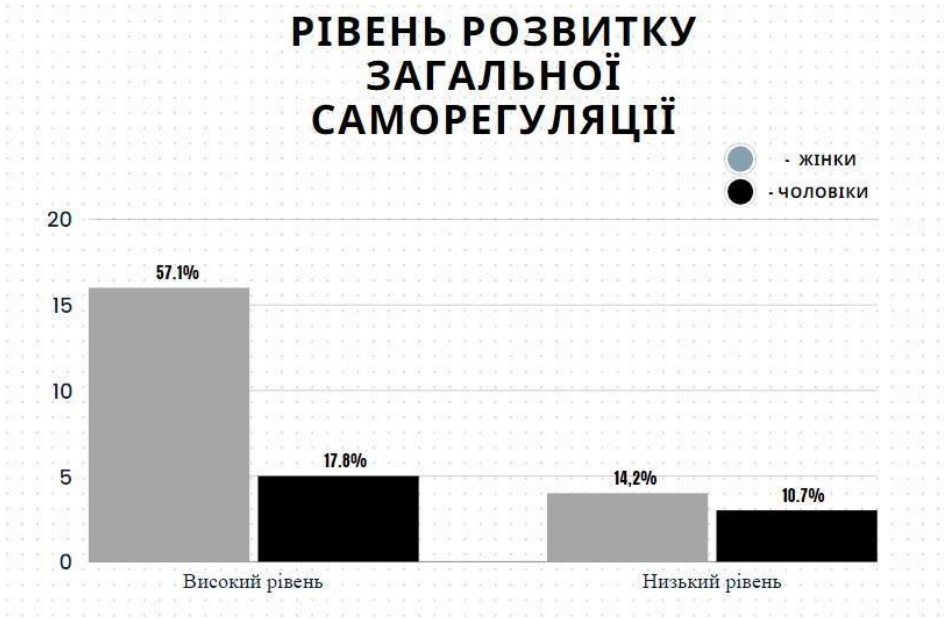


Рис. 3.6 Шкала виміру«Рівнярозвиткузагальноїсаморегуляції»

Для вивчення рівня саморегуляції А.Зверков ми використовували тест-анкету Е. Ейдмана [26], яка заснована на 30 питаннях. Якщо речення буде визнано інтерв'юйованим правильним, він поставить позначку»+», інакше»-

Метою даного дослідження є встановлення рівня розвитку вольової саморегуляції респондента. Опитування містить 6 регресійних тверджень, тому загальний бал повинен коливатися від 0 до 24. В результаті проведеного анкетування ми виявили, що 74,9% респондентів (57,1% жінок і 17,8% чоловіків) мали високий рівень загальної саморегуляції. 24,9% (14,2% - жінки, 10,7% - юнаки)

Респонденти мають низький рівень саморегуляції.

Після отримання вищенаведених даних нам стало цікаво, наскільки сильно рівень подяки і вольової саморегуляції може впливати на стресостійкість опитаних респондентів.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем саморегуляції та рівнем тривожності ми використовували коефіцієнт кореляції Спірмена.

Таблиця3.1

Коефіцієнткореляціївдячностіатривожності

	Вдячність	Тривожність
--	-----------	-------------

Вдячність	PearsonCorrelation	1	,550
	Sig.(2-tailed)		,002
	N	28	28
Тривожність	PearsonCorrelation	,550	1
	Sig.(2-tailed)	,002	
	N	28	28

Встановлено, що між цими змінними існує прямопропорційний зв'язок, де, $R = ,550$ при $p < 0,002$. Враховуючи вищезазначені отримані статистичні дані, можемо констатувати, що підлітки, які мають високий рівень вдячності, можуть мати доволі високий рівень тривожності.

Для встановлення зв'язку між рівнем вольової саморегуляції та рівнем тривожності нами було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена.

З аналізованих досліджень випливає, що отримані статистичні дані показують, що $r = -,301$, $p < 0,119$, таким чином, ми виявили, що вдячність та мотивована саморегуляція не мають кореляції.

Таблиця 3.2

Коефіцієнти кореляції вдячності та вольової саморегуляції

			вдячність	саморегуляція
Spearman's rho	вдячність	Correlation Coefficient	1,000	-,301
		Sig.(2-tailed)	.	,119
		N	28	28
	саморегуляція	Correlation Coefficient	-,301	1,000
		Sig.(2-tailed)	,119	.
		N	28	28

Беручи до уваги вищевикладене і отримані результати, статистичний зв'язок між показниками вольової саморегуляції опитаних підлітків і стресостійкістю не підтвердилася. Також ми не встановлюємо взаємозв'язку між рівнем подяки і вольовою саморегуляцією. У свою чергу, існує прямий взаємозв'язок між вдячністю і тривожністю.

3.2. Система психологічних рекомендацій щодо розвитку вдячності як важливої передумови налагодження та підтримання конструктивних міжособистісних взаємин

Система психологічних рекомендацій щодо розвитку вдячності як важливої передумови налагодження та підтримання конструктивних міжособистісних взаємин передбачає застосування різноманітних психолого-педагогічних підходів, спрямованих на формування у людей здатності до вираження вдячності та розвиток цієї якості як важливого компонента гармонійного взаємодії в колективі.

1. Освітні програми та тренінги

Одним із основних етапів розвитку вдячності є створення спеціальних освітніх програм та тренінгів, спрямованих на підвищення рівня самоусвідомлення учасників та їх здатності виражати вдячність. У цих програмах мають бути включені практичні вправи, що стимулюють рефлексію учасників щодо позитивних моментів у їхньому житті та міжособистісних стосунках. Такі заняття можуть включати:

- Техніки вдячності: учасники вчаться щодня записувати три позитивні моменти, за які вони вдячні, та обговорювати їх у групах.
- Рольові ігри: через уявні ситуації учасники вчаться правильно реагувати на добрі вчинки інших людей, висловлюючи свою вдячність.
- Тренування активного слухання: за допомогою вправ на слухання учасники вчаться уважно сприймати слова співрозмовника, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та вдячності.

2. Індивідуальні психологічні консультації

Для розвитку вдячності як важливої якості особистості можуть бути корисними індивідуальні психологічні консультації. Психолог або психотерапевт, працюючи з клієнтом, може застосовувати такі підходи:

- Когнітивно-поведінкова терапія: допомагає особі змінювати негативні або автоматичні мислені патерни, що заважають прояву вдячності, зокрема скептицизм або негативний погляд на інших.

- Розвиток самооцінки: за допомогою технік підвищення самооцінки людина може відчувати себе більш достойною отримувати і висловлювати вдячність.

- Емоційна підтримка: психолог може підтримувати клієнта в розвитку емпатії та позитивного ставлення до себе й інших, що безпосередньо впливає на вираження вдячності.

3. Колективні заходи та культурні практики

У колективі, на роботі або в навчальних закладах важливо сприяти розвитку вдячності через спільні заходи та культурні практики. Наприклад, це можуть бути:

- Щомісячні або щотижневі зустрічі для обміну вдячністю: під час таких зустрічей учасники мають можливість поділитися позитивними емоціями, висловити подяку колегам або друзям за їхню допомогу чи підтримку.

- День вдячності: спеціальні заходи, присвячені вдячності, можуть стати традицією в організації. Це можуть бути як формальні, так і неформальні зустрічі, під час яких люди висловлюють свої подяки одне одному.

- Групові рефлексії: організація зустрічей, на яких учасники обговорюють свої позитивні переживання, допомагає закріплювати навички вдячності в груповій динаміці.

4. Розвиток емоційної інтелігентності

Вдячність нерозривно пов'язана з емоційною інтелігентністю, тому важливо тренувати вміння розпізнавати та регулювати свої емоції, а також бути

чутливими до емоцій інших. Рекомендації для розвитку емоційної інтелігентності можуть включати:

- Техніки саморегуляції емоцій: навчання людям технік глибокого дихання, медитації, ведення щоденника емоцій, що допомагають краще розуміти свої почуття і висловлювати вдячність з більшою щирістю.

- Активне співчуття: тренування співчуття допомагає людям бачити і відчувати труднощі інших, що, в свою чергу, сприяє розвитку вдячності до добрих вчинків та підтримки з боку оточення.

5. Сімейна та соціальна підтримка

У багатьох випадках розвиток вдячності починається в сім'ї, де навчають дітей бути вдячними за підтримку та допомогу з боку батьків і близьких. Рекомендації для розвитку вдячності в сім'ї включають:

- Підтримка позитивної комунікації в родині: важливо заохочувати членів родини до вираження вдячності один одному, через подяки, усмішки, обійми.

- Розмова про вдячність: регулярні розмови, де обговорюються позитивні моменти з життя, допомагають розвивати почуття вдячності в родині.

- Підтримка соціальних зв'язків: заохочення до участі в соціальних заходах, волонтерських проектах або добрих справах дозволяє людині зрозуміти важливість вдячності не лише в особистих стосунках, а й у соціальних контекстах.

6. Саморозвиток та самопізнання

Індивідуальний саморозвиток також є важливою складовою розвитку вдячності. Для того, щоб людина могла виражати вдячність, важливо розвивати внутрішнє самопізнання та зростання:

- Рефлексія вдячності: регулярне рефлексування на теми вдячності допомагає людині оцінити, що саме в її житті є важливим, і які речі заслуговують на подяку.

- Медитація та йога: ці практики допомагають людині зосередитися на позитивних аспектах життя, підвищуючи рівень вдячності до світу і людей.

- Читання та навчання: заняття самоосвітою, участь у тренінгах і семінарах з особистісного розвитку також допомагають підвищити рівень вдячності через розширення кругозору і набуття нових перспектив.

7. Практичні інструменти та завдання для розвитку вдячності

- Щоденник вдячності: вести щоденник, у якому щодня фіксувати три речі, за які ви вдячні, що допомагає змінити фокус уваги на позитивні аспекти життя.

- Вправи на позитивне мислення: регулярне виконання вправ, спрямованих на розвиток позитивного ставлення до життя і людей, може підвищити рівень вдячності.

- Добрі вчинки та відгуки: надання зворотного зв'язку колегам або друзям щодо того, як вони впливають на ваше життя позитивно, сприяє розвитку вдячності в групі.

Розвиток вдячності є важливим аспектом побудови здорових міжособистісних стосунків. Застосування цих рекомендацій дозволить не тільки покращити стосунки в колективі, а й сприятиме підвищенню загального психологічного благополуччя індивідів.

Реалізуючи рекомендації, потрібно усвідомлювати і те, що люди, які розвивають у себе вдячність, отримують менше стресу, їх благополуччя покращується, зростає продуктивність їх когнітивних функцій та соціальної діяльності, ризик настання депресії знижується. Користь вдячності для фізичного здоров'я може включати зниження кров'яного тиску, покращення імунної функції та більш спокійний сон. Сильне почуття вдячності допомагає розвивати здоровий розум, що, у свою чергу, може зробити людину більш схильною приймати виважені та раціональні життєві рішення. Розвиток вдячності також може поглибити і покращити соціальні відносини і зробити їх більш прозорими і заснованими на довірі.

Висновки до розділу 3

В ході емпіричних досліджень ми вибрали способи, за допомогою яких можна було встановити дані про рівень подяки, саморегуляції і тривожності респондентів. Після отримання результатів з використанням програмних продуктів «Microsoft Excel» і «SPSS Statistics 20.0» був проведений аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена.

Також було встановлено, що 82,1% респондентів високо оцінюють результати дослідження (57,1% жінок, 25% чоловіків). 17,85% (14,28% жінок та 3,57% чоловіків) мають середній рівень оцінки. Жоден з респондентів не навчався в молодших класах.

Опитувальник з розвитку саморегуляції показав, що 74,9% респондентів (57,1% жінок і 17,8% чоловіків) мали високий рівень загальної саморегуляції. Із загальної кількості опитаних (24,9% (14,2% жінок та 10,7% чоловіків)) вони мають низький рівень саморегуляції.

З оброблених даних ми з'ясували, що у опитаних підлітків високий рівень саморегуляції не мав нічого спільного з тривожністю. У той же час, аналізуючи статистичні дані про рівень вдячності та тривожності, ми виявили, що люди з більш високим рівнем вдячності можуть мати більш високий рівень тривожності.

Важливо зазначити, що виховання вдячності допомагає людям краще висловлювати свої емоції. Саморегуляція, в свою чергу, допомагає підліткам ефективно виконувати свої завдання і відчувати мотивацію в зв'язку з отриманими результатами. Беручи до уваги ці фактори, комплексне поєднання виховання вдячності та вміння проявляти саморегуляцію допоможе підлітку вільно контролювати свої емоції і, як наслідок, поліпшити своє життя і соціалізацію.

Підводячи підсумок всього вищесказаного, варто підкреслити важливість ретельних досліджень і саморегуляції для розробки підлітками більш ефективних засобів подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

Вдячність починається з процесу усвідомленого помічання хороших речей у житті. Розвиток практики вдячності може перевести людину у більш вдячний стан розуму та приборкати негативні емоції. Проте це не значить, що людина має концентруватись тільки на позитивних моментах і ігнорувати негативні. Вміння відчувати та виражати вдячність не

ігнорує складні почуття, важкі рішення та складний життєвий досвід. Однак це може звести до мінімуму можливість роздумів над цими речами в не ефективний спосіб.

У результаті виконання завдань було детально охарактеризовано вдячність як психологічний феномен, який є складним емоційним і когнітивним процесом, що поєднує усвідомлення позитивних змін у житті, взаємодію з іншими людьми та сприйняття взаємних зусиль. Вдячність є не лише емоцією, а й важливою особистісною рисою, яка формується в процесі соціалізації та взаємодії з оточенням. Вдячність пропонує людині продуктивний спосіб прийняти всі події життя такими, як вони є. Феномен вдячності полягає у тому, що вона не просто є відчуттям щастя від певних моментів життя, а і відкритість світу, готовність розширити мислення людини, щоб вона відчувала більше добра, яке отримує, та сама продукувала добро. Визначення сутності вдячності та її складових дозволило виявити важливу роль, яку ця риса відіграє в емоційному благополуччі та психологічному здоров'ї індивіда, сприяючи позитивному ставленню до життя та зменшенню стресових ситуацій.

Вдячність як особистісна риса тісно пов'язана з іншими рисами характеру, такими як емпатія, доброзичливість, відкритість до нових емоційних переживань. Розуміння її взаємозв'язку з іншими рисами дозволяє підвищити ефективність психологічних підходів до розвитку вдячності у людей, особливо в контексті соціальних взаємодій.

Вивчення впливу вдячності на емоційне благополуччя і психологічне здоров'я показало, що вдячність безпосередньо пов'язана з підвищенням рівня оптимізму, стійкості до стресу, зниженням симптомів депресії та тривоги. Це дозволяє стверджувати, що розвиток вдячності є важливим чинником підтримки психічного здоров'я та благополуччя особистості та, як наслідок, психологічного добробуту соціуму.

Роль вдячності у формуванні міжособистісних стосунків є ключовою, оскільки здатність висловлювати вдячність сприяє зміцненню довіри, покращенню комунікації та створенню здорових, гармонійних відносин в

соціальному середовищі. Вдячність дозволяє налагодити ефективніші стосунки, знижує конфліктність і сприяє розвитку взаєморозуміння серед людей.

Вивчення методів розвитку вдячності показало, що використання технік, таких як ведення щоденника вдячності, медитація, регулярне вираження подяки, може значно покращити емоційний стан людини. Ці методи є корисними в рамках особистісного зростання та можуть бути інтегровані в психотерапевтичну практику, сприяючи позитивним змінам в особистому розвитку індивідів.

Таким чином, вдячність є важливим фактором психологічного здоров'я та міжособистісних стосунків, і її розвиток може суттєво покращити якість життя людини.

Результати емпіричних досліджень з використанням методики «позитивні риси особистості» демонструють, що більшість опитаних респондентів (71,5%) мають високий рівень позитивного самовираження за шкалою вимірювання «цілеспрямованість», 39,28% респондентів мають високий рівень цієї риси, 35,67% - середній рівень, а 24,95% мають низький рівень згідно сильно змішаної шкалою «орієнтованості на зовнішній світ», 39,25% респондентів були відзначені на високому рівні, в середньому 42,85% і 17,85% - на низькому рівні.

Результати вимірювання рівня розвитку загальної саморегуляції показали, що 74,9% респондентів мали високий рівень саморегуляції, а 24,9% - низький.

Після проведення кореляційного аналізу показників загального розвитку саморегуляції і тривожності не вдалося ні встановити статистично значущий взаємозв'язок, ні встановити статистичну залежність між саморегуляцією і оцінкою. Однак аналіз кореляції між рівнем вдячності та тривожності показав, що чим вищий рівень вдячності у респондентів, тим вищий рівень тривожності. Ці результати у вибірці можна пояснити тим фактом, що вдячність і тривога суперечливі за своєю природою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ABDULLAH, Nour. The Scientific Effects Of Gratitude: A Review. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2023, 7.3: 192-205.

2. Algoe, S. B., & Stanton, A. L. (2011). Gratitude when it is needed most: Social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *Emotion*, 12, 163–168. doi:10.1037/a0024024
3. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17, 217–233.
4. Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319–325.
5. Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & DeSteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviors that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26, 2–13.
6. Bono, G., Froh, J. J., & Emmons, R. A. (2012, August). Searching for the developmental role of gratitude: A 4-year longitudinal analysis. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Orlando, FL.
7. BRYAN, Stephanie; HAMILTON, Maryellen. An Overview of Gratitude as a Mind-Body-Spirit Practice in Optimizing Health and Human Functioning. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 2024, 9.1: 1-19.
8. Chow, R. M., & Lowery, B. S. (2010). Thanks, but no thanks: The role of personal responsibility in the experience of gratitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 487–493.
9. Emmons, R. A. (2003). Acts of gratitude in organizations. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp. 81–93). San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
10. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
11. Froh, J. J., & Bono, G. (2014). *Making grateful kids: The science of building character*. West Conshohocken, PA: Templeton Press.

12. Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation&Emotion*, 34, 144–157.
13. 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 [Special Issue: Theoretical Frameworks in School Psychology Intervention Research: Interdisciplinary Perspectives and Future Directions]. *SchoolPsychologyReview*, 43, 132-152.
14. Jans-Beken, L. G. P. J., and Wong, P. T. P. (2019). Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS). *Couns. Psychol. Q.* 1–15. doi: 10.1080/09515070.2019.1656054
15. Henrich, J., Ensminger, J., McElreath, R., Barr, A., Barrett, C., Bolyanatz, A., ... Ziker, J. (2011). Markets, religion, community size, and the evolution of fairness and punishment. *Science*, 327, 1480–1484.
16. Kong, L. A., Hicks, J. A., & Abdelkhalik, J. (2009). Death, life, scarcity, and value: An alternative perspective on the meaning of death. *PsychologicalScience*, 20, 1459–1462.
17. Klein, N., & Epley, N. (2014). The topography of generosity: Asymmetric evaluations of prosocial actions. *JournalofExperimentalPsychology: General*, 143, 2366–2379.
18. Klein, N., Grossman, I., Uskul, A. K., Kraus, A. A., & Epley, N. (2015). It pays to be nice, but not really nice: Asymmetric reputations from prosociality across 7 countries. *JudgmentandDecisionMaking*, 10, 355–364.
19. Krech, G. (2021). *Naikan: Gratitude, grace and the Japanese art of self-reflection*. Berkeley, CA: Stone Bridge Press.
- Lambert, N. M. & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11, 52–60.
20. Lacewing, M. (2016). Can non-theists appropriately feel existential gratitude? *Relig. Stud.* 52, 145–165. doi: 10.1017/S0034412515000037

21. MALDONADO-DENIS, Manuel. Ortega y Gasset and the Theory of the Masses. *WesternPoliticalQuarterly*, 1961, 14.3: 676-690
22. McCullough, M. E., Emmons, R. A., and Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J. Pers. Soc. Psychol.* 82, 112–127. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112
23. Routledge, C., Sedikides, C., Wildschut, T., & Juhl, J. (2013). Finding meaning in the past: Nostalgia as an existential resource. In K. D. Markman, T. Proulx, & M. Lindberg (Eds.), *The psychology of meaning* (pp. 297–316). Washington, DC: AmericanPsychologyAssociation.
24. Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am. Psychol.* 60, 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
25. WATKINS, PhilipCharles; MCLAUGHLIN, Trese; PARKER, Jhenifa P. Gratitudeandsubjectivewell-being: Cultivatinggratitudefor a harvestofhappiness. In: *Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy*. IGI Global, 2021. p. 1737-1759
26. Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *JournalofPersonalityandSocialPsychology*, 98, 222–244.
27. WHITE, Cindel JM; JOHNSON, Kathryn A.; MIRBOZORGI, Behnam. Unique cognitive and emotional profiles of interpersonal gratitude and spiritual gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 2024, 19.1: 25-36.
28. WONG, Y. Joel. The catalyst model of change: Gratitude interventions with positive long-term effects. *AffectiveScience*, 2023, 4.1: 152-162
29. YU, Jiaqi; CHAUDHRY, ShereenJ. “Thanks, butnothanks”: Gratitudeexpressionparadoxicallysignalsdistance. *JournalofPersonalityandSocialPsychology*, 2024, 126.1: 58.
30. БіронБ.В.ПортнякінаК.О.Впливдячностінапереживаннятворчоюособистістю стресовихподій. *Теоретичнііприкладніпроблемипсихології: зб. Наук. Праць Східноукраїнського національного університету ім.В.Даля.Луганськ:Вид-*

во СНУ ім. В. Даля. 2017. №2(43). С. 26-36.

31. Вскладні часи війни. Як підтримати підлітків та статидля них опорою: гайд для дорослих. *Українська правда ЖИТТЯ*. 2023. URL: https://life.pravda.com.ua/cdn/2023/v_skladni_chasy_vijny/#zagol4 (дата звернення: 15.11.2023).

32. Вагнер В. Психіка дітей під час війни. Як допомогти пережити стрес. *Newvoice*. 2023. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/viy-na-v-ukrajini-yak-dopomogti-perezhati-stres-ditini-novini-ukrajini-50325084.html> (дата звернення: 07.11.2023).

33. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості та його підтримка засобами казкотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017, Вип. 1(2). С. 29-34.

34. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень*—

головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової

конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року. укл. Г.І. Волинка, О. В. Уваркіна, О.П. Ємельянова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. С. 289-291.

35. Вдячність. *Енциклопедичний словник символів культури України*. За заг. Ред. В. П. Коцура, О. І. Потапенка, В. В. Куйбіди. 5-е вид. Корсунь-Шевченківський: ФОП Гаврищенко В.М., 2015. С. 101-104. - 912 с.

36. Волкова О.Г., Т.В. Жванія Дослідження особливостей саморегуляції психоемоційних станів у кризових ситуаціях. *Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.*

URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/5>

37. Володимир Бех, Микола Туленков, Юлія Бех Механізм системного мислення особистості людини: структурно-функціональний контекст // Системний аналіз в управлінні освітою: міжгалузеві дослідження: збірник наукових праць; Нац. пед ун-т ім. М. П. Драгоманова. Випуск 1. Київ: Ореол-Сервіс, 2020. 147 с. С. 13-30.

38. Володимир Бех, Тетяна Жижко, Юлія Бех. Системне мислення у парадигмі сучасного освітнього процесу // Системний аналіз в управлінні освітою: міжгалузеві дослідження: збірник наукових праць; Нац. пед ун-т ім. М. П. Драгоманова. Випуск 1. Київ: Ореол-Сервіс, 2020. 147 с. С. 5-12.
39. Вселюбська Г. 10 порад, як ефективно комунікувати з підлітком. *Освітанова*. 2023. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5880-10-porad-iak-efektyvno-komunikuvaty-z-pidlitkom> (дата звернення: 15.11.2023).
40. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–160.
41. Генік С. І. Роль стресу в розвитку захворювань (огляд літератури).
42. Гірняк А. Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/892/530>
43. Гірняк А. Н. Психологічні особливості становлення і розвитку професійної Я-концепції студентів ЗВО. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 23-24 верес. 2021 р. / упор. О. Г. Паркулаб. Івано-Франківськ, 2021. С. 34-36
44. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 238-245.
45. Гузенко О. А. Проблема формування мотивації навчання у сучасній школі. *Педагогічна теорія та педагогічний досвід: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 17-19 грудня 1998 року*. Луцьк: ред. Вид. Відділ "Вежа" Волинського державного університету імені Лесі Українки. 1999. С. 35-38.
46. Зеленська розповіла про те, як врятує від стресу. *Укрінформ*. 2023. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3730033-zelenska-rozpovila-pro-te-ak-vdactnist-ratue-vid-stresu.html> (дата звернення: 17.11.2024).

47. МоріЄ. Всесвітній день подяки. Які науково доведені переваги є у відчуттвдячності. *Суспільне Культура*. 2023. URL: <https://suspilne.media/culture/8411-vseshvitnij-den-podaki-aki-naukovo-dovedeni-perevagi-e-u-vidcutta-vdacnosti/> (дата звернення: 19.11.2024).
48. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 18-21 с.
49. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/990/610>
50. Як навчитися бути вдячним: вправи, які допоможуть підняти настрій під час війни. *Щастя у 4 роки*. 2022. URL: <https://zags.org.ua/tatam/iak-navchytysia-butyvdiachnym-vpravu-iaki-dopomozhut-pidniaty-nastrii-pid-chas-viiny/> (дата звернення 17.11.2024).