



UNIVERZITET U NOVOM SADU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSEK ZA PSIHOLOGIJU

**ZAHVALNOST KAO PREDIKTOR
SUBJEKTIVNOG BLAGOSTANJA**

DOKTORSKA DISERTACIJA

Mentor: Prof. dr Dušanka Mitrović

Kandidat: Dunja Cigić Gavrilović

Novi Sad, 2016. godine

UNIVERZITET U NOVOM SADU
FILOZOFSKI FAKULTET

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

Redni broj: RBR	
Identifikacioni broj: IBR	
Tip dokumentacije: TD	Monografska dokumentacija
Tip zapisa: TZ	Tekstualni štampani materijal
Vrsta rada (dipl., mag., dokt.): VR	Doktorska disertacija
Ime i prezime autora: AU	Dunja Cigić Gavrilović
Mentor (titula, ime, prezime, zvanje): MN	Dr Dušanka Mitrović, redovni profesor
Naslov rada: NR	Zahvalnost kao prediktor subjektivnog blagostanja
Jezik publikacije: JP	Srpski
Jezik izvoda: JI	Srpski/engleski
Zemlja publikovanja: ZP	Srbija
Uže geografsko područje: UGP	Vojvodina
Godina: GO	2016
Izdavač: IZ	autorski reprint
Mesto i adresa: MA	Dr Zorana Đinđića 2, Novi Sad

Fizički opis rada: FO	(7 poglavlja / 121 stranica / 3 slike / 5 grafikona / 203 reference / 5 priloga)
--------------------------	---

Naučna oblast: NO	Psihologija
Naučna disciplina: ND	Mentalno zdravlje, psihologija ličnosti
Predmetna odrednica, ključne reči: PO	zahvalnost, subjektivno blagostanje, osobine ličnosti, narcizam
UDK	159.923:177.77
Čuva se: ČU	FILOZOFSKI FAKULTET, Centralna Biblioteka
Važna napomena: VN	
Izvod: IZ	<p>U radu je prikazano istraživanje čiji je cilj ispitivanje uticaja zahvalnosti na komponente blagostanja, kao i ispitivanje eventualnog moderatorskog efekta osobina ličnosti, operacionalizovanih upitnikom VP+2, i narcizma merenog upitnikom NPI-16, na vezu između zahvalnosti i blagostanja. Osnovno istraživačko pitanje jeste da li indukcija zahvalnosti može da dovede do promena na kognitivnoj i afektivnoj komponenti subjektivnog blagostanja. Pored toga ispitano je i da li usled indukcije zahvalnosti dolazi do promena u osobini zahvalnosti i optimizmu. U istraživanju je učestvovalo 215 ispitanika oba pola. Ispitanici su bili podeljeni u tri grupe, pri čemu je svaka grupa bila izložena jednom od tri uslova: uslov namenjen indukovanju zahvalnosti (eksperimentalna grupa), uslov namenjen indukovanju zadovoljstva sobom (kontrolna grupa) i neutralni uslov (kontrolna grupa). Tokom istraživanja sprovedena su tri merenja: merenje pre eksperimentalne manipulacije, tokom kog su ispitanici popunjavali kompletnu bateriju testova, merenje neposredno nakon eksperimentalne</p>

	<p>manipulacije koja je trajala sedam dana, i merenje tri nedelje nakon postesta, odnosno četiri nedelje nakon pretesta s ciljem provere trajnosti efekata. Rezultati sugerišu da se vežbom u kojoj ispitanici imaju zadatak da nabrajaju stvari zbog kojih su zahvalni mogu postići promene na nekim komponentama blagostanja. Iako se zadovoljstvo životom ne menja značajno pod uticajem intervencija, pokazano je da se na afektivnu komponentu može uticati. Kada je u pitanju afektivitet, rezultati ukazuju na značajan efekat intervencija na pozitivne, ali ne i negativne emocije. Glavni efekti merenja značajni su i za dimenziju optimizma, dok u osobini zahvalnosti ne dolazi do značajnih promena pod uticajem eksperimentalne intervencije. Efekti interakcije osobina ličnosti i grupne pripadnosti značajni su za predikciju svih kriterijumskih varijabli. U istraživanju je potvrđena pretpostavka da se narcizam može posmatrati kao inhibitor zahvalnosti.</p>
Datum prihvatanja teme od strane NN veća: DP	
Datum odbrane: DO	

<p>Članovi komisije: (ime i prezime / titula / zvanje / naziv organizacije / status) KO</p>	<p>predsednik: član: član:</p>
---	--

University of Novi Sad
Key word documentation

Accession number: ANO	
Identification number: INO	
Document type: DT	Monograph documentation
Type of record: TR	Textual printed material
Contents code: CC	Doctoral dissertation
Author: AU	Dunja Cigić Gavrilović
Mentor: MN	dr Dušanka Mitrović, full professor
Title: TI	Gratitude as a predictor of subjective well-being
Language of text: LT	Serbian
Language of abstract: LA	English/ Serbian
Country of publication: CP	Serbia
Locality of publication: LP	Vojvodina
Publication year: PY	2016
Publisher: PU	Author reprint
Publication place: PP	Dr Zorana Đinđića 2, Novi Sad, Serbia

Physical description: PD	(7 chapters / 121 pages / 3 figures / 5 charts/ 203 references / 5 appendices
Scientific field SF	Psychology
Scientific discipline SD	Mental health, Personality psychology
Subject, Key words SKW	Gratitude, subjective well-being, personality traits, narcissism
UC	
Holding data: HD	
Note: N	
Abstract: AB	<p>The dissertation reports the research aimed at investigating the impact of gratitude on well-being components, as well as a possible moderation effect of the personality traits, operationalised by the VP+2 questionnaire, and narcissism, measured by the NPI-16 questionnaire, on the correlation between gratitude and well-being. The essential research question was whether the induction of gratitude might induce changes on the cognitive and affective components of the subjective well-being. It has also been investigated if gratitude and optimism were altered by the induction of gratitude. The investigation included 215 subjects of both sexes. They were classified into three groups, each exposed to one of the three conditions: the gratitude-inducing condition (the experimental group), the self-satisfaction-inducing condition (the control group), and the neutral condition (the control group). Three measurements were carried out in the course of the investigation: the measurement preceding</p>

	<p>the experimental manipulation in the course of which the participants answered a complete battery of tests, the measurement immediately after the seven-day experimental intervention, and the assessment performed three weeks after the post-test, i.e. four weeks after the pre-test, aimed at checking permanence of the effects. The obtained results suggest the exercise in which the subjects are asked to enumerate the things they feel gratitude for may result in the changes of some well-being components. Although satisfaction with life is not significantly altered under the influence of interventions, it has been demonstrated that the affective component may be influenced. As far as affectivity is concerned, the results reveal a significant effect of interventions on positive, but not on negative emotions. The major measurement effects are also significant for the dimension of optimism, while the trait gratitude exhibits no significant changes under the influence of an experimental intervention. The effects of interaction between the personality traits and group affiliation are significant for the prediction of all criteria. The findings support the hypothesis that narcissism may be considered as an inhibitor of gratitude.</p>
<p>Accepted on Scientific Board on: AS</p>	
<p>Defended: DE</p>	

Thesis Defend Board: DB	president: member: member:
----------------------------	----------------------------------

SADRŽAJ

Rezime.....	3
Abstract	4
1.UVOD.....	5
1.1. ZAHVALNOST.....	6
Razvoj zahvalnosti.....	6
Zahvalnost i jezik.....	10
Zahvalnost kao emocija.....	12
Zahvalnost kao osobina.....	14
Zahvalnost kao svestan izbor.....	15
Zahvalnost kao vrlina	16
Dobrobiti od zahvalnosti	19
Tehnike za indukovanje zahvalnosti	22
Potencijalni inhibitori zahvalnosti.....	26
Narcizam i zahvalnost.....	28
1.2. SREĆA.....	29
Zanemarivanje sreće u psihološkim istraživanjima.....	29
Klasifikacija snaga i vrlina	32
1.3. BLAGOSTANJE.....	32
Modeli blagostanja.....	33
Hedonističko viđenje blagostanja – subjektivno blagostanje.....	33
Eudajmonistički pristup blagostanju – psihološko blagostanje	35
Generalna teorija subjektivnog blagostanja	37
Od čega zavisi sreća?.....	42
Kakve dobiti imamo od toga što smo srećni?.....	44
1.4. SREĆA, ZAHVALNOST I OSOBINE LIČNOSTI	46
Problem istraživanja.....	48
2. METOD	51
Uzorak	51
Procedura	51

Instrumenti	54
3. REZULTATI.....	57
Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Zahvalnosti.....	57
Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Zadovoljstva životom	60
Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Pozitivnog afekta.....	63
Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Negativnog afekta	66
Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Optimizma	69
4. DISKUSIJA.....	72
Glavni efekti na predikciju Zahvalnosti	74
Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Zahvalnosti	75
Glavni efekti na predikciju Zadovoljstva životom	77
Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Zadovoljstva životom	80
Glavni efekti na predikciju Pozitivnog afekta	82
Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Pozitivnog afekta.....	83
Glavni efekti na predikciju Negativnog afekta.....	87
Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Negativnog afekta	88
Glavni efekti na predikciju Optimizma	90
Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Optimizma	91
5. ZAVRŠNA RAZMATRANJA	95
6. LITERATURA	99
7. PRILOZI	112

Rezime

U radu je prikazano istraživanje čiji je cilj ispitivanje uticaja zahvalnosti na komponente blagostanja, kao i ispitivanje eventualnog moderatorskog efekta osobina ličnosti, operacionalizovanih upitnikom VP+2, i narcizma merenog upitnikom NPI-16, na vezu između zahvalnosti i blagostanja. Osnovno istraživačko pitanje jeste da li indukcija zahvalnosti može da dovede do promena na kognitivnoj i afektivnoj komponenti subjektivnog blagostanja. Pored toga ispitano je i da li usled indukcije zahvalnosti dolazi do promena u osobini zahvalnosti i optimizmu. U istraživanju je učestvovalo 215 ispitanika oba pola. Ispitanici su bili podeljeni u tri grupe, pri čemu je svaka grupa bila izložena jednom od tri uslova: uslov namenjen indukovanju zahvalnosti (eksperimentalna grupa), uslov namenjen indukovanju zadovoljstva sobom (kontrolna grupa) i neutralni uslov (kontrolna grupa). Tokom istraživanja sprovedena su tri merenja: merenje pre eksperimentalne manipulacije, tokom kog su ispitanici popunjavali kompletnu bateriju testova, merenje neposredno nakon eksperimentalne manipulacije koja je trajala sedam dana, i merenje tri nedelje nakon postesta, odnosno četiri nedelje nakon pretesta s ciljem provere trajnosti efekata. Rezultati sugerišu da se vežbom u kojoj ispitanici imaju zadatak da nabrajaju stvari zbog kojih su zahvalni mogu postići promene na nekim komponentama blagostanja. Iako se zadovoljstvo životom ne menja značajno pod uticajem intervencija, pokazano je da se na afektivnu komponentu može uticati. Kada je u pitanju afektivitet, rezultati ukazuju na značajan efekat intervencija na pozitivne, ali ne i negativne emocije. Glavni efekti merenja značajni su i za dimenziju optimizma, dok u osobini zahvalnosti ne dolazi do značajnih promena pod uticajem eksperimentalne intervencije. Efekti interakcije osobina ličnosti i grupne pripadnosti značajni su za predikciju svih kriterijumskih varijabli. U istraživanju je potvrđena pretpostavka da se narcizam može posmatrati kao inhibitor zahvalnosti.

Ključne reči: zahvalnost, subjektivno blagostanje, osobine ličnosti, narcizam

Abstract

The dissertation reports the research aimed at investigating the impact of gratitude on well-being components, as well as a possible moderation effect of the personality traits, operationalised by the VP+2 questionnaire, and narcissism, measured by the NPI-16 questionnaire, on the correlation between gratitude and well-being. The essential research question was whether the induction of gratitude might induce changes on the cognitive and affective components of the subjective well-being. It has also been investigated if gratitude and optimism were altered by the induction of gratitude. The investigation included 215 subjects of both sexes. They were classified into three groups, each exposed to one of the three conditions: the gratitude-inducing condition (the experimental group), the self-satisfaction-inducing condition (the control group), and the neutral condition (the control group). Three measurements were carried out in the course of the investigation: the measurement preceding the experimental manipulation in the course of which the participants answered a complete battery of tests, the measurement immediately after the seven-day experimental intervention, and the assessment performed three weeks after the post-test, i.e. four weeks after the pre-test, aimed at checking permanence of the effects. The obtained results suggest the exercise in which the subjects are asked to enumerate the things they feel gratitude for may result in the changes of some well-being components. Although satisfaction with life is not significantly altered under the influence of interventions, it has been demonstrated that the affective component may be influenced. As far as affectivity is concerned, the results reveal a significant effect of interventions on positive, but not on negative emotions. The major measurement effects are also significant for the dimension of optimism, while the trait gratitude exhibits no significant changes under the influence of an experimental intervention. The effects of interaction between the personality traits and group affiliation are significant for the prediction of all criteria. The findings support the hypothesis that narcissism may be considered as an inhibitor of gratitude.

Key words: gratitude, subjective well-being, personality traits, narcissism

*Zahvalnost je merilo svake sreće.
Gilbert Keith Chesterton*

1.UVOD

Zahvalnost se smatra vrlinom koja je izrazito vrednovana. Kao odgovor na različite dobrobiti, ona predstavlja esencijalnu komponentu na kojoj počivaju ljudski odnosi i civilizovano društvo. Svesnim fokusiranjem na dobrobiti i blagodeti zahvalnost se može razvijati i negovati. Bilo da je reč o spontanom pojavljivanju emocije zahvalnosti, ili o izgrađenoj životnoj filozofiji u čijem središtu se nalazi zahvalnost, ona pruža najrazličitije mogućnosti – od poboljšanja socijalnih odnosa, boljeg fizičkog i mentalnog zdravlja, do prepoznavanja dobrog u svemu postojećem (Emmons & McCullough, 2004; Fredrickson, 2001; Wood, Joseph, Lloyd, & Atkins, 2009). Zahvalnost dovodi do udaljavanja od konzumatorskog društva, zavisti, usmerenosti na sebe i svoje potrebe, kao i do prevencije nepoželjnih i negativnih kognicija, afekta, sećanja i određenih psihičkih problema (Watkins, 2014; Seligman, Park, Peterson & Steen, 2005; Woodward, Moua, & Watkins, 1998, prema Lambert, Graham, & Fincham, 2009; Seligman, Rashid & Parks, 2006). Zahvalnost je u najtešnjoj vezi sa srećom. Kada se pomene sreća, jedno od prvih pitanja koje se pojavljuje odnosi se na to kako je dostići. Da li se na dostizanje i povećanje sreće može uticati, i ako može - na koji način? Veliki broj istraživanja u proteklim decenijama bavio se odgovorima na ova pitanja. Sreća je u tim istraživanjima operacionalizovana kao blagostanje, koje se u zavisnosti od modela koji se razmatra sastoji od različitih komponenti. Zaključak koji se može izvesti, zahvaljujući istraživanjima blagostanja, mogao bi se sažeti na sledeći način: postoje prediktori sreće; sreća je više zavisna od temperamentalnih nego sredinskih faktora; postoje načini za indukovanje sreće; srećni ljudi žive kvalitetnije i duže u poređenju sa manje srećnim ljudima. Pokazano je da zahvalnost, pored pomenutih dobrobiti, može da doprinosi i kada je u pitanju povećanje sreće i zadovoljstva životom. Različite tehnike osmišljene su s ciljem da se poveća pozitivan afekat i zadovoljstvo životom, a jedna od njih je upravo tehnika korišćena u ovom istraživanju – tehnika nabiranja blagoslova. Postoji snažna empirijska podrška da različite tehnike kojima se indukuje zahvalnost mogu da dovedu do promena na komponentama blagostanja.

1.1.ZAHVALNOST

Zahvalnost nije samo najveća od svih vrlina, nego i majka svima ostalima.
Ciceron

Zahvalnost je vrlo specifičan konstrukt i može se razmatrati iz više uglova i sa različitih aspekata. Može se posmatrati kroz religijsku, duhovnu, filozofsku, sociološku, psihološku, kao i ekonomsku prizmu. U kom god kontekstu da je postavljena, ukazuje na sopstvenu kompleksnost i značaj. Samim tim može se izučavati kao osobina, stanje, vrлина, osećanje, stav, izbor i dispozicija.

Šta je zahvalnost? S obzirom na pomenutu kompleksnost ovog konstrukta, jasno je da postoji veći broj definicija koje pretenduju da istovremeno budu i dovoljno precizne i dovoljno obuhvatne. Peterson i Seligman (2004, str. 554) navode sledeću definiciju: osećaj zahvalnosti i radosti javlja se kao odgovor na poklon, nezavisno od toga da li je poklon opipljiva vrednost od konkretne osobe ili momenat blaženstva izazvan prirodnom lepotom. Emmons i McCullough (2003, str. 377) definišu zahvalnost kao: „emociju, stav, moralnu vrednost, naviku, osobinu ličnosti, ili koping veštinu“. Zahvalnost ima i kognitivnu i emocionalnu komponentu. Friedman (Friedman 1989, 2000 prema Toussaint & Friedman, 2009) navodi da možemo biti zahvalni za: ljude, situacije i okolnosti u životu; za ono što smo primili, iskusili i naučili; za spiritualne izvore; za izobilje; za ono što dajemo i opraštamo; za svoje unutrašnje kvalitete; za buduća pozitivna iskustva i za prosperitet.

Zahvalnost se može definisati i kao osobina i kao stanje. Osobe koje poseduju visoko izraženu osobinu zahvalnosti možda neće uvek doživljavati emociju zahvalnosti, ali će češće kao odgovor na benefit izražavati zahvalnost, nego neku drugu emociju. To znači da su ove osobe predisponirane da doživljavaju osećanja zahvalnosti (Watkins, 2004).

Razvoj zahvalnosti

Dva najvažnija dana u životu su dan kad se rodimo i dan kada saznamo zašto smo rođeni.
Mark Twain

Zahvaljivanje je nešto što je prisutno u svim civilizacijama, kulturama, u svakom socijalnom okruženju. Roditelji uče svoju decu da kada nešto dobiju kažu „hvala“. „Hvala“ je jedna od prvih reči koju nauče deca. Ono što se usvaja uz tu reč svakako je da prepoznamo

„dobrobit“ ili nešto što neko drugi čini za nas. To predstavlja temelj na kom se izgrađuje koncept zahvalnosti. Nravno, ne znači da dete koje nauči da kaže „hvala“, doživljava i oseća zahvalnost. Ovde je reč o razlici između obavezne, pristojne zahvalnosti i autentične zahvalnosti. Obavezna ili pristojna zahvalnost ima drugačiju funkciju od autentične zahvalnosti (Froh, Miller & Snyder, 2007). Učeći ih da kažu hvala, roditelji zapravo uče decu da se uspešno prilagođavaju socijalnim normama i pravilima koja im dalje olakšavaju snalaženje i funkcionisanje u okruženju.

Razvoj zahvalnosti i dalje ostaje otvoreno pitanje. U literaturi se nalaze različita mišljenja o tome kada dete može da oseti zahvalnost. Melani Klajn (1983) navodi da je zahvalnost jedno od prvih osećanja koja deca doživljavaju na najranijem uzrastu. Ona osećanje zahvalnosti povezuje sa ostvarivanjem vezanosti za „dobar objekat“ (majku). Što više dete iskusi materinsku ljubav, to više doživljava i zahvalnost. Zahvalnost je, dalje, temelj za sigurnost koja se oseća u odnosu na druge ljude i druge izvore, kao i potencijal za doživljavanje drugih pozitivnih osećanja i sticanje poverenja.

Istraživanja ipak ne govore u prilog teorijskoj pretpostavci Melani Klajn, da deca mogu da osećaju zahvalnost na tako ranom uzrastu. Verovatnije je da deca zahvalnost počinju da osećaju i doživljavaju na uzrastu od 10 godina (Emmons & Shelton, 2002). Međutim, to ne mora da znači da ne mogu da je dožive i na ranijim uzrastima, moguće je da je reč o drugačijem kvalitetu istog osećanja ili doživljaja. Da bi se konačno utvrdilo na kom uzrastu deca doživljavaju zahvalnost i šta doživljavaju na ranijim uzrasima, ako ne zahvalnost, potrebno je još mnogo istraživanja, kao i razvijanje mera zahvalnosti koje su namenjene deci, umesto primene instrumenata za merenje zahvalnosti konstruisanih za odrasle osobe.

Od varijabli koje su povezane sa sposobnošću doživljavanja zahvalnosti na najranijim uzrastima u literaturi se najčešće navode stilovi afektivne vezanosti (Lystad, Watkins, & Sizemore, 2005).

Na najranijem uzrastu, prvo zbog čega ljudsko biće može osetiti zahvalnost jeste vezanost za roditelje (Bowlby, 1969). Međutim, kao što je razmotreno, zahvalnost nije jednostavno emocija, ona je mnogo više od toga (može se posmatrati i kao osobina, i kao vrlina, i kao moralna emocija, i kao svestan izbor). Mnogo je kompleksnija od radosti, ljutnje, uzbuđenja i tuge - po složenosti je sličnija krivici. Da bi se pojavila, neophodan je izvestan stepen svesnosti o selfu kao potencijalnom uzročniku, kao i o tome da su drugi takođe uzročnici (Izard, 1977).

Pokazano je da osobe sa sigurnim stilom afektivne vezanosti imaju najizraženiju osobinu zahvalnosti, dok su anksiozni i izbegavajući stilovi afektivne vezanosti u negativnoj korelaciji sa osobinom zahvalnosti (Thomas & Watkins, 2003; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Ova istraživanja govore u prilog značaja sigurnog stila afektivne vezanosti za razvoj zahvalnosti kao dispozicije. Ipak, komparacija rezultata otežana je upotrebom različitih mera zahvalnosti u istraživanjima. Da bi se utvrdila veza između afektivnih stilova i zahvalnosti potrebno je još mnogo istraživanja, između ostalog i longitudinalnih studija.

Svakako da sigurni stil afektivne vezanosti olakšava prepoznavanje „poklona“, jer osobe sa sigurnim stilom afektivne vezanosti imaju poverenja u druge ljude, ne sumnjaju u njihove motive i veruju u iskrene namere davaoca. Međutim, kao što razmatra Watkins (2014, str. 202), ovaj stil više omogućava da se prepozna dobrota davaoca poklona. Zbog te uverenosti u dobrotu drugih da pomognu, osobe sa sigurnim stilom afektivne vezanosti s poverenjem i lakoćom će prihvatiti pomoć drugih pre nego što će osetiti autentičnu zahvalnost za tu pomoć. U prilog ovoj tezi govori i jedna od pretpostavki koje se nalaze u osnovi zahvalnosti, a to je da je zahvalnost veća što je pomoć/poklon ili dobrobit manje očekivana. Ta pretpostavka nalazi podršku i u istraživanjima u kojima je pokazano da se zahvalnost oseti pre za pomoć koju pruži nepoznata osoba nego za pomoć koja se dobije od partnera ili drugih bliskih osoba (Bar-Tal, Bar-Zohar, Greenberg, & Hermon, 1977). U prilog tome govore i rezultati istraživanja u kome je pokazano da se zahvalnost pre pojavljuje kao emocija u odnosu na prijatelje nego u odnosu na sibilinge istog pola (Rotkirch, Lyons, David-Barrett, & Jokela, 2014). Moguće je da stvari koje čine bliske osobe prestaju da se prepoznaju i vrednuju, jer su na neki način očekivane, zbog čega izostaje zahvalnost kao odgovor ili reakcija.

U trećoj i četvrtoj godini deca počinju da shvataju da su njihova dela, kao i ono što drugi ljudi čine, posledica određenih namera. Oni na ovom uzrastu znaju da neko nešto radi zbog toga što to želi. Nešto kasnije deca u ovu ideju dodaju i uverenje da ljudi ne čine nešto samo zato što žele, nego su njihova dela i odraz njihovih uverenja. Stoga se može zaključiti da deca zahvalnost kao složenu emociju ne mogu da dožive u punom smislu pre uzrasta od četiri godine (Emmons i McCullough, 2004).

Deca, dakle, mogu da osećaju i izražavaju zahvalnost tek kada su u mogućnosti da razumeju da su drugi, baš kao i oni, bića koja nešto čine s namerom, a ta usmerenost na namerno činjenje (intencionalnost) posledica je njihovih želja i uverenja. Moraju se atribuirati

namere nekome da bi se pojavila zahvalnost. Ukoliko se desi nešto neočekivano i kao posledica toga postoji neka dobrobit, to nije dovoljno da se pojavi osećanje zahvalnosti. Tek kada se utvrdi da je postojala određena namera može da se pojavi zahvalnost (Emmons i McCullough, 2004). Ovde se može postaviti pitanje slučajne pomoći. Šta se dešava ukoliko ukoliko neko nema nameru da učini nešto dobro, a iz tog akta ipak proizilazi neka korisnost za drugu osobu? Da li će se tada javiti zahvalnost? I u tom slučaju samo ukoliko se atribuiraju namere. Ukoliko se to poveže sa sudbinom zahvalnost će biti usmerena na univerzum zbog toga što je kroz određenu osobu ili čak neživi objekat poslao poruku, učinio nešto dobro. Religiozne osobe tu nameru će pripisati Bogu. Da bi se pojavila zahvalnost, osoba dobrobit koju je primila mora da poveže sa nečim izvan nje.

Zbog do sada navedenog verovatnije je da je zahvalnost vezana za stariji uzrast, odnosno da izražavanje zahvalnosti postaje učestalije tokom razvoja. U jednom istraživanju pokazano je da deca mlađa od šest godina izražavaju zahvalnost kada im odrasla osoba da slatkiš u manjem procentu (21%) nego deca na uzrastu od deset godina (83%) i deca uzrasta od 11 do 16 godina (88%) (Gleason & Weintrau, 1976). Spontano izražavanje zahvalnosti na predškolskom uzrastu još je ređe. Prema rezultatima istraživanja Greif & Gleason (1980) oko 7% dece na ovom uzrastu spontano produkuje reč „hvala“. Socioekonomski status, kao i okruženje, takođe igraju važnu ulogu u izražavanju zahvalnosti na dečijem uzrast.

U periodu adolescencije fokus se pomera na individualne razlike i sredinske činioce. Roditelji, nastavnici i drugi faktori povezani sa socijalizacijom igraju ulogu u razvijanju i negovanju zahvalnosti. S obzirom na kompleksnost samorazumevanja i razumevanja drugih u adolescenciji, može se uočiti da se na zahvalnost može gledati u ovom proširenom i složenom kontekstu tek u periodu adolescencije.

S obzirom na to da je pokazano da kod odraslih osoba zahvalnost ima mnoge benefite, moglo se pretpostaviti da je tako i na mlađim uzrastima, iako je, naravno, bilo potrebno to ispitati. Dosadašnja istraživanja o zahvalnosti na deci i adolescentima su malobrojna, ali ipak daju smernice za bolje razumevanje ovog koncepta na mlađim uzrastima. Pokazano je da i kod dece i kod adolescenata zahvalnost korelira sa dimenzijama blagostanja – subjektivnog blagostanja i prosocijalnog ponašanja (Froh & Yurkewicz, 2007a; Froh & Yurkewicz, 2007b). Zahvalnost je takođe povezana i sa većim zadovoljstvom školom (Froh, Miller & Snyder, 2007). U eksperimentalnom istraživanju u kome su ispitanici bili mlađi adolescenti pokazano je da primena tehnike nabiranja blagoslova dovodi do povećane zahvalnosti, zadovoljstva

životom i optimizma, kao i do snižavanja negativnog afektiviteta (Froh, Sefick & Emmons, 2008).

Dobrobiti koje se pojavljuju usled doživljavanja i ispoljavanja zahvalnosti ukazuju na važnost njenog negovanja. Kao što je pomenuto, deca se ne rađaju sa spontanom sposobnošću da doživljavaju zahvalnost, pre je to nešto što usvajaju i nešto što se svesnim angažovanjem neguje kod njih (Miller, 2006). Ako je to već tako, trebalo bi više pažnje posveti razvijanju zahvalnosti od najranijih uzrasta. Razvoj zahvalnosti je svakako oblast koja tek treba da bude istražena, kao i negovanje zahvalnosti.

Zahvalnost i jezik

Držite vaše misli pozitivnim jer vaše misli će postati vaše reči. Držite vaše reči pozitivnim jer vaše reči će postati vaše ponašanje. Držite vaše ponašanje pozitivnim jer vaše ponašanje će postati vaše navike. Držite vaše navike pozitivnim jer vaše navike će postati vaše vrednosti. Držite vaše vrednosti pozitivnim jer vaše vrednosti će postati vaša sudbina.

Mahatma Gandhi

Jezik kojim neko govori i reči koje upotrebljava mogu da reflektuju misli, emocije, socijalne stavove, navike i još mnogo toga. Upotreba jezika i određenih reči svakako ide uz određeni stepen svesnosti o njihovom značenju. Reči koje se koriste u svakodnevnoj komunikaciji ne ukazuju samo na svoje bazično značenje, nego, pored toga, mogu da govore i o kulturi čiji su one neizostavni deo. Reči mogu biti svedoci kulturološkog nasleđa i važnosti određenih stvari, tema, odnosa u nekoj kulturi. Ono što je u određenoj kulturi značajno razvija se i u jeziku naroda koji pripada tom kulturološkom kontekstu (na primer: Eskimi imaju više termina kojima se označava sneg, u slovenskoj grupi jezika postoji više termina kojima se označavaju različiti rodbinski odnosi, itd.).

Donedavno nije postojalo mnogo empirijskih dokaza za povezanost karakteristika pojedinaca i reči. Istraživanja ukazuju na povezanost određenih karakteristika kod nekog naroda i upotrebe reči u tom narodu. Tako, na primer, u ruskom jeziku postoji više termina za nijasne plave boje i govornici ruskog jezika su sposobni za bolju vizuelnu diskriminaciju različitih nijansi plave boje; pripadnici jednog plemena Aboridžina koji ne koriste izraze poput levo i desno za orijentaciju, nego se umesto toga orijentišu pomoću strana sveta (sever, jug, istok, zapad) imaju izraženiju spacijalnu orijentaciju (Winawer, Witthoft, Frank, Wu,

Wade, & Boroditsky, 2007; Boroditsky, 2011). Istaživanja govore u prilog tezi da jezik kojim govorimo može da oblikuje način na koji doživljavamo svet.

Hvala je lingvistička forma za izražavanje zahvalnosti, tako da se zahvalnost takođe može posmatrati kroz jezik. Postoje narodi koji imaju više reči za izražavanje zahvalnosti, kao što postoje i narodi koji imaju samo jedan termin za reč „hvala“. Postoje kulturološke razlike kada je u pitanju lingvistička upotreba reči hvala. Reč hvala, kao što je pomenuto, jeste prvi korak na putu razvijanja svesne zahvalnosti.

U istraživanjima je pokazano da postoji razlika u upotrebi reči „hvala“ i izražavanju zahvalnosti između ispitanika kojima je engleski maternji jezik i onih koji su na naprednim nivoima ali im engleski jezik nije primarni. Ono što se može zaključiti je da se načini za izražavanje zahvalnosti razlikuju u zavisnosti od kulture i socijalnog konteksta (Cui, 2012).

Međukulturološke studije ukazuju na specifičnost upotrebe reči „hvala“. Postoji veliki broj faktora koji su povezani sa izražavanjem zahvalnosti u različitim lingvističkim okruženjima (Farnia & Qusay Abdul Sattar 2015; Al-Khawaldeh & Žegarac, 2013; Farashaiyan & Tan Kim Hua, 2012).

Japan je kultura koja ima bogatu tradiciju negovanja zahvalnosti. Od najranijeg uzrasta deca se uče da se zahvaljuju i da uz to budu svesna značaja i važnosti zahvaljivanja, čak i za male stvari. U japanskom jeziku može se zapaziti veliki broj reči koje bi mogle označavati zahvalnost (Naito & Sakata, 2010).

Sa ciljem da se istakne lingvistička razlika kada je u pitanju zahvalnost, ovde će biti navedeni primeri tri jezika: japanskog, engleskog i srpskog. Hanami (2014) navodi da se u japanskom jeziku sledeći termini koriste kada je u pitanju zahvalnost: (1) arigatou, (2) arigatougozaimasu, (3) arigatougozaimashita, (4) sumimasen, (5) sumanai, (6) doumo, (7) gomen, (8) sankyuu, (9) azzasu. Neki od ovih termina su zapravo kombinacija zahvalnosti i izvinjenja. U engleskom jeziku koriste se sledeći termini: (1) grateful, (2) thankful i (3) appreciate, dok u srpskom jeziku postoji termin (1) zahvalnost, i termin (2) cenjenje.

Ukoliko u japanskom jeziku postoji toliko termina za izražavanje zahvalnosti i zna se u kojoj se situaciji koristi koji od tih termina, može se zaključiti da je u njihovoj kulturi zahvalnost veoma cenjena i visko vrednovana.

Dosadašnja istraživanja sugeriraju da reči imaju veliki uticaj na mentalno zdravlje. Savremena tehnologija i napredak neuronauka omogućavaju dublja saznanja o ovoj povezanosti (Pennebaker, 2002). Naravno da je potrebno još mnogo istraživanja, ali ono što je do sada otkriveno odnosi se na uticaj upotrebe pozitivnih ili negativnih reči na psihičko stanje. Izlaganje ispitanika negativnim stimulusima (kao što je na primer reč NE) čak i samo par sekundi dovodi do povećanog lučenja hormona stresa, do povećanja depresivnosti i anksioznosti, do smetnji u procesima komunikacije i memorije (Klein i sar., 2007).

Može se pretpostaviti da se više ulaže u izgrađivanje i negovanje zahvalnosti iz pristojnosti (Gleason & Weintraub, 1976). Iako ona ima svoju funkciju u socijalizaciji, koja nikako nije mala ili manje bitna u odnosu na autentičnu zahvalnost, potrebno je razvijati i ovu drugu vrstu zahvalnosti. Naravno, njihovo postojanje i pojavljivanje ne mora da bude distinktivno. One se mogu i preplitati i proizilaziti jedna iz druge.

Zahvalnost kao emocija

„Ne čini nas sreća zahvalnim, nego nas zahvalnost čini srećnim“

Zahvalnost kao emocija razlikuje se od zahvalnosti kao osobine. Ukoliko se desi nešto pozitivno, a neočekivano, kao reakcija na to može da se pojavi osećanje zahvalnosti. Ono se javlja u momentu u kom osoba postane svesna šta se to lepo, pozitivno, a neočekivano dogodilo. Posle izvesnog vremena to osećanje nestaje. Prisećanje tog događaja (istog dana ili sa određene vremenske distance) može da utiče na to da se osećanje zahvalnosti opet pojavi. Ipak, ono neće trajati. Nije nužno da se dogodi nešto pozitivno da bi se osetila zahvalnost. Zahvalnost je emocija koja se pojavljuje i u situacijama kada se izbegnu negativni događaji. Istraživanje u kom su ispitanici bili osobe koje su preživele uragan Katarina potvrđuje teorijsku pretpostavku da se zahvalnost pojavljuje i kada se izbegne negativan događaj. Zahvalnost je bila dominantno osećanje preživelih osoba, na prvom mestu ispitanici su se osećali zahvalno zato što su živi (Coffman, 1996).

Šta sve može da izazove osećanje zahvalnosti? Osećanje zahvalnosti pojavljuje se kada neko uoči da se događa nešto dobro i kada prepozna da je neko drugi većim delom odgovoran/zaslužan za tu dobrobit (Watkins, 2007). Ono što treba posebno istaći kada je reč o emociji zahvalnosti odnosi se na sledeće: prvo, emocija zahvalnosti uvek je okrenuta spolja – ne može se osećati zahvalnost u odnosu na sebe, i drugo, bitno je prepoznati dobrobit da bi se pojavila emocija zahvalnosti. Zahvalnost se, osim prema ljudima, može osetiti i prema Bogu i

prema prirodi i prema univerzumu. Može se pojaviti osećanje zahvalnosti čak i za neke delove selfa, na primer, neko može da bude zahvalan zbog toga što obraća pažnju na potrebe drugih, na njihova osećanja, raspoloženja, temperamentalne razlike, na stvari koje vole, kao i na one koje ne vole, na to šta im prija i šta žele. Ta karakteristika može da se poveže sa više različitih spoljašnjih izvora i da se povodom toga oseća zahvalnost.

Ukoliko neko sebi pripiše zasluge za neku vrlinu i smatra da je sam u najvećoj meri zaslužan što je poseduje, tada se ne pojavljuje osećanje zahvalnosti nego ponosa.

Kada je reč o spoljašnjem izvoru koji je neophodan da bi se osetila zahvalnost, postoji više kategorija. Zahvalnost se može osetiti prema ljudima, prirodi, Bogu, sudbini, sreći, natprirodnim silama, kućnim ljubimcima, itd. Teško da se ovi izvori mogu objediniti. Pokušaj Watkinsa da razmotri zajedničku osnovu ovih izvora ostaje na nivou spekulacije, a da bi se preciznije moglo odrediti koji izvori dovode do osećanja zahvalnosti, neophodno je osloniti se na empirijske pokazatelje kojih, za sada, još uvek nema dovoljno. Istraživanja u kojima je pokazano da se ispitanicima povećava osećaj zahvalnosti nakon izlaganja fotografijama prirode ukazuju na varijabilitet izvora koji izazivaju osećanje zahvalnosti (Watkins, Gibler, Mathews, & Kolts, 2005). Ipak, faktori koji izazivaju zahvalnost nisu još uvek u dovoljnoj meri ispitani. Postoji pretpostavka da se kod osoba koje su imale iskustva bliske smrti pojavljuje i razvija osećanje zahvalnosti. Da bi proverili ovu pretpostavku, Frias, Watkins, Webber & Froh (2011) ispitanike su podelili u tri grupe. Jedna grupa bila je izložena uslovu reflektovanje smrti (scenario koji se detaljno predočava ispitanicima, neko umire, a od ispitanika se traži da zamisle da se njima dogodio takav scenario i da odgovore na pitanje kako bi reagovala njegova porodica u tom slučaju). Druga grupa je imala uslov izloženost smrtnosti (eng. mortality salience, uslov u kom se od ispitanika traži da nabroje sve što im prolazi kroz glavu kada pomisle na svoju smrt – osećanja, misli, asocijacije) i treća grupa je bila kontrolna grupa. Ispitanici iz prve dve grupe su pokazali povećanu zahvalnost u poređenju sa ispitanicima iz kontrolne grupe, što je potkrepljenje teorije da kada neko postane svestan sopstvene smrtnosti, to utiče na povećanje zahvalnosti za život koji ima i ono što se u njemu nalazi. Dakle, zahvalnost može da izazove pozitivan događaj, misao, sećanje, ali i izbegavanje negativnog događaja i osveščivanje sopstvene smrtnosti.

Zahvalnost se percipira kao pozitivna emocija i u istraživanjima je pokazana njena veza sa drugim pozitivnim emocijama, odnosno sa pozitivnim afektivitetom (Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman, & Blainey, 1991; Reizenzein, 1994). Ova korelacija zahvalnosti i

pozitivnih emocija govori u prilog njenog razlikovanja od dužnosti. Osećaj dužnosti u istraživanjima se doživljava kao negativan (Gallup, 1999; Naito, Wangwan & Tani, 2005; Gray, Emmons & Morrison, 2001). Veza između osećanja dužnosti i zahvalnosti biće razmotrena detaljnije u odeljku *Potencijalni inhibitori zahvalnosti*.

Emocija zahvalnosti, kao i druge emocije, traje duže kada kada je događaj procenjen kao važniji. Inicijalni intenzitet doživljaja takođe je važan u predikciji trajanja osećanja zahvalnosti, nezavisno od procenjivanja važnosti događaja (Verduyn, Delvaux, Van Coillie, Tuerlinckx, & Van Mechelen, 2009).

Fredrickson (2001) predlaže da se zahvalnost posmatra u okviru teorije pozitivnih emocija i njenog modela „širenje i izgradnja“ (eng. broaden-and-build). Prema ovoj teoriji, zahvalnost se pojavljuje kada osoba percipira da druga osoba ili izvor (Bog, sudbina) namerno radi nešto u cilju poboljšanja blagostanja osobe koja prima „poklon“. Zatim se kod primaoca pojavljuje čitav repertoar pozitivnih emocija i pozitivnog ponašanja. Nije da primalac prosto želi da vrati istom merom za ono što je dobio od nekog spoljašnjeg izvora, on želi da izrazi zahvalnost za ono što je dobio na različite načine i različitim osobama, izvorima zahvalnosti. Zbog toga je zahvalnost nešto što se širi i na druga osećanja. Zahvalne osobe će razmotriti čitav repertoar prosocijalnog ponašanja koja će im omogućiti refleksiju zahvalnosti. Osim toga, zahvalne osobe, u nastojanju da pronađu kreativne načine za uzvraćanje ove dobrobiti, nisu isključivo usmerene na originalni izvor koji je kod njih pobudio zahvalnost. Time zahvalnost izlazi iz individualnog okvira i prevazilazi se njen značaj samo za povećanje blagostanja osobe koja je doživljava. Ona postaje bitna komponenta za celu zajednicu i društvo. Empirisjki pokazatelji govore u prilog ovoj tezi, a jedan od njih je da su osobe koje doživljavaju pozitivne emocije spremnije da pomažu drugima, u odnosu na osobe koje imaju neutralan afektivitet (Fredrickson, 2004).

Zahvalnost kao osobina

Zahvalnost je znak uzvišene duše.

Aesop

McCullough, Emmons i Tsang (2002) definišu dispoziciju za zahvalnost kao generalizovanu tendenciju prepoznavanja uloge drugih ljudi u pozitivnim iskustvima i njihovim „posledicama“ i odgovaranja na to prepoznavanje zahvalnošću kao emocijom.

Autori navode da osobinu zahvalnosti karakterišu intenzitet, frekvencija, raspon i gustina. Zahvalne osobe trebalo bi da iskuse zahvalnost, nakon primanja dobrobiti intenzivnije u odnosu na manje zahvalne osobe. Oni bi takođe trebalo i da češće osećaju zahvalnost u odnosu na manje zahvalne osobe, i treće, raspon oblasti u kojima osećaju zahvalnost trebalo bi da bude širi kod više zahvalnih osoba. Još jedan od aspekata koji se navodi je gustina, odnosno više različitih izvora kojima osoba može biti zahvalna za pozitivan ishod (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Da bi se razmotrilo šta se nalazi u osnovi dispozicione zahvalnosti Watkins predlaže tri stuba zahvalnosti (eng. "three pillars of gratitude"). Oni bi trebalo da posluže kao baza na koju se nadograđuje osobina zahvalnosti – stav da se ceo život posmatra kao poklon. Prvi stub odnosi se na snažan osećaj obilja ili smanjen osećaj nedostatka/deprivacije, što znači da zahvalne osobe doživljavaju da ih život dobro tretira. Drugo, osobe sa visoko izraženom zahvalnošću trebale bi da cene mala zadovoljstva, svakodnevne radosti koje im dolaze na put. One ne moraju da čekaju neke velike stvari da bi osećale zahvalnost. Poslednji stub na koji se oslanja zahvalnost je cenjenje drugih, odnosno prepoznavanje važnosti toga da cenimo i vrednujemo učešće drugih u našim životima, kao i prepoznavanje važnosti izražavanja tog cenjenja (Watkins, 2014).

Zahvalnost kao svestan izbor

Možemo se žaliti zato što ružin žbun ima trnje, ili izabrati da se radujemo zato što trnovito žbunje ima ruže.

Abraham Lincoln

Zahvalnost može biti i svestan izbor. Može se razviti u praksu posmatranja šire slike, u cilju postizanja pozitivnog doživljavanja života. Osobe koje neguju zahvalnost zapravo odlučuju da život posmatraju sa svim njegovim dobrim i lošim stranama iz jednog drugog ugla, iz jedne druge pozicije. Život se posmatra kroz perspektivu osobe koja prima poklone, prepoznaje ih i sposobna je da se izdigne iznad trenutnog negativnog događaja ili iskustva. Negativni događaji posmatraju se kao izazovi iz kojih se može nešto naučiti. U pozadini zahvalnosti kao svesnog izbora stoji duboka životna filozofija. Dakle, zahvalnost kao svestan izbor se ne pojavljuje spontano, već je rezultat dugog promišljanja i iskustveno doživljenog blagostanja. Emmons i Hill u knjizi: Reči zahvalnosti za um, telo i dušu (2001, str. 17) opisuju zahvalnost na sledeći način: „To je osećanje, moralni atribut, vrlina, mistično iskustvo

i svesni akt, sve to u jednom. Zahvalnost je univerzalno ljudsko iskustvo koje može biti spontano pojavljivanje milosti ili stav izabran da bi se stvorio bolji život.“

Ukoliko se zahvalnost posmatra kao stav i svestan izbor, može se uočiti da je za to neophodan određeni okvir. Taj okvir može se pronaći u religiji, u duhovnim tradicijama, u psihologiji, filozofskom razmatranju, kao i u sopstvenom iskustvu i promišljanju. Da bi se usvojio neopodna je aktivna komponenta. Ovde dolazi do povlačenja razlike između zahvalnosti kao osećanja i zahvalnosti kao svesnog izbora. Osećanje zahvalnosti pojavljuje se spontano, za njega nije neophodan preduslov opredeljenost, niti okvir koji je pozadina zahvalnosti. Potrebno je samo prepoznati da nešto izvan čoveka čini nešto dobro za njega. To osećanje za posledicu nema nužno aktivnu komponentu, dok stav zahvalnosti može da se posmatra kao osećanje zahvalnosti koje se svešću o njemu pretvara u stav koji pokreće na akciju. Tada se zahvalnost izražava na različite načine. Zahvalnost kao stav i kao svestan izbor dugotrajnija je od osećanja zahvalnosti. Posmatrana iz ovog ugla, zahvalnost nije jedan momenat - ona je pre proces.

Zahvalnost kao vrlina

Nikada ne dozvoli da sretnoš nekoga, ko nakon sureta s tobom neće biti sretniji.

Majka Tereza

Zahvalnost je često definisana kao vrlina. Kocept zahvalnosti duboko je ukorenjen u svim vodećim religijama - u budizmu, judeo-hrišćanstvu i islamu - kroz njihovu teoriju, odnosno učenja i praksu. Doživljavanje i izražavanje zahvalnosti visoko je cenjeno i vrednovano.

U budizmu prepoznavanje ili svesnost o dobrobitima i uslugama nije samo esencijalna za religiozni život, već još fundamentalnije, za ljudski život sam po sebi. Zahvalnost postaje sila koja se nalazi iza saosećajnih dela, čak i kada osoba nije primila nikakvu uslugu ili ljubaznost (Unno, 2002). Sam život posmatra se kao poklon prirode (u koju su uključene sve skrivene sile stvaranja). To cenjenje života dolazi od skromnog doživljaja selfa. Zahvalnost (kao stav) rađa tu prirodnu poniznost iz koje nastaju dublja osećanja zahvalnosti.

U drugim religijama praksa negovanja i izražavanja zahvalnosti usmerena je na zahvalnost koja se izražava za dobrobiti koje su date zahvaljujući Bogu/Stvaraocu, dok je u budizmu izraz zahvalnosti usmeren i na druge izvore.

U budizmu postoji još jedna specifičnost kada je reč o zahvalnosti, a ona se odnosi na jedan viši stepen zahvalnosti od ovog na koji su usmerena istraživanja u psihologiji. Reč je o zahvalnosti koja se može doživeti i kada se ništa ne događa i kada se događa nešto loše. Koliko god to delovalo suprotno definiciji da se zahvalnost javlja kada neko drugi čini sa namerom čini nešto što se prepoznaje kao dobrobit (a čini se da je u psihološkoj literaturi ovo najprihvaćenija definicija zahvalnosti), ipak može da se otkrije zajednička osonova, a to je zahvalnost kao vrlina i svestan izbor nezavisno od spoljašnjih događanja i vrednosnih sudova. S druge strane, ono što pomaže da se bolje razume koncept zahvalnosti, posmatran iz ovog ugla, jeste filozofija da se sve što se događa u životu, i dobro i loše, posmatra kao izazov, a samim tim i prilika za učenje.

Zahvalnost, kao afirmacija veze između davaoca i primaoca, centralna je u vezi ljudi sa božanskim. Od kada ljudi veruju u Boga oni pronalaze načine da mu izraze zahvalnost, kao izvornom davaocu (Emmons & Kneezel, 2005). U judaizmu, kao i u hrišćanstvu, zahvalnost je adekvatan odgovor na sve blagodeti Stvaraoca.

U hrišćanstvu zahvalnost je oduvek bila centralna vrlina i pojavljuje se i u Starom i u Novom zavetu. I hrišćanstvo prepoznaje složenost zahvalnosti, pravi se razlika između prirodne zahvalnosti i duhovne zahvalnosti sa napomenom da su obe usmerene na Boga. Prirodna zahvalnost jeste hvala izraženo Bogu za sve dobrobiti koje je osoba primila, dok duhovna zahvalnost ima koren u saznanju Božije dobrote nezavisno od primljenih dobrobiti. Duhovna zahvalnost je emotivna povezanost sa Božanskim (Edwards, 1959, prema Emmons, 2007).

U judaizmu zahvalnost je vitalna komponenta obožavanja i prožima sve aspekte svakodnevnog života vernika. Zahvaljivanje se odnosi na sve aspekte života i visoko je cenjeno i vrednovano. S obzirom da je prisutno u velikom broju molitvi, koje se praktikuju svakodnevno (neke i više puta dnevno), navodi vernika da bude svestan i prepoznaje koje su to blagodeti za koje se zahvaljuje (Emmons & Hill, 2001).

Zahvalnost se u islamu vrednuje kao jedan od najviših odgovora na sve blagodeti prisutne u životu vernika. Ne samo da se time vrednuje to što neko ima, već na taj način

dobija još više. U islamskoj tradiciji, posebno u sufizmu, naglašava se da je važno da tokom izražavanja zahvalnosti, bilo za materijalno, bilo za duhovno blagostanje, bude prisutna svesnost o tome da ništa od toga nije moralo biti, čime se povećava zahvalnost.

Zahvalnost se uzima kao najviše vrednovana vrлина i odraz je duhovne zrelosti. U različitim prilikama navodi se koliko se često vernici zahvaljuju Bogu, u islamu, kao i u hrišćanstvu. Iz toga se može doneti zaključak da su religiozni ljudi veoma zahvalni. Istraživanja potkrepljuju ovu pretpostavku – religiozne osobe zahvalnije su u odnosu na one koji nisu religiozni (Emmons, 2007; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Ellison & Fan, 2008). Postoji i teorijska pretpostavka da osobe koje su zahvalne Bogu mogu biti više motivisane da tu zahvalnost izraze pomažući drugima (Krause & Hayward, 2015).

Poimanje zahvalnosti iz religiskog konteksta može se preneti u svakodnevni život i na već pomenutu razliku između zahvalnosti iz pristojnosti, navike, obaveze u odnosu na autentičnu zahvalnost. Zahvalnost koja se doživljava na autentičan i dublji način, u sebi obavezno sadrži aktivnu komponentu, za razliku od zahvalnosti iz pristojnosti, koja kada se izrazi (kroz reči) nije nužno praćena osećanjem zahvalnosti. Može se zaključiti da je zahvalnost iz pristojnosti statična, da iz nje ne proističe ništa i da je sama sebi dovoljna. Autentična zahvalnost je složenija, ona je rezultat promišljanja i zaključivanja, i ona vodi ka određenom ponašanju koje je u skladu sa njom. Zahvalnost nije samo emocionalni nego i spoznajni čin.

Vrlinu zahvalnosti karakteriše ono što sledi kada osoba prepozna dobrobiti od jednog ili više izvora i nakon što oseti zahvalnost kao emociju. Tada zahvalna osoba preuzima određene korake kako bi delovala u skladu sa svojom vrlinom. Zahvalnost kao vrлина je sila koja uzrokuje socijalne odnose koji održavaju prosocijalnu orijentaciju (Schwartz, 1967). Zahvalnost dovodi do „pomažućih“ ponašanja, čak i kada je pomoć koju osoba treba da pruži usmerena na potpune strance (Bartlett & De Steno, 2006). U prilog tezi da zahvalnost dovodi do prosocijalnog ponašanja govori i model Barbare Fredrickson (2001). Zahvalnost je vrлина na kojoj počiva društvo koje je civilizovano i socijalno stabilno. Naravno da je teško zamisliti društvo koje je oslobođeno ekonomije i korisnosti, ali svakako da su poželjnija ona društva koja su izgrađana i na zahvalnosti, umesto isključivo po principu korisnosti (McCullough & Tsang, 2004). Društvo koje neguje vrlinu zahvalnosti jeste društvo koje se izgrađuje na dobroj volji.

Izražavanje zahvalnosti takođe pojačava moralnu funkciju. Ono dovodi kod ljudi do toga da u budućnosti ponavljaju dela za koja su dobili priznanje u vidu zahvaljivanja. Istraživanja pokazuju da se određeno ponašanje potkrepljuje time što se za njega izražava zahvalnost – u socijalnim odnosima, kao i u marketinškim situacijama (Clark, Northrop & Barkshire 1988; Rind & Bordia, 1995).

Peterson i Seligman (2004) u svojoj klasifikaciji snaga i vrlina zahvalnost uvrštavaju u vrlinu *transcedentnost*. Pored zahvalnosti u transcedentnost su uključene i sedeće snage: cenjenje lepote i izvrsnosti/zadivljenost, nada/optimizam, humor i spiritualnost (religioznost, vera, smisao). Sve navedene snage odnose se na stvaranje veze sa većim univerzumom. Ove snage daju smisao životu. Opisujući zahvalnost, Peterson i Seligman navode da je to snaga koja dovodi do povećanog ličnog blagostanja, kao i blagostanja u odnosima, što utiče na društvo u celosti (Simmel, 1950, prema Peterson & Seligman, 2004, str. 555).

Dobrobiti od zahvalnosti

Vrlina zahvalnosti izravno dodiruje krajnje temelje ljudskoga postojanja, jer teško da postoji neka druga čovekova odlika koja je toliko primerena otkrivanju stanja njegovog unutarnjeg duhovnog i moralnog zdravlja kao što je to njegova sposobnost pokazivanja zahvalnosti.

Otto Friedrich Bollnow

Zahvalnost je potrebno razvijati i istraživati, između ostalog, i zbog brojnih dobrobiti koje proizilaze iz nje, kao što su moralna funkcija, prosocijalno ponašanje, snižavanje negativnog afekta, povećanje pozitivnog afekta i zadovoljstva životom.

Jedan od prvih pokazatelja da je zahvalnost poželjna jeste unutrašnji doživljaj kada se oseti zahvalnost. Ljudi žele da osećaju zahvalnost i vole kada im neka druga osoba izrazi zahvalnost. Tome u prilog govore rezultati istraživanja u kojima je primenjena tehnika poseta zahvalnosti, za koju je pokazano da dovodi do smanjenja depresivnih i anksioznih simptoma i kod primaoca pisma¹. Ti efekti su se pokazali kao dugotrajni (od tri meseca do godinu dana u zavisnosti od primenjene intervencije (Seligman, Rashid & Parks, 2006). Još jedna potvrda da i one osobe kojima se izrazi zahvalnost mogu imati benefite može se pronaći u istraživanjima marketinškog tipa, u kojima je pokazano da se povećava prodaja kada se kupcima izražava zahvalnost na određeni način (Rind & Bordia, 1995).

¹ „pismo zahvalnosti“ ili poseta zahvalnosti (eng. gratitude visit) je tehnika u kojoj ispitanici dobiju zadatak da određenoj osobi napišu pismo u kom će izraziti zahvalnost, i da joj nakon toga predaju pismo (Seligman, 2011).

Zahvalnost se doživljava kao pozitivna i prijatna emocija. Do sada postoji snažna empirijska podrška da pozitivan afekat čini ljude srećnijima, i to učestalost doživljavanja pozitivnih emocija, više nego intenzitet (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Ono što se ceni u društvu – brak, primanja, mentalno zdravlje i dugovečnost, u visokoj je korelaciji sa srećom (Mastekaasa, 1994; Diener & Biswas-Diener, 2002; Koivumaa-Honkanen et al., 2004; Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Ukoliko se zahvalnost posmatra kao pozitivna emocija, može se zaključiti da ona može da doprinese sreći definisanoj kao češće doživljavanje pozitivnog u odnosu na negativan afekat. Sreća i zahvalnost su usko povezane i iz kog god ugla da se posmatraju i na koji god način da se definišu, usmerene su na isti cilj – kako poboljšati kvalitet života i mentalno zdravlje.

Zahvalnost, kao što je pomenuto, ima i moralnu funkciju. Osoba koja neguje zahvalnost i svesna je dobrobiti koje od nje može imati, gradi odnose pune poverenja umesto proračunatosti i zavisti. Zahvalnost stvara vezu između davaoca, primaoca i poklona odnosno dobrobiti. Ona utiče na doživljaj davaoca prema primaocu i obrnuto. Ona je spona između njih i to na produktivan i pozitivan način. Istraživanja pokazuju da i sreća i zahvalnost dovode do porasta poverenja među ljudima (Dunn & Schweitzer, 2005).

Istraživanja su pokazala da zahvalnost amplificira dobro na individualnom planu, kao i dobro u interpersonalnim odnosima, jer se osobe koje se osećaju zahvalno ponašaju na prosocijalan način (Grant & Gino, 2010). Pored toga, zahvalnost amplificira pozitivne emocionalne i kognitivne aspekte autobiografskih sećanja – zahvalne osobe se prisećaju više pozitivnih životnih događaja u odnosu na manje zahvalne osobe (Watkins, Grimm, & Kolts, 2004 prema Pichinevski i sar., 2012).

Osobe koje su fokusirane na zahvalnost oslobađaju se zavisti. Zavidna osoba usmerena je na nešto što joj nedostaje, što nema, dok zahvalnost pre svega ukazuje na ono što neko ima, što je vredno, i što ceni. Takođe, usmeravanje na zahvalnost zbog nečeg što se trenutno događa dovodi do oslobađanja od anksioznosti koja je usmerena na budućnost, kao i žaljenja zbog nečeg propuštenog u prošlosti. Kao što navodi Emmons u knjizi: *Hvala!*: „Zahvalnost ne čini život savršenim, ali uz nju dolazimo do shvatanja da trenutno, u ovom momentu imamo dovoljno i da smo mi dovoljni“ (2007, str. 209).

Pored pozitivnih promena, do kojih može doći usled doživljavanja i izražavanja zahvalnosti, postoji i redukcija negativnih i nepoželjnih emocija i stanja. U istraživanjima je

pokazano da osobe sa posttraumatskim stresnim sindromom koje doživljavaju zahvalnost imaju bolje svakodnevno funkcionisanje i smanjenu simptomatologiju (Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006). Pokazano je da zahvalnost, definisana i merena kao snaga karaktera, raste tokom perioda posle traumatskog događaja - napada 11. Septembra 2001. godine (Peterson & Seligman, 2003). Ovi nalazi mogu se posmatrati kao pokazatelj značajne uloge zahvalnosti u oporavku od traumatskih događaja. Pored toga, pokazano je i da zahvalnost može da dovede do redukovanja straha od smrti (Lau & Cheng, 2011).

Religiozno orjentisana zahvalnost pokazala se kao preventivni faktor za pojavu depresije, generalizovanog anksioznog poremećaja, fobija, zavisnosti od alkohola, nikotina i psihoaktivnih supstanci (Kendler i sar., 2003, prema Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Pored toga, zahvalnost dovodi do snižavanja negativnog afekta - snižava depresivnost i anksioznost (Seligman, Park, Peterson & Steen, 2005; Woodward, Moua, & Watkins, 1998, prema Lambert, Graham, & Fincham, 2009; Seligman, Rashid & Parks, 2006), kao i do smanjenja fokusiranosti na konzumatorski stil i potrošačku orijentaciju (Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009, prema Lambert, Graham, & Fincham, 2009).

Veza između zahvalnosti i fizičkog zdravlja nije mnogo istraživana, međutim mogu se pronaći indikacije o njihovoj povezanosti u istraživanjima u kojima je pokazano da zahvalnost utiče na snižavanje nivoa stresa (Wood, Maltby, Gillett i sar. 2008). S obzirom na to da je stres u direktnoj vezi za fizičkim zdravljem, može se pretpostaviti da je zahvalnost povezana sa fizičkim zdravljem preko mehanizma stresa (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Zahvalnost je povezana i sa spavanjem, sa kvalitetom i sa dužinom sna (Wood, Joseph, Lloyd, & Atkins, 2009). Autori pretpostavljaju da je zahvalnost povezana sa spavanjem posredstvom kognicija koje prethode spavanju – zahvalne osobe doživljavaju više pozitivnih misli pre spavanja, čime utiču na kvalitet i kvanitet sna (Nelson & Harvey, 2003, prema Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

Zahvalnost je, kao i druge pozitivne emocije, bila dugo zapostavljena, u psihološkim istraživanjima. Tek u poslednje vreme pojavljuje se veliko polje istraživanja i teorijskih perspektiva u kojima zahvalnost pronalazi zasluženno mesto. Otkriven i dokazan je nesumnjivi pozitivan učinak koji zahvalnost ima na psihički, socijalni i fizički život čoveka. Pokazano je u brojnim istraživanjima na šta sve pozitivno utiče zahvalnost i objašnjeno je mnogo kada je reč o definisanju samog konstrukta. Međutim, daleko od toga da nema otvorenih pitanja, nedoumica i prostora za dalja istraživanja.

Tehnike za indukovanje zahvalnosti

Na povećanje zahvalnosti se može direktno uticati. Biće razmotreni načini za indukovanje zahvalnosti i pozitivnog afekta kao komponente subjektivnog blagostanja. Svaki od navedenih načina ima empirijsku podršku i za povećanje zahvalnosti i za povećanje blagostanja.

Rezultati istraživanja pokazuju da se zahvalnost češće oseti prema osobama od kojih se ne očekuje da učine nešto što bi se moglo percipirati kao dobrobit, nego prema bliskim osobama, zatim da se zahvalnost pre pojavljuje kao odgovor na poklon koji je neočekivan (Bar-Tal, Bar-Zohar, Greenberg & Hermon, 1977; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Kognitivne komponente koje prethode pojavljivanju zahvalnosti su: prepoznavanje poklona, prepoznavanje dobrobiti od poklona, prepoznavanje dobrote davaoca ili izvora od kog se dobija/prima poklon, kao i očekivanost poklona. Pored toga, može se dodati napomena da kada osoba postane svesna da poklon ili dobrobit nije morala da postoji, postaje zahvalnija i više ceni to što je dobila (Watkins 2014).

S obzirom da je zahvalnost definisana u dovoljnoj meri i da je otkriveno koje se to kognitivne komponente pojavljuju kao preduslovi za njeno pojavljivanje, fokus je počeo da se pomera ka otkrivanju načina za indukovanje zahvalnosti.

Jedan od načina za indukovanje zahvalnosti koji ima najveću empirijsku podršku je tehnika pozanta pod nazivom „brojanje blagoslova“ (eng. counting blessing). Ispitanici dobiju instrukciju da navedu stvari koje su radili tokom određenog perioda, a zbog kojih su osećali zahvalnost (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003) ili da navedu stvari zbog kojih su najviše zahvalni tokom prethodnog dana (Dunn & Schweitzer, 2005; Emmons & McCullough, 2003). U istraživanjima je pokazano da se navođenjem stvari zbog kojih smo zahvalni (primenom različitih varijacija ove tehnike) povećava blagostanje (Seligman, Park, Peterson & Steen, 2005; Emmons & McCullough, 2003).

Svakako da je instrukcija veoma bitan faktor pri indukovanju zahvalnosti na ovaj način. U istraživanjima je pokazano da broj stvari koje treba da nabroje ispitanici značajno utiče na ishod (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Više problema može da se pojavi kada je u pitanju definisanje broja stvari koje treba navesti. Na primer, ispitanici mogu da ponavljaju stalno iste stvari zbog kojih su zahvalni, zatim mogu da navode stvari zbog kojih ne osećaju zahvalnost samo da bi ispunili zadatak (ukoliko je broj koji se traži od ispitanika velik). Na kraju, ispitanici mogu doživeti zadatak kao frustrirajući ukoliko im se zada previše stvari koje treba da navedu (više od 6), što će se odraziti kontraproduktivno na efekte koje će imati primenjen metod (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). Može se zaključiti da broj stvari koje ispitanici treba da navedu mora biti optimalan. Treba da postoji dovoljno navedenih stvari/događaja, da mogu da izazovu zahvalnost, a sa druge strane, ne treba da ih bude previše iz pomenutih razloga.

Rešenje ovog problema može se prevazići primenom tehnike „tri stvari koje su dobro prošle prethodnog dana“ (eng. „three things that went well the previous day“), koju Seligman i saradnici opisuju u prikazu validacija intervencija u pozitivnoj psihologiji. Od ispitanika se traži da svako veče navedu tri stvari koje su tog dana prošle dobro, kao i razloge zbog kojih su odabrali baš te stvari. Vežba se ponavlja svake večeri tokom nedelju dana (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Iako ova vežba nije eksplicitno namenjena indukovanju zahvalnosti, u istraživanjima je pokazano da osobe najčešće navode one stvari zbog kojih osećaju zahvalnost. Nakon prestanka intervencije efekti do kojih je došlo - snižena depresivnost i povećanje blagostanja i dalje su uočljivi. Ovaj nalaz, kao i rezultati istraživanja Watkina i saradnika, u kojem je tehnika *tri blagoslova* modifikovana tako da se odnosi na zahvalnost, govore u prilog superiornosti ove tehnike kada je u pitanju indukovanje zahvalnosti i povećanje blagostanja (Watkins, Uher, Pichinevskiy, Sparrow, Jensen, & Pereira, 2012).

Još jedan od načina za indukciju zahvalnosti koji je dobro empirijski utemeljen je „pismo zahvalnosti“ ili poseta zahvalnosti (eng. gratitude visit). Seligman je osmislio ovu tehniku za povećanje blagostanja. Ispitanici dobijaju instrukciju da zamisle osobu koja je za njih učinila nešto lepo i dobro. Treba da zamisle nekoga prema kome osećaju zahvalnost. Jedini preduslov je da je osoba koju zamišljaju živa. Kada zamisle određenu osobu, ispitanici dobijaju zadatak da joj napišu pismo zahvalnosti i da ga lično isporuče. Pismo treba da bude što konkretnije - ispitanici treba da specifikuju šta je to osoba učinila za njih i na koji način je to uticalo na njihov život (Seligman, 2011).

Rezultati primene ove tehnike ukazuju i na to da samo izražavanje zahvalnosti dovodi do povećanog blagostanja i smanjenja depresivnih simptoma (Toepfer, Cichy, & Peters, 2012). Efekat je uočljiv do šest meseci nakon posete odnosno uručivanja pisma zahvalnosti.

Nakon toga se i blagostanje i depresivni simptomi vraćaju u prvobitno stanje. S obzirom na to da je reč o samo jednoj poseti, rezultai su zaista fascinantni. Međutim, izraziti zahvalnost jednoj osobi jedanput nije dovoljno. Verovatno bi to trebalo da motiviše ispitanike da nastave sa primenom ove vežbe ili da na drugi način izražavaju zahvalnost ljudima prema kojima je i osećaju. Zahvalnost treba da bude deo životnog stila, a ne uvežbana tehnika koja će se primeniti jednom ili u kontinuitetu dok traje istraživanje (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Neki autori (Watkins i sar., 2012, prema Watkins, 2014) ispitivali su efekat samog pisanja pisma zahvalnosti, bez posete zahvalnosti. Jedan od motiva za ispitivanje efekta intervencije bez posete svakako je ekonomičnost, jer ne postoji uvek mogućnost da se fizički poseti osoba prema kojoj je potrebno izraziti zahvalnost. Rezultati istraživanja, koje je sprovedeno sa ciljem da se ispita efikasnost ove tehnike, sugerišu da ova tehnika nije imala toliki učinak na blagostanje kao poseta zahvalnosti. Autor predlaže da se ispituju drugi načini za izražavanje zahvalnosti kao što su, na primer, sms poruke ili glasovne poruke. Zahvaljujući tehničkim mogućnostima i različitim načinima komunikacije i zahvalnost se može izražavati na više načina i pomoću različitih sredstava. Da bi se utvrdilo koji od tih načina je najefikasniji i najekonomičniji potrebna je empirijska provera novih mogućnosti za izražavanje zahvalnosti.

Varijacija opisane posete ili pisma zahvalnosti, koja bi mogla biti ekonomičnija opcija, je vežba refleksije zahvalnosti. Ispitanici dobiju zadatak da misle o osobi prema kojoj osećaju zahvalnost. Pored toga mogu da razmišljaju o blagoslovima koje imaju, o tome šta bi bilo da ih nemaju, itd. Postoje različite instrukcije za refleksiju zahvalnosti, ali cilj jeste da osoba zamišlja nekog ili nešto što ceni i za šta je posebno zahvalna uz svest da nije moralo da bude tako (npr. ispitanik razmišlja kako je zahvalan zbog porodice koju ima i postaje svestan da, da nije izabrao partnera kog je izabrao, ne bi imao decu na kojoj je toliko zahvalan i sl.). U istraživanjima je pokazano da primenom ove vežbe dolazi momentalno do povećanja emocionalnog blagostanja. Dugoročnost efekata primenjene vežbe još uvek nije ispitana (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003, Study 4).

Interesantano je pomenuti i metod koji se može primenjivati u laboratorijskim uslovima za indukciju zahvalnosti, a istraživačima može biti posebno privlačan zbog svoje ekonomičnosti. Ispitanicima se zada da rade nešto na kompjuteru što je za njih značajno. U nekom momentu ekran potamni i kod ispitanika se provocira strah od gubitka dokumenta.

Nakon izvesnog vremena ispostavi se da se samo ekran ugasio i da su dokumenta sačuvana. Ispitanici osećaju olakšanje i zahvalnost, a pored toga se povećavaju i prosocijalna ponašanja (Bartlett & DeSteno, 2006).

Sve navedene tehnike i vežbe podložne su različitim varijacijama, uključujući i njihovo međusobno kombinovanje. Kada se planira vežba za indukciju zahvalnosti, neophodno je uzeti u obzir sve što je do sada izneto o zahvalnosti. U zavisnosti od teorijskog znanja utemeljenog u empirijskim pokazateljima, istraživači vrše odabir najprimerenije tehnike određenom problemu. Instukcija je veoma važna, kao i trajanje vežbe. Rezultati istraživanja nisu usaglašeni kada je u pitanju dužina primene određene vežbe za indukciju zahvalnosti i blagostanja. Još uvek nema dovoljno istraživanja svakog metoda ponaosob sa različitim dužinama primene da bi se mogli doneti jednoznačni zaključci.

Tehnike su namenjene povećanju blagostanja, kao i povećanju zahvalnosti, što je svakako povezano jer zahvalnost dovodi do povećanja u blagostanju. S obzirom da je definisana razlika između zahvalnosti kao stanja i dispozionalne zahvalnosti, može se napomenuti da navedene tehnike nisu koncipirane sa ciljem povećanja zahvalnosti kao dispozicije ili razvijanja osobine zahvalnosti. Programi namenjeni razvijanju zahvalnosti kao osobine tek treba da budu osmišljeni i ispitani. Kada se ustanovi adekvatan program, njegove mogućnosti i potencijali samo se mogu uvećavati. Ovakvi programi moći će da se primenjuju u edukacijske svrhe (razvoj zahvalnosti od ranog detinjstva), zatim u kliničkoj populaciji (npr. kao deo tretmana za depresivne osobe), u različitim oblicima psihoterapije za lični rast i razvoj, kao i za generalno poboljšavanje socijalnih odnosa (porodičnih, poslovnih i partnerskih).

Jedan od ovakvih pokušaja jeste prikazan u knjizi Kery Howels *Zahvalnost u edukaciji*. Ona je radeći sa učenicima došla do zaključka da šta god da se menja u programu učenici se žale. Shvatila je da su oni zapravo fokusirani uvek na nešto što nemaju, a gotovo da njihova pažnja uopšte nije usmerena na dobiti. Od tada vežbanje i praktikovanje zahvalnosti postaje njen imperativ u radu sa učenicima (Howwels, 2012).

Potencijalni inhibitori zahvalnosti

Nitko ne može biti zahvalan samome sebi, jer zahvalnost ide od pojedinca prema drugom čoveku.

Toma Akvinski

Do sada je izneto zbog čega je značajno ispitivati koncept zahvalnosti i opisane su njegove prednosti, kao i dobrobiti koje mogu postojati na emocionalnom i socijalnom planu. Ipak, postoje određene emocije i osobine koje mogu biti prepreka izgradnji i negovanju zahvalnosti. Veoma je značajno ispitati i ovakve konstrukte. Iako u istraživanjima nije posvećeno mnogo pažnje eventualnim blokirajućim faktorima za zahvalnost, u literaturi se ipak mogu pronaći smernice koje ukazuju na neke od njih.

Od varijabli koje bi mogle imati inhibitorno dejstvo Watkins (2014) navodi sumnjičavost, narcizam, orjentisanost na materijalne vrednosti, zavist i doživljaj duga prema nekome, odnosno osećanje dužnosti.

U istraživanju Watkinsa i saradnika (2006) može se pronaći potvrda za pretpostavku da sumnjičavost ima inhibitorno dejstvo na zahvalnost. Pored toga što je u grupi ispitanika koja je sumnjala u namere davaoca „poklona“ (to je bilo indukovano instrukcijom) došlo do smanjenja zahvalnosti, došlo je i do porasta osećaja dužnosti.

Dužnost je nešto što je često u literaturi navođeno zajedno za zahvalnošću - od ideje da su ove dve moralne emocije slične, pa sve do konceptualizacije da su one ne samo suprotne, već da osećaj dužnosti deluje inhibitorno na zahvalnost.

Dužnost jeste doživljaj obaveze da se odgovori, uzvratu istom merom za nešto što je neko učinio za nas. S obzirom da u ovom doživljaju postoji prinuda, to osećanje je opterećujuće. Iako, kad se osoba oduži, dolazi u izvesnom smislu do rasterećenja, dugoročno gledano ovo osećanje može da stvara anksioznost, naročito ukoliko ne postoji način da se oduži.

Watkins (2014) smatra da dužnost onemogućava osobu da uživa u dobrobitima koje ima od dara/poklona. Istraživači se slažu da su zahvalnost i dužnost dve odvojene emocije, one imaju određen stepen preklapanja, ali su konceptualno različite (Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006). Obe emocije mogu da vode do prosocijalnog ponašanja i pozitivnih

ishoda, međutim to se dešava zbog različitih razloga. Kada je zahvalnost u pitanju, osoba zbog samog osećanja želi da izrazi zahvalnost i pomogne drugima, dok kod osećanja dužnosti ova ponašanja dolaze zbog želje da se redukuje osećanje dužnosti, na primer kroz reciprocitet u odnosima (Greenberg, 1980). U prilog razlikovanju ova dva osećanja već je pomenut različit doživljaj kod ispitanika, oni zahvalnost percipiraju kao pozitivno osećanje, dok se dužnost karakteriše kao neprijatan i negativan afekat. Istraživanja pokazuju da se zahvalnost i dužnost pojavljuju kao odgovori na različite situacije (Gray, Emmons, & Morrison, 2001, prema Tsang, 2006).

U najnovijim istraživanjima (Brock, Garretson Folse & Black, 2016) autori su ispitivali na koji način ponašanje zaposlenih može da indukuje osećanje zahvalnosti i osećanje dužnosti. Rezultati podržavaju pretpostavku da su zahvalnost i osećanje dužnosti dve različite emocije i da određena ponašanja zaposlenih mogu dovesti do ovih osećanja kod kupaca. Ukoliko zaposleni ulaže dodatni trud i napor pojavljuje se osećanje zahvalnosti kod kupca, ali ukoliko kupac taj trud percipira kao ponašanje koje je izvan prihvatljivih normi, odnosno nametljivo, osećanje zahvalnosti izostaje, a pojavljuje se osećanje dužnosti. Još uvek nedostaje empirijska podrška kada je u pitanju odnos između ovih osećanja. Da bi se utvrdila veza između ova dva konstrukta, potrebno je pre svega ispitati da li osobe koje imaju osećanje dužnosti prema nekome zaista istovremeno ne mogu da osećaju i zahvalnost prema toj osobi. Moguće je da dužnost ne deluje inhibitorno na zahvalnost, nego da oba osećanja mogu da se pojavljuju istovremeno. Osećanje dužnosti može biti nešto što se pojavljuje i nakon zahvalnosti.

U istraživanjima je pokazano da su zavist i materijalistička orijentacija u negativnoj korelaciji sa zahvalnošću (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009; Polak & McCullough, 2006), što podržava teorijski pristup svrstavanja zavisti u faktore koji inhibitorno deluju na zahvalnost.

Fokusiranjem na stvari koje neko želi, a nedostaju mu, smanjuje se verovatnoća vrednovanja onoga što se ima, što sprečava razvoj i doživljavanje zahvalnosti.

Društvo, kulturološki okvir i drugi sociološki faktori imaju veliku ulogu u formiranju životnih orijentacija. Od spoljašnjih faktora zavisi u velikoj meri da li će se negovati i nagrađivati, pa time i podsticati zavist i konzumerizam ili zahvalnost. Sa tim u vezi Watkins (2014) navodi da su kulture koje su orijentisane na konzumaciju sklone ohrabrivanju pomeranja pažnje na potencijalne materijalne faktore, što dovodi do porasta zavisti, a samim

tim i do snižavanja zahvalnosti. Oni koji imaju visoko izraženu osobinu zahvalnosti posvećuju vreme traženju smisla i podržavanju ljudi koji su deo njihovih života, pre nego da teže bogatstvu i posedovanju (Polak & McCullogh, 2006).

Narcizam i zahvalnost

Narcizam se izdvaja kao prvi potencijalni faktor koji inhibira zahvalnost. Watkins (2014, str. 219) navodi sledeće objašnjenje: „Narcisoidne osobe veruju da su osobe koje im pružaju bilo kakav benefit prosto dužne da to rade. One imaju visoka očekivanja od drugih kada je u pitanju zadovoljavanje njihovih potreba, tako da se zahvalnost retko pojavljuje kao reakcija na ono što drugi za njih čine.“ Watkins navodi posebnost (osobe sa visokim narcizmom veruju da su posebne u odnosu na druge ljude) kao karakteristiku koja je bitna za vezu narcizma i zahvalnosti. On dalje navodi da, s obzirom na to da narcisoidne osobe veruju da su posebne, njihove potrebe su uvek na prvom mestu u odnosu na druge ljude i njihove potrebe, tako da su drugi dužni da ih ispunjavaju. Ono što drugi rade za njih, se podrazumeva, tako da nije potrebno da se to prepoznaje i ceni.

Zahvalnost je, kao što je već pomenuto, okrenuta ka spolja. Da bi se pojavila, potrebno je da osoba uzrok za neku dobrobit pripíše drugima, da prepozna da su drugi zaslužni za nešto što njoj donosi dobrobit. Ukoliko to prepozna, osoba priznaje da taj neko drugi nije morao tako da postupi i da u tom slučaju ona ne bi imala tu dobrobit koju ceni. Kada je narcizam u pitanju, ovakve atribucije izostaju. Karakteristika osoba sa izraženim narcizmom je iluzija samodovoljnosti. Zahvalnost, i njeno doživljavanje i njeno izražavanje, kontrira održavanju ove iluzije (Modell 1975).

Važno je ispitati vezu između narcizma i zahvalnosti. Nema mnogo istraživanja u kojima je ispitivan odnos narcizma i zahvalnosti, a istraživanja koja postoje nisu dala ujednačene rezultate. Teorijski ova dva koncepta jesu u suprotnosti, ali da bi se ustanovila prava priroda njihove veze potrebno je još istraživanja.

Koliko je bitno znati faktore koji dovode i pospešuju razvoj i održavanje zahvalnosti, isto toliko je značajno i ispitati one koji je blokiraju. Intervencije koje se primenjuju sa ciljem povećavanja zahvalnosti i blagostanja jesu empirijski zasnovane sa velikom broju istraživanja, međutim, tek kada se dovoljno istraže i ovi inhibitorni faktori, moći će sa sigurnošću da se ustanovi najadekvatnija i najdelotvornija tehnika.

U ovom kontekstu je značajno istaći i koliko u poslednje vreme istraživanja iz pozitivne psihologije postaju popularna i široko primenljiva. Zahvaljujući lakoj dostupnosti i sve većoj popularizaciji psihologije, a posebno pozitivne psihologije, znanja do kojih je ona došla neretko se nekritički primenjuju. Tako se na velikom broju sajtova mogu pronaći saveti i recepti za sreću za koju je dovoljno biti zahvalan uz instrukcije i citiranja rezultata istraživanja. To sve navodi na zaključak da se mora biti još obazriviji kada se tvrdi da je određena tehnika delotvorna.

Watkins (2014) navodi da, kao što možemo da pretpostavimo da navedeni faktori (sumnjičavost, narcizam, materijalizam, zavist i doživljaj duga prema nekome) inhibiraju razvoj i isražavanje zahvalnosti, isto tako verovatno važi i suprotno – zahvalnost blokira ove faktore. S tim u vezi posebno je značajno utvrditi da li je tako, jer bi to bila potencijalna intervencija za suzbijanje svih navedenih faktora.

1.2.SREĆA

Srećni smo samo onda kada od sutrašnjeg dana ništa ne tražimo, a od današnjeg sa zahvalnošću primamo ono što nam nosi.

Herman Hese

Sreća je tema za koju bismo rekli da je oduvek prisutna kako u naučnoj tako i u teološkoj misli. Svako je zainteresovan da je postigne. Ipak, u psihološkim istraživanjima, sreća kao koncept postoji tek nekoliko dekada.

Zanemarivanje sreće u psihološkim istraživanjima

Pozitivna psihologija kao posebna disciplina razvija se relativno kasno. Pažnja u psihologiji bila je usmerena na istraživanja faktora koji se odnose na mentalne bolesti i psihopatologiju. Do toga je došlo iz više razloga, između ostalog i zbog spoljašnjih okolnosti koje su doprinele da fokus na funkcionisanje u „teškim“ uslovima bude prioritet. Drugi svetski rat doprinosi razvijanju drugih oblasti u psihologiji, na šta utiče i ekonomski faktor. Psiholozi praktičari zaključuju da je traženije i isplativije lečenje mentalnih bolesti. Istovremeno psiholozi istraživači shvataju da su istraživanja vezana za psihopatologiju isplativija i dolazi do zanemarivanja pozitivne psihologije i svih njenih ciljeva. Psihologija je

tada bila usmerena na lečenje - prema medicinskom modelu, i na popravljavanje štete (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman kritikuje takvo stanje u psihologiji, ne zato što nije potrebno i neophodno istraživati psihopatologiju, i popravljati ono što nije dobro, nego zato što je došlo do zanemarivanja drugih važnih oblasti, kao što je, na primer, izgrađivanje pozitivnih karakteristika. Pre Drugog svetskog rata ciljevi psihologije odnosili su se na: izlečenje mentalnih bolesti, identifikovanje i podsticanje talenta i nastojanje da životi drugih budu produktivniji i ispunjeniji (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dakle, ciljevi pozitivne psihologije su da se psihologija vrati prvobitnim ciljevima koji su bili zanemareni.

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) u svom članku o pozitivnoj psihologiji podsećaju da psihologija nije samo izučavanje patologije, slabosti i štete, nego i izučavanje snaga i vrlina, kao što tretman nije samo popraviti ono što je neadekvatno, nego i izgraditi i negovati ono što je dobro.

Izučavanje snaga i vrlina dobija na značaju sa isticanjem važnosti prevencije krajem 90-ih godina. Bavljenje snagama i vrlinama umesto slabostima put je do povratka pomenutim ciljevima, a pored toga može da učini ljude zdravijima, ne samo na mentalnom, nego i fizičkom planu (zahvaljujući povezanosti mentalnog blagostanja sa fizičkim zdravljem).

Počinju istraživanja koja se bave sledećim pitanjima: kako da ljudi vode ispunjenije živote, kako da budu zadovoljniji, koje su to individualne karakteristike koje bi mogle biti okarakterisane kao snage, koje od tih snaga bi bile od koristi u postizanju srećnijeg života, i druga pitanja usmerena na poboljšanje života. Pažnja se posvećuje „normalnim“ pojedincima, kao i grupama i procesima u „normalnim“ okolnostima.

Dakle, povratku psihologije mentalnom zdravlju doprinele su pomenute kritike koje su bile usmerene na zanemarivanja njenih ciljeva. Pored toga na formiranje pozitivne psihologije uticali su i lekari – internisti i psihijatri. Vaillant (2003 prema Nišević, 2008 str. 15) navodi da su internisti bili praktično prvi koji su shvatili da je mentalno zdravlje više od izostanka simptoma. Oni su na to ukazali nakon izučavanja fiziologije planinara, sportista, pilota i astronauta, gde su zapažene pozitivne karakteristike kao što je rezilijentnost, poverenje u druge ljude, izrazito niski skor na dimenziji neuroticizma, izbegavanje konfliktnih odnosa i drugo.

Kritike medicinskog modela i fokusa na mentalne bolesti mogu da se prate kroz dva pravca – humanistički orjentisane psihologe i antipsihijatrijsku struju. I jedna i druga grupa doprinela je da se ukaže na manjkavosti ovakvog jednostranog posmatranja problema normalnosti, patologije, njihove povezanosti i isprepletenosti, kao i kriterijuma za njihovo razlikovanje.

U toj klimi počinje da se razvija sve veće interesovanje za snage i vrline, zaštitne ili protektivne faktore i dimenzije blagostanja.

S obzirom na to da je do tada zdravlje bilo posmatrano kao izostanak bolesti, nije bilo potrebe ni izučavati faktore koji bi doveli do ozdravljenja. Logika je bila otkloniti štetne uticaje, a zdravlje je ono što će se pojaviti kao posledica toga. Tek sa spoznajom da ne biti depresivan i ne biti anksiozan nije isto što i biti srećan menja se pristup mentalnom zdravlju. Iako Marie Jahoda još 1958. godine piše „...odsustvo mentalne bolesti nije dovoljan indikator mentalnog zdravlja“ (Jahoda, 1958, str. 15), trebalo je da prođe još mnogo godina dok se ta koncepcija nije učvrstila u psihologiji. Sa njenim prihvatanjem važna postaju pitanja šta je mentalno zdravlje (kako ga definisati), kako se postiže (kako definisati kriterijume na osnovu kojih znamo da je neko mentalno zdrav) i kako ga dostići (da li postoji neka granica kojoj se teži i koja je dostižna ili je to nedostižan ideal).

Kriterijumi za to šta je mentalno zdravlje i dalje su na „probi“. Ne postoji idealan pokazatelj i svaki od kriterijuma podložan je kritici i ima svoje nedostatke. Problem definisanja pojma normalnosti ukazao je i na teškoće definisanja kriterijuma mentalnog zdravlja. S tim u vezi važno je napomenuti da koji god kriterijum da se uzme u obzir, za definisanje normalnosti i mentalnog zdravlja, ne treba izgubiti iz vida složenost ovih koncepata.

Duga istorija primene medicinskog modela u psihologiji dovodi do, kako navodi Ivan Ilić (1975, prema Biro, 2003), zabrinjavajućeg širenja granica „mentalne nenormalnosti“. Postaje sve jasnije koliko su neophodni jasno definisani kriterijumi za procenu mentalnog zdravlja, kao i jasne distinkcije između normalnosti i patologije. Zadatak definisanja snaga i vrline i njihovog klasifikovanja nije oslobođen pomenutih teškoća.

Klasifikacija snaga i vrlina

Pokušaj Seligmana i Petersona da definišu snage i vrline zasnovan je na unapred utvrđenim kriterijumima. Njihova klasifikacija nastala je po ugledu na klasifikacije mentalnih poremećaja (DSM i ICD) sa napomenom da se oni ne bave mentalnim bolestima nego mentalnim zdravljem (Peterson & Seligman, 2004). U njihovoj klasifikaciji nalazi se šest vrlina: mudrost i znanje, hrabrost, humanost, pravednost, umerenost i transcendentnost. Svaka od vrlina sastoji se od određenih snaga. Vrlina transcendentnost sastoji se od snaga koje stvaraju veze sa većim univerzumom i daju smisao. To su: cenjenje lepote i izvrsnosti, nada, humor, spiritualnost i zahvalnost. Zahvalnost je definisana kao snaga koja omogućava osobi da bude svesna dobrih stvari koje joj se dešavaju. Osoba koja poseduje snagu zahvalnost pronalazi vreme da iskaže i izrazi zahvalnost (Peterson & Seligman, 2004). U istraživanjima je pokazano da identifikovanje i razvijanje snaga karaktera, pomoću različitih tehnika, može da dovede do povećanja blagostanja (Quinlan, Swain, & Vella-Brodrick, 2012; Mitchell, Stanimirovic, Klein, & Vella-Brodrick, 2009).

1.3.BLAGOSTANJE

Pažnju istraživača iz oblasti mentalnog zdravlja, pored vrlina, snaga i zaštitnih faktora, posebno privlači koncept blagostanja. Svetska zdravstvena organizacija (WHO – World Health Organization, 2014) definiše mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kom svaka individua realizuje svoje potencijle, može da se suočava sa svakodnevnim stresovima u životu, može produktivno i plodonosno da radi i sposobna je da doprinosi svojoj zajednici.

Empirijska istraživanja blagostanja započeta su 1960-ih godina, što znači da do sada postoji veći broj teorija i pristupa blagostanju, kao i više naziva: psihološko blagostanje, subjektivno blagostanje i sreća. Može se reći da se ovi termini često upotrebljavaju kao sinonimi.

Vodeći modeli blagostanja proističu iz različitih koncepcija sreće u filozofiji. Definisane sreće se može pratiti kroz dva pravca: hedonizam i eudajmonizam (Ryan & Deci, 2001). Grčki filozof Aristipus sreću je posmatrao kao sveukupnost hedonističkih momenta (Dierendonck & Mohan, 2006). Prema njegovim idejama sreća se postiže kada se

zadovoljstvo i uživanje mogu nesputano ostvariti. Hedonistički pravac vidi blagostanje kao sreću ili zadovoljstvo. Prema hedonističkom pravcu blagostanje dolazi kada se doživi što je moguće više radosti i kada se bol i diskomfor izbegnu (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999). Eudajmonističko shvatanje sreće, pored doživljavanja zadovoljstava, podrazumeva i aktualizovanje čovekovih potencijala.

Na ovom mestu neće biti praćena filozofska razmatranja i predstavnici hedonističkog i eudajmonističkog pristupa. Ono što je od većeg interesa je razvoj modela koji su zasnovani na različitim filozofskim konceptualizacijama sreće. Najrasprostranjeniji modeli, sa najvećom empirijskom podrškom, zasnovani su na hedonističkom i eudajmonističkom pristupu blagostanju - model subjektivnog blagostanja i model psihološkog blagostanja.

Modeli blagostanja

Hedonističko viđenje blagostanja – subjektivno blagostanje

Kao što je pomenuto, hedonističko viđenje sreće zasnovano je na filozofskim razmatranjima. Prema hedonističkom shvatanju blagostanja, bitno je unutrašnje, odnosno subjektivno iskustvo individue. Pojedinaac procenjuje koliko je zadovoljan svojim životom. Ta procena može se odnositi na trenutno zadovoljstvo, kao i na generalno zadovoljstvo, odnosno globalnu procenu celokupnog života. Procena takođe može da se odnosi na pojedinačne domene, kao i na život u celosti. Šta znači da je neko srećan, prema hedonističkom shvatanju? To znači da određena osoba poseduje generelno pozitivnu sliku o svom životu, zadovoljna je većinom aspekata i doživljava pozitivna osećanja poput radosti, ponosa, ljubavi i zadovoljstva češće i intenzivnije u odnosu na negativna osećanja kao što su ljutnja, briga i tuga.

Prema Diener-u i saradnicima, subjektivno blagostanje ne predstavlja sinonim za mentalno zdravlje, već pre jedan aspekt blagostanja (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). Model subjektivnog blagostanja nadovezuje se na filozofske ideje hedonističke struje i sastoji se od dve komponente: kognitivne i emocionalne. Kognitivna komponenta uključuje evaluaciju, odnosno procenu koliko je neko zadovoljan svojim životom. Emocionalna komponenta obuhvata dve dimenzije: pozitivan i negativan afektivitet (Diener, 2000).

Diener, Scollon, & Lucas (2004) predlažu hijerarhijski model subjektivnog blagostanja (slika 1). Prema ovom modelu pojam subjektivnog blagostanja nalazi se najviše u hijerarhiji. On predstavlja opštu procenu života osobe. Na sledećoj stepenici nalaze se četiri komponente koje nam daju specifičniji uvid u kocept subjektivnog blagostanja: prijatna

osećanja (npr. radost), neprijatna osećanja (npr. ljutnja), opšta životna procena (npr. zadovoljstvo životom) i zadovoljstvo pojedinim domenima (npr. brakom). Ove četiri komponente međusobno su povezane, ali čine zasebne konstrukte (Diener, 2000).



Slika 1. Hijerarhijski model subjektivnog blagostanja prema Diener, Scollon, & Lucas (2004).

Kognitivna komponenta

Kognitivna komponenta odnosi se na globalnu procenu zadovoljstva životom, kao i na procenu zadovoljstva u pojedinačnim domenima. Proceniti koliko smo zadovoljni svojim životom nije lak zadatak. Ispitanici su pod uticajem različitih okolnosti dok vrše procenu zadovoljstva svojim životom. Životni događaji, trenutno raspoloženje, vremenske prilike i ostali uslovi u kojima se vrši procena mogu da utiču na ishod kada je u pitanju procena zadovoljstva životom (Schwarz & Clore, 1983). Pored faktora koji mogu da utiču na procenu zadovoljstva životom, ovaj konstrukt se ipak pokazao kao stabilan (Diener, 1994). Merni instrument koji se koristi da bi se pristupilo ovoj komponenti subjektivnog blagostanja je Skala zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale – SWLS; Diener i sar., 1985). Većina nalaza, kao i drugih nezavisnih provera, ukazuje na prostu, jednodimenzionalnu strukturu prostora merenja ove skale (videti pregled u Vasić, Šarčević, & Trogrlić, 2011).

Da bi se dobila potpunija slika o zadovoljstvu životom koristi se druga kognitivna komponenta – zadovoljstvo u specifičnim domenima: brak, posao, zdravlje, slobodno vreme, itd. (Diener, 2006). Ove informacije mogu da doprinesu razumevanju načina na koji neko

evaluira svoj život i da doprinesu dubljem razumevanju zadovoljstva života u pojedinačnim domenima (Nišević, 2008).

Afektivna komponenta

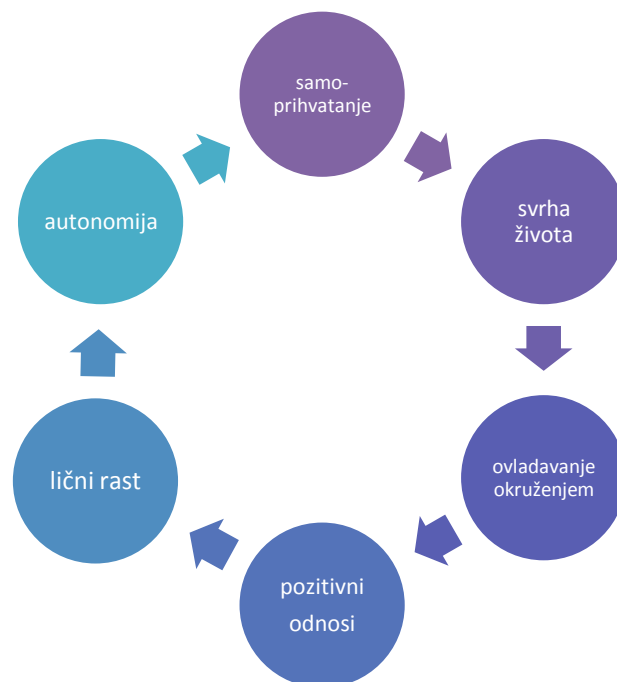
Afektivna komponenta se odnosi na doživljaj koji neko ima o svom životu i događajima u njemu. Ono što se pojavljuje kao značajno pitanje kada je u pitanju afektivna dimenzija blagostanja odnosi se na intenzitet i učestalost doživljavanja određenih emocija. Koja od ove dve karakteristike daje značajniji doprinos blagostanju? Autori (Diener, Scollon, & Lucas, 2004) navode da je učestalost emocija od većeg značaja. Empirijska potvrda za ovo stanovište do sada je dobro utemeljena, a pored toga argumenti se mogu pronaći i u psihometrijskim karakteristikama – lakše je utvrditi učestalost nego intenzitet neke emocije.

Afektivnu komponentu čine dve odvojene dimenzije: pozitivan afektivitet i negativan afektivitet. Ova dva faktora međusobno su u ortogonalnom položaju. Koreliraju sa različitim varijablama i daju drugačiji doprinos blagostanju (na primer Bradburn & Caplovitz, 1965). Najčešće korišćeni merni instrument za pristup afektivnoj dimenziji je PANAS skala. Autori predlažu da se u istraživanjima pored ove mere koriste i metode koje mogu da nam pruže dublje uvide u emocionalno stanje. To su metode uzorkovanja iskustva, u ovom slučaju emocionalnog iskustva (eng. experience sampling method – ESM). Ispitanici dobijaju zadatak da više puta u toku dana beleže kako se osećaju, u precizno određenim vremenskim intervalima (Christensen i sar., 2003). Svaka metoda ima svoje prednosti i mane. Prednost PANAS skale je u njenoj jednostavnosti i ekonomičnosti, dok se uzorkovanjem emocionalnog iskustva dobija više podataka i obezbeđena je veća validnost. Ipak, ova metoda zahteva opremu, veći broj istraživača, i složeniju organizaciju, čime se ne svrstava u ekonomične metode.

Eudajmonistički pristup blagostanju – psihološko blagostanje

Model psihološkog blagostanja nastaje iz eudajmonističkog pristupa blagostanju i zastupljen je u radovima Carol Ryff. Ona navodi da grčki termin *eudaimonia* označava više od sreće u hedonističkom smislu (Ryff, 1989a, 1989b). *Daimon* je ideal kome se teži, naš istinski self, on nam daje značenje i smisao u životu (Nišević, 2008; Waterman, 1993; Dierendonck & Mohan, 2006).

Blagostanje zasnovano na eudajmonističkom pristupu dolazi od činjenja onih stvari u životu zbog kojih postajemo najbolja osoba koja možemo da budemo. To znači da živimo život u skladu sa svojom pravom prirodom – sa istinskim selfom (Waterman, 1993). Blagostanje se odnosi na optimalno psihološko funkcionisanje (Dierendonck & Mohan, 2006). Ryff zapaža (Ryff, 1989a, 1989b) da u dosadašnjim modelima blagostanja i istraživanjima koja se bave ovim konceptom, akcentat nije bio na teorijskom okviru. Ona razvija model psihološkog blagostanja polazeći od sledećih teorijskih okvira: teorije ličnog rasta i koncepta samoaktualizacije (Maslow, 1968), formulacije individuacije (Jung, 1953), psihosocijalne teorije razvojnih stadijuma (Erikson & Erikson, 1997), koncepta potpuno funkcionalne osobe (Rogers, 1961, 1964), koncepcije zrelosti prema Allport-u (1961). Pored toga, ona uzima u obzir i kriterijume mentalnog zdravlja koje je postavila Jahoda (1958), razvojne stadijume i opise ličnosti u fazama odraslog doba i starenja prema teoriji Neugratren-a (prema Nišević, 2008) i druga filozofska i psihološka razmatranja o funkcionisanju, ostvarenju potencijala i ciljeva, osećaju ispunjenosti, samoprihvatanja, itd. Na osnovu toga konstruisan je instrument u kom su posle isključivanja početnog broja stavki zadržane one koje su bile najadekvatniji pokazatelji određene dimenzije. Nastaje šestofaktorski model psihološkog blagostanja (slika 2). Dimenzije su: samoprihvatanje, pozitivni odnosi sa drugima, autonomija, ovladavanje okruženjem, svrha života i lični rast.



Slika 2. Šestofaktorski model psihološkog blagostanja prema Ryff (1989).

Generalna teorija subjektivnog blagostanja

Adoree Durayappah (2010) predlaže Generalnu teoriju subjektivnog blagostanja: 3P model. Ovaj model je inovativan u smislu što u obzir uzima vremensku perspektivu, koja je u istraživanjima pokazana kao značajna za razumevanje subjektivnog blagostanja.

Prema ovom modelu, komponente subjektivnog blagostanja kategorišu se u odnosu na vremensku dimenziju: sadašnjost, prošlost i budućnost (eng. 3P Model: Present, Past, and Prospect – Future). Model ukazuje na to koliko je svaka od ovih dimenzija bitna za globalnu evaluaciju subjektivnog blagostanja, kao i na to koliko se ove dimenzije međusobno razlikuju, iako su povezane. Ona uspeva da ujedini različite teorije, istraživanja i komponente subjektivnog blagostanja u jedan generalni vremenski model.

Pitanje koje se postavlja je kako se može postići da sreća traje, odnosno kako da se postigne kontinuirano zadovoljstvo životom. Da bi se na to pitanje odgovorilo, neophodno je uključiti vremensku dimenziju. Da bi se razumeo konstrukt subjektivnog blagostanja, mora se razmotriti vremenska dimenzija, zato što globalna evaluacija životnog zadovoljstva ne uključuje samo ono što je trenutno aktuelno, nego i ono što je prošlo, kao i ono što će tek doći. Pošto ljudski mozak organizuje događaje u „foldere“ prošlost, sadašnjost i budućnost (Durayappah, 2010), subjektivno blagostanje takođe treba da bude razmotreno kroz ove tri vremenske kategorije (Koliko sam bio do sada zadovoljan svojim životom?; Koliko sam trenutno zadovoljan svojim životom? i Koliko ću biti zadovoljan svojim životom?). Model 3P je kružni model u kom evaluacije sadašnjosti utiču na evaluacije prošlosti koje utiču na buduće evaluacije, koje, opet, utiču na sadašnje procene itd. (slika broj 3).



Slika 3. 3P model komponenti subjektivnog blagostanja prema Durayappah (2010).

Šta utiče na sreću i blagostanje? Utiču misli koje imamo o onome što trenutno doživljavamo ili misli o nečemu što smo doživeli, kao i misli o nečemu što se nadamo da ćemo doživjeti. Dok se nalazimo u sadašnjosti, naše misli su često usmerene na budućnost ili prošlost. One nas mogu ispuniti osećanjem zadovoljstva (ukoliko, na primer, razmišljamo koliko nam je lepo bilo prošlog leta na odmoru) ili nezadovoljstva (ukoliko brinemo koliko još novca moramo da zaradimo da bismo mogli da platimo račune).

S obzirom na to da je sadašnjost usmerena na aktuelno iskustvo, doživljaj životnog zadovoljstva i emocije koje osoba trenutno doživljava mogu se uzeti kao pokazatelji ove vremenske kategorije.

Najčešće mere za zadovoljstvo životom su skale zadovoljstva životom, dok se emocije najčešće mere PANAS skalom (Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form, Watson & Clark, 1994), kao i metodom emocionalnog uzorkovanja iskustva (ESM). Ove

mere odnose se na sadašnjost. Prošlost je usmerena na evaluaciju - procenjujemo koliko su događaji i doživljaji u prošlosti bili poželjni i pozitivni, a koliko negativni i nepoželjni. Kao jedna od mera može se uzeti zahvalnost. Konačno, budućnost je usmerena na očekivanja pozitivnih ili negativnih događaja i najčešće se kao mera uzima optimizam ili nada.

Osnovne postavke 3P modela predstavljaju njegov okvir i moguće implikacije:

- S obzirom na to da naše misli nisu usmerene samo na sadašnjost i ono što trenutno doživljavamo, u razmatranje o sreći moraju biti uključene i komponente koje se odnose na prošlost i budućnost.
- Za svaku vremensku kategoriju (prošlost, sadašnjost i budućnost) trebalo bi da se uključe i kratkoročne i dugoročne mere.
- Kognitivne sposobnosti utiču na našu sposobnost da prenosimo zadovoljstvo, kao i bol, iz jedne vremenske kategorije u drugu.
- Pored tih kognitivnih sposobnosti, na evaluaciju sreće utiču i meta-sposobnosti – osobine ličnosti. One su odgovorne za varijaciju u globalnoj proceni zadovoljstva životom u svim vremenskim kategorijama.
- Model je kružni, što znači da evaluacije sadašnjosti utiču na evaluacije prošlosti koje utiču na buduće evaluacije, koje, opet, utiču na sadašnje procene itd.
- Adaptacija je proces koji omogućava „šiftovanje“ sa događaja iz prošlosti na sadašnje kognicije.

Pored detaljnije prikazanih modela, postoji još teorija o blagostanju. Teorija samodeterminacije (Deci & Ryan, 1985) jedna je od njih. Prema ovoj teoriji, za blagostanje je potrebno da se zadovolje osnovne psihološke potrebe: autonomija, kompetentnost i odnosi (Deci & Ryan, 2000). Ovaj model pripada eudajmonističkom pristupu blagostanju. Osim grupe teorija koje su se oformile oko hedonističkog i eudajmonističkog pristupa, postoje socijalne teorije blagostanja (na primer model socijalnog blagostanja, videti pregled u Keyes, 1998) i teorije koje zastupaju biološku uslovljenost blagostanja - *Set up point* teorije (na primer teorija adaptacije, videti pregled u Brickman & Campbell, 1971; zatim teorija blagostanja koju predlažu Lykken & Tellegen, 1996).

Detaljnije su prikazani oni modeli koji su glavni predstavnici hedonističkog i eudajmonističkog pristupa blagostanju. Pored toga, dat je prikaz 3P modela jer je to pokušaj da se integrišu različiti pristupi blagostanju i rezultati dosadašnjih istraživanja u jedan novi model koji pretenduje da bude generalna teorija blagostanja.

Svakako da nijedan pokušaj ne daje konačnu i sveobuhvatnu teoriju o blagostanju. Zagovornici teorija koje su zastupljene u modelu subjektivnog blagostanja kritikovani su za zanemarivanje teorijskog okvira i jednostranost u definisanju komponenti blagostanja, dok se predstavnicima eudajmonističkog pristupa upućuju argumenti usmereni na isključivanje indikatora sreće kao što su zabavi, humor, uživanje i sl.

Definisanje blagostanja i modeli koji su proistekli sa ciljem da daju odgovor na pitanja povezana sa ovim konstruktom predstavljaju veoma složen problem. Ovde će samo biti navedeno par ključnih tački do kojih se može doći pregledom obimne literature i istraživanja ovog koncepta.

Da bi se razjasnila slika o blagostanju, na prvom mestu postavlja se pitanje da li su hedonistički i eudajmonistički pristup međusobno kontradiktorni ili se mogu kombinovati i dopunjavati (Huta & Ryan, 2010). Iako postoje argumenti i empirijska potvrda za obe permise, čini se da ova dva pristupa nisu toliko suprotstavljena i da se mogu dopunjavati. Neki autori smatraju da iz subjektivnog blagostanja proističe psihološko blagostajnje, da je uživanje i zadovoljstvo prvi korak u proceni blagostanja. Ovde se može uočiti i paralela sa Maslovljevom hijerarhijom motiva gde se prvo zadovoljavaju bazične potrebe, pa tek onda potrebe za samoaktualizacijom. Vođeni tom logikom, možemo da pretpostavimo da je subjektivno blagostanje preduslov (nužan ali ne i dovoljan) da se pojavi psihološko blagostajnje. Ipak, odgovor na ovo pitanje nije jednostavan i jednoznačan.

Pored toga, postoje još brojna pitanja koja proističu iz analize dva vodeća pristupa blagostanju: Da li zadovoljstvo životom znači i voditi ispunjen život? Da li ostvarenje potencijala i pronalaženje smisla u životu dovodi do osećanja zadovoljstva i pozitivnog afekta? Waterman (1990) kao odgovor na ova pitanja navodi da postoji više kombinacija aktivnosti: aktivnosti koje dovode do hedonističkog zadovoljstva, aktivnosti koje dovode do eudajmonističkog zadovoljstva, one koje mogu da dovedu i do hedonističkog i do eudajmonističkog zadovoljstva, i, na kraju, postoje aktivnosti koje ne vode do zadovoljstva, bilo da je zasnovano na hedonističkoj ili eudajmonističkoj teoriji.

Kada su u pitanju aktivnosti koje vode do zadovoljstva, takođe se može napraviti razlika između ova dva pristupa – da bi se postiglo zadovoljstvo nije neophodno angažovanje potencijala i aktivna komponenta, dok je za postizanje eudajmonističkog zadovoljstva

neophodna aktivnost usmerena ka cilju uz angažovanje potencijala. Međutim, da li se ovaj argument može primeniti na sve aspekte modela subjektivnog blagostanja? Može li neko biti „prosto“ zadovoljan svojim životom bez aktivnog traganja za tim zadovoljstvom?

Postoje modeli koji kombinuju elemente oba pristupa, što ukazuje na to da ova dva modela nisu toliko međusobno suprotstavljena kao što bi se stekao utisak pregledom literature. Pre bi se moglo reći da su predstavnici hedonističke i eudajmonističke struje fokusirani na različite aspekte blagostanja. Uostalom, ovi pristupi nastali su iz različitih filozofskih pravaca i ideja! Pored toga, brojne aktivnosti koje ljudi praktikuju u životu mogu da budu i hedonističke i eudajmonističke. Hedonistička zadovoljstva mogu takođe da predstavljaju smisao nečijeg života – jer uživati se može u jako mnogo stvari, a neke od njih mogu da čine smisao nečijeg života.

Kompleksnost debate vezane za definisanje sreće i pitanje *hedonistički ili eudajmonistički pristup blagostanju* prevalilazi okvire ovog rada. U sledećem odeljku biće dat sažetak istraživanja blagostanja koji navodi Seligman i taj prikaz bi trebalo da doprinese odgovorima na pitanja postavljena i u ovom odeljku.

Cilj dosadašnjeg prikaza je da se istakne složenost konstrukta blagostanja. U ovom istraživanju kao okvir korišćeni su određeni aspekti teorije subjektivnog blagostanja – kognitivna evaluacija generalnog zadovoljstva životom i obe afektivne komponente. Pored toga, elementi iz 3P modela su takođe poslužili kao teorijski okvir za nacrt istraživanja, posebno aspekti koji se odnose na cirkularno definisanje blagostanja u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti, odnosno naših evaluacija koje se raspoređuju na vremenskom kontinuumu. Još jedan aspekt koji 3P model predviđa uključen je u istraživanje, a on se odnosi na pretpostavku da su osobine ličnosti meta-sposobnosti i da one u svim kategorijama utiču na procenu zadovoljstva životom. Osobine ličnosti utiču na zahvalnost (prema modelu koliko smo u prošlosti procenili da smo zadovoljni), zadovoljstvo životom, afektivitet - i pozitivan i negativan (prema modelu koliko smo trenutno zadovoljni) i optimizam (koliko procenjujemo da ćemo biti zadovoljni svojim životom u budućnosti).

Od čega zavisi sreća?

Kalup sreće čovek drži u svojim rukama.

Francis Bacon

Da bi se dao odgovor na ovo kompleksno pitanje, vratićemo se u filozofiju. Sokrat je sreću povezivao sa unutrašnjim doživljajem pre nego sa spoljašnjim faktorima. Od toga šta osoba uradi sa tim što dolazi spolja zavisi sreća. Ukoliko novac dođe u ruke mudre osobe, ona će ga iskoristiti na najadekvatniji i dobar način i time će postati srećna, dok neka druga osoba može postati još nezadovoljnija (na primer kockar koji sav novac uloži da bi vratio dug i napravi još veći dug). Dakle, nije novac taj koji dovodi do sreće. Sokrat je to uočio još pre 2400 godina, međutim, ljudi u konzumatorskom društvu još uvek žele da poseduju stvari i novac misleći da će na taj način sebi osigurati srećan i lagodan život. To se odnosi na bilo koji spoljašnji kvalitet - na materijalne stvari, na karakteristike fizičkog izgleda, kao i na karakterne crte i sposobnosti. Svi oni se mogu upotrebiti na način da osobu koja ih poseduje dovedu do sreće ili da je odvedu od sreće. Osobe koje poseduju pomenute kvalitete (spoljašnje ili unutrašnje, materijalne ili nematerijalne) su centralne u odnosu na sreću kojoj teže. Osoba ima aktivnu ulogu u postizanju sreće.

Osnovni cilj na koji su fokusirani istraživači subjektivnog blagostanja jeste identifikovati faktore koji doprinose sreći. Drugim rečima, postavlja se pitanje šta su prediktori sreće. Početak istraživanja sreće i blagostanja bio je usmeren na otkrivanje spoljašnjih faktora koji bi predstavljali korelate ili prediktore sreće. Ipak, posle skoro 30 godina istraživanja, demografske varijable pokazale su se kao veoma slabi prediktori sreće. Neki od sredinskih faktora pokazali su se kao značajni prediktori blagostanja: životni događaji, socio-ekonomska situacija, politički kontekst, bračno stanje, međutim, ovi faktori nisu najmoćniji u predviđanju varijabilnosti u subjektivnom blagostanju. Demografske varijable, životni događaji i drugi sredinski faktori pokazuju slab ili kratkotrajan uticaj na subjektivno blagostanje (Brief, Butcher, George, & Link, 1993; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995; Binder & Broekel, 2012).

Nakon faze istraživanja u kojima su ispitivani sredinski faktori fokus se pomera na interpersonalne faktore. Teorijska pretpostavka na kojoj su zasnovana istraživanja „top down“

perspektive je da dve osobe u istim okolnostima neće isto evaluirati odnosno procenjivati subjektivno blagostanje.

Istraživanja u psihologiji tek nedavno potvrđuju ono što je Sokrat tvrdio pre više od dve hiljade godina!

Osobine ličnosti su se pokazale kao bolji prediktori blagostanja od sredinskih faktora (Diener & Ryan, 2009; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), posebno Ekstraverzija i Neuroticizam. Osobe koje su više ekstravertne i imaju niže skorove na neuroticizmu imaju veće šanse da budu srećne (Costa & McCrae, 1980). Ekstraverzija je povezana sa pozitivnim afektivitetom, kao i sa zadovoljstvom životom u više istraživanja na različitim uzorcima i u različitim kulturama, što znači da je veza između ekstraverzije i blagostanja do sada dobro utemeljena (na primer: Diener & Seligman, 2002; Brebner, Donaldson, Kirby, & Ward, 1995; Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000).

Pored navedenih faktora na sreću utiče i stepen angažovanja samih osoba kada je u pitanju primena strategija usmerenih na postizanje zadovoljstva, kao što su: izražavanje zahvalnosti, ulaganje u socijalne odnose, fizička aktivnost, postavljanje ciljeva, religiozna i duhovna praksa, itd. (Warner, & Vroman, 2011; Tkach & Lyubomirsky, 2006; Raibely, 2012).

Neke studije pokazale su da su sredinski faktori bolji prediktori subjektivnog blagostanja u sadašnjosti, dok su intrapersonalni važniji za dugoročno subjektivno blagostanje (Suh, Diener & Fujita, 1996).

Pitanje koje se tiče relacije socijalnih odnosa i sreće i danas okupira pažnju istraživača. Rezultati najduže longitudinalne studije pokazuju da su socijalni odnosi jedan od najvažnijih prediktora sreće. Istraživači sa Harvarda su nasledili studiju o razvoju odraslih od svojih kolega koji su je započeli na ispitanicima u njihovim ranim tridesetim godinama. Studija traje preko 75 godina! Postoje brojni interesantni rezultati, međutim jedan od najupečatljivijih upravo je dokaz da socijalni odnosi mogu biti i prediktivni i protektivni faktori blagostanja i zdravstvenog stanja (Waldinger, Cohen, Schulz, & Crowell, 2014; Waldinger, 2015).

Seligman (2004) nakon više decenija istraživanja u pozitivnoj psihologiji navodi da postoje tri puta do sreće. Prvi put koji vodi do sreće on naziva prijatan život (eng. the pleasant life). Ovaj put najviše odgovara konceptu hedonizma. Na ovom putu bitno je da postoje stvari koje donose zadovoljstvo, nije bitno koje su to stvari. Bitno je da osoba uživa, i ona razvija

veštine koje joj mogu biti od koristi da bi maksimizirala zadovoljstva. Pozitivne emocije se pojavljuju češće i jačeg su intenziteta ukoliko postoji nešto u čemu uživamo. Drugi put ka sreći je dobar život (eng. the good life) (Seligman, 2002 str. 161). Dobar život se postiže razvijanjem vrline i snaga iz pomenute klasifikacije. One donose autentičnu sreću i dobrobit svakom pojedincu, međutim da bi se čovek osećao zaista srećno, on treba da pronađe smisao u svom životu. Za Seligman-a to je treći put ka sreći i on vodi do smislenog života (eng. the meaningful life). Samo kada pronađemo smisao koji je veći od nas samih možemo da postignemo autentičnu sreću. Prvi put, iako može da nam donese zadovoljstvo, i da utiče na to da se poveća broj i intenzitet pozitivnih emocija, ne može nas dovesti do dugotrajne sreće. Ukoliko ne nastavimo dalje da razvijamo snage i vrline i tražimo smisao, to će se manifestovati kao prolazno zadovoljstvo i sreća koja se doživi zahvaljujući prvom putu će biti prazna (Seligman, 2002; Seligman, 2004). Sumirano, da bi sreća imala uticaj na naš život i da bi bila duboka i dugotrajna potrebno je da pronađemo smisao u životu. Smisao može da bude religija, duhovnost, pomaganje drugima, istraživački rad, umetnost,...bilo šta što prevazilazi granice našeg selfa.

Kakve dobiti imamo od toga što smo srećni?

U prethodnom odeljku prikazani su neki od prediktora sreće, a pitanje na kom će biti fokus u ovom odeljku odnosi se na dobrobiti koje možemo imati od sreće, odnosno blagostanja.

U literaturi se kao najrelevantniji „nus-efekti“ sreće navode fizičko zdravlje i dugovečnost. Za potvrdu o povezanosti dugovečnosti i blagostanja može se navesti longitudinalno istraživanje – čuvena „The Nun Study“ u kojoj je pokazana veza između pozitivnog afektiviteta u mladosti i dugovečnosti. U istraživanju su učestvovalе časne sestre (678) starosne dobi od 75 do 107 godina (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). Jedan od interesantnijih nalaza je snažna negativna korelacija između pozitivnih emocionalnih doživljaja i rizika za mortalitet u kasnijem dobu. Kao pokazatelji afektiviteta u ranijem uzrastu korišćeni su i analizirani autobiografski podaci časnih sestara tokom dvadesetih godina (što znači 60 godina pre nego što su učestvovalе u istraživanju). Oni dnevnički zapisi u kojima je preovladavao pozitivan emocionalni sadržaj bili su snažno povezani sa dugovečnošću. Ovo nije jedino istraživanje u kom se dugovečnost dovodi u vezu sa pozitivnim afektivitetom, ali svakako je jedno od najupečatljivijih, na prvom mestu jer je longitudinalnog tipa i zato što su dobijeni snažni efekti.

Više puta do sada je pomenuto kako je fokus u psihologiji bio na negativnim stanjima i varijablama, pre nego na pozitivnim. Taj trend nije zaobišao ni istraživanja vezana za zdravlje, bilo da je reč o prediktorima ili ishodima mentalnog i fizičkog zdravlja (Seligman, 2002). Studijama zdravlja nedostajali su pokazatelji pozitivne strane zdravlja – blagostanja. Polako istraživanja u kojima su ispitivani negativni aspekti fizičkog zdravlja (određene bolesti, povrede,..) i negativni aspekti mentalnog zdravlja (depresivnost i anksioznost) počinju da ustupaju mesto istraživanjima u kome su ispitanici zdrave osobe, a u fokusu su njihove pozitivne karakteristike. Dokazi o povezanosti pozitivnih aspekata blagostanja (zadovoljstva životom i pozitivnog afektiviteta) brzo počinju da se akumuliraju. Pored pomenute „The Nun Study“ mogu se navesti i sledeći rezultati: pozitivan stav i pozitivan afektivitet dovode do snižavanja krvnog pritiska (Ho, 2007, prema Xu & Roberts, 2010); pacijenti sa bubrežnom insuficijencijom koji imaju više skorove na zadovoljstvu životom imaju za 4 godine dužu stopu preživljavanja (Devins, Mann, Mandin & Leonard, 1990); subjektivno blagostanje je prediktor kardiovaskularnih bolesti u zdravoj populaciji (Williams & Schneiderman, 2002).

Subjektivno blagostanje i njegove različite pozitivne komponente pokazale su se kao prediktor smanjenog rizika različitih uzroka mortaliteta (mortaliteta usled prirodnih i različitih neprirodnih uzročnika). Asocijacije su pronađene i kod mlađih i kod odraslih ispitanika, a posebno su jake bile kod zdravih individua. Suprotno očekivanjima istraživača, negativan afektivitet se nije pokazao kao značajan prediktor mortaliteta u njihovom uzorku. Autori sugerišu da ovi rezultati pozivaju na još veći fokus kada je u pitanju pozitivan afektivitet i njegova uloga kao prediktora zdravlja i dugovečnosti (Xu & Roberts, 2010). Meta analiza longitudinalnih studija (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) ukazuje na različite zdravstvene ishode kod osoba sa niskim naspram osoba sa visokim subjektivnim blagostanjem.

Složena veza između različitih aspekata blagostanja i zdravlja i dugovečnosti počinje da dobija sve veću pažnju istraživača. Iako je njihova povezanost dobro empirijski utemeljena, nisu svi rezultati isti, u nekim istraživanjima je dobijen manji, u nekim snažan efekat subjektivnog blagostanja na različite aspekte zdravlja, a u nekima čak potpuno izostaje efekat (detaljniji pregled u Diener & Chan, 2011).

1.4.SREĆA, ZAHVALNOST I OSOBINE LIČNOSTI

S obzirom na to da je zahvalnost jedan od značajnih prediktora sreće, svakako je od velikog značaja ispitati vezu između subjektivnog blagostanja i zahvalnosti. Dosadašnja istraživanja doprinela su boljem razumevanju ove veze, međutim saznanja o njoj su još uvek daleko od toga da je jednoznačno i jasno mogu objasniti.

Ukoliko imamo na umu da je Ekstraverzije jedan od najboljih prediktora subjektivnog blagostanja, a da je pokazana i njena povezanost sa zahvalnošću, moglo se pretpostaviti i da je zahvalnost, kao osobina, takođe prediktor subjektivnog blagostanja (Watkins, 2004). U prilog tome može se navesti, sada već dobro utvrđena, povezanost između zahvalnosti (merene upitnikom GQ-6) i skale zadovoljstva životom (SWLS) (Kashdana, Uswatteb, & Julianc, 2006; Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Dakle, osobe koje su zahvalnije, izražavaju i veće zadovoljstvo životom. Osim toga, zahvalnost pokazuje i visoke korelacije sa afektivnom dimenzijom subjektivnog blagostanja, najčešće merenom PANAS skalom.

Pitanje koje se postavlja je: Da li zahvalnost uzrokuje sreću, ili sreća uzrokuje zahvalnost? Do sada odgovor na ovo pitanje ostaje otvoren za istraživanja. Watkins (2004) smatra da zahvalnost uzrokuje sreću, ali i sreća povećava doživljaj zahvalnosti tako što povećava usmerenost na dobre stvari i namere drugih osoba.

Eksperimentalna istraživanja dala su dokaze da zahvalnost zaista uzrokuje povećanje u emocionalnom blagostanju (npr. Emmons & McCullough, 2003; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011, videti detaljniji pregled u Watkins, 2014). Međutim, u većini eksperimentalnih istraživanja postoji problem kontrolne grupe, koji je doveo do otežanog razumevanja odnosa između zahvalnosti i blagostanja. Kao kontrolni uslov korišćeni su zadaci (tehnik) koji su mogli da dovedu do smanjenja u emocionalnom blagostanju (npr. uslov „problema“ pri čemu je zadatak ispitanika bio da navedu pet stvari koje su im tog dana zadavale probleme (eng. hassles, Emmons & McCullough, 2003). Zamerke ovim sudijama ukazuju na nemogućnost zaključivanja o tome da li uslovi indukovanja zahvalnosti dovode do povećanog blagostanja, ili „kontrolni“ uslovi dovode do njegovog smanjenja (Watkins, Uhder, & Pichinevskiy, 2014).

Mehanizmi koji dovode do promene u afektivitetu pod uticajem tretmana usmerenih na indukovanje zahvalnosti ostaju nejasni. U literaturi postoji više objašnjenja, od kojih dva

imaju najveću potporu u dosadašnjim istraživanjima – model „širenja i izgradnje“ koji je već prikazan u odeljku zahvalnost kao emocija, i teorija amplifikacije čiji prikaz sledi.

Teorijski koncept kojim Watkins objašnjava efekte tretmana zahvalnosti na povećanje blagostanja je teorija amplifikacije. Mehanizam za taj efekat je psihološka amplifikacija: zahvalnost amplificira (pojačava) dobro u životu (Watkins, 2014). Istraživanja su pokazala da zahvalnost amplificira dobro na individualnom planu, kao i dobro u interpersonalnim odnosima, jer se osobe koje se osećaju zahvalno ponašaju na prosocijalan način (pogledati odeljak dobrobiti koje imamo od zahvalnosti). Pored toga, zahvalnost amplificira pozitivne emocionalne i kognitivne aspekte autobiografskih sećanja (zahvalne osobe se prisećaju više pozitivnih životnih događaja u odnosu na manje zahvalne osobe) (Watkins, Grimm, & Kolts, 2004 prema Pichinevski i sar., 2012). Dakle, prema ovoj teoriji, odgovor na pitanje zašto zahvalnost dovodi do povećanja blagostanja je: zato što proširuje sve ono što je dobro. Osoba se fokusira na dobro i u sebi i u drugima, što se može uočiti u vidu prosocijalnog ponašanja.

Većina pokušaja za razjašnjenje mehanizama kojima dolazi do promene u afektivitetu pod uticajem tretmana zahvalnosti usmerena je na varijable koje povećavaju uticaj zahvalnosti na dimenzije subjektivnog blagostanja (zahvalnije osobe cene svakodnevna, jednostavna zadovoljstva, prisećaju se više pozitivnih događaja iz prošlosti, doživljavaju češće pozitivne emocije) (Watkins, 2014).

Pored pomenutog problema koji se odnosi se na upotrebu različitih komponenti blagostanja (u nekim istraživanjima se koriste samo pokazatelji kognitivnog zadovoljstva životom, u neka je uključena samo emocionalna komponenta), postoji još otežavajućih faktora koji utiču na razumevanje blagostanja i faktora koji mu doprinose. Istraživanja su uglavnom transversalna i korelacionog tipa. Da bi se mogli preciznije utvrditi faktori koji doprinose subjektivnom blagostanju neophodna su longitudinalna i eksperimentalna istraživanja. Eksperimentalna istraživanja jedina mogu dati odgovor na to koje komponente doprinose većem zadovoljstvu životom i pozitivnijem afektivitetu.

S obzirom na to da se u literaturi narcizam često navodi kao potencijalni inhibitor zahvalnosti, čini se opravdano uključiti ovu dimenziju radi pojašnjenja mehanizama koji dovode do povećanog blagostanja pod uticajem tretmana zahvalnosti.

Kada je u pitanju veza osobina ličnosti i zahvalnosti, rezultati dosadašnjih istraživanja su inkonzistentni. Prijatnost je dimenzija koja je u svim istraživanjima i kulturama povezana

sa osobinom zahvalnosti, što ide u prilog teoriji amplifikacije. Zahvalnost je u pozitivnoj visokoj korelaciji i sa dimenzijom Ekstraverzija, dok je korelacija sa Neuroticizmom negativna (Watkins, 2014). Interesantno je napomenuti da osobina zahvalnosti pokazuje korelacije sa istim dimenzijama ličnosti, kao i subjektivno blagostanje (Furnham & Christoforou, 2007). Istraživanja pokazuju da Ekstraverzija i Neuroticizam deluju na pozitivan i negativan afekat više kao medijatori, dok Otvorenost, Savesnost i Prijatnost više imaju instrumentalni efekat na emocionalnu komponentu blagostanja (Zhang & Tsingan, 2013).

Uključivanje osobina ličnosti čini se opravdanim iz više razloga: rezultati dosadašnjih istraživanja su različiti, zahvalnost i subjektivno blagostanje pokazuju korelacije sa istim osobinama ličnosti i u istom smeru, osobine ličnosti pokazale su se kao značajni prediktori subjektivnog blagostanja, i zahvalnost je u negativnoj korelaciji sa narcizmom.

Još jedan od razloga za uključivanje osobina ličnosti u istraživanje odnosi se na zanemarivanje eventualnih negativnih efekata od tretmana zahvalnosti. Ukoliko zahvalnost dovodi do povećanog blagostanja, da li to važi za sve ispitanike? Postoji mogućnost da neke osobe nemaju dobit od tretmana, kao i da na neke osobe efekat bude negativan. Osim pomenutih „upozorenja“ koja se odnose na samu instrukciju (na primer da zadavanje nabiranja velikog broja stvari zbog kojih smo zahvalni može da dovede ne do povećanja zadovoljstva, nego upravo suprotno - do povećanja negativnog afekta), gotovo da nema istraživanja u kojima je predmet bio utvrditi da li kod svih osoba intervencija daje pozitivan efekat. Postoje istraživanja u kojima je utvrđeno da je pozitivna psihoterapijska intervencija dovela ne do smanjenja nego pojačavanja negativnog afekta (Fava i sar., 2005). Rezultati ukazuju na značaj pažljivijeg razmatranja i uključivanja u istraživanja faktora koji bi mogli da imaju uticaja na ishod pozitivnih intervencija (Sansone & Sansone, 2010).

Problem istraživanja

S obzirom na to da je jedan od ciljeva mentalnog zdravlja, kao naučne discipline, da se blagostanje (kao jedan od pokazatelja mentalnog zdravlja) povećava, postavlja se pitanje na koji način se ono može povećati. Kao što je već navedeno u uvodnom delu, blagostanje nije jedinstven konstrukt, nego multidimenzionalni, pa su samim tim i načini za povećavanje blagostanja različiti u zavisnosti od toga na kojoj od dimenzija je fokus.

Osnovni problem istraživanja je da se ispita da li se indukovanjem zahvalnosti (fokusiranjem na zahvalnost) mogu povećati zadovoljstvo životom, pozitivan afekat i optimizam. Teorijski modeli kroz koje je razmatran problem istraživanja su hijerarhijski model subjektivnog blagostanja i 3P model – generalna teorija subjektivnog blagostanja.

Prema 3P modelu, ne može se direktno uticati na subjektivno blagostanje. S obzirom na to da svaka vremenska kategorija utiče na druge dve, može se pretpostaviti da se isto dešava sa svim konstruktima i merama subjektivnog blagostanja. Tako, ukoliko se zahvalnost posmatra kao konstrukt usmeren na prošlost (evaluaciju), a životno zadovoljstvo i emocije koje trenutno doživljavamo kao pokazatelj trenutnog zadovoljstva, može se pretpostaviti mogućnost uticaja na zadovoljstvo životom preko indukovanja zahvalnosti. Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da se na zahvalnost može direktno uticati, a jedan od načina sa najvećom empirijskom podrškom je i fokusiranje na najmanje tri stvari za koje smo zahvalni, svakodnevno tokom određenog vremenskog perioda. Povećanje zahvalnosti trebalo bi da utiče na povećano zadovoljstvo životom, pozitivan afekat, kao i na konstrukte usmerene na budućnost, u ovom slučaju optimizam.

Kada se procenjuje subjektivno blagostanje, zapravo se evaluira kolika je sreća u svakom vremenskom razdoblju, međutim, ličnost utiče na globalnu procenu subjektivnog blagostanja u svim vremenskim razdobljima, zbog čega je važno ispitati i na koji način osobine ličnosti doprinose zahvalnosti i subjektivnom blagostanju. Osobine ličnosti biće razmotrene kao mogući prediktori zahvalnosti i subjektivnog blagostanja.

Osnovni cilj je da se utvrdi da li se indukovanjem zahvalnosti povećava zadovoljstvo životom i pozitivan afekat (kognitivna i emocionalna komponenta subjektivnog blagostanja). Očekuje se da će se u grupi koja bude izložena uslovu intervencije usmerene na zahvalnost povećati zadovoljstvo životom, pozitivan afekat i optimizam. S obzirom na to da su mere optimizma i zadovoljstva životom usmerene više na dispozicione karakteristike, a na njih se može uticati u manjoj meri nego na stanja (kao što je u ovom slučaju afektivna dimenzija), očekuje se da će vežbe usmerene na indukovanje zahvalnosti ostvariti veći efekat na afektivnu dimenziju (povećanjem pozitivnog i smanjenjem negativnog afekta), a u manjoj meri će uticati na optimizam i zadovoljstvo životom. Proveriće se i da li je došlo do promene u osobini zahvalnosti pod uticajem intervencije usmerene na indukovanje zahvalnosti. Očekuje se da će intervencija ostvariti veći efekat na pozitivan afekat, nego na osobinu zahvalnosti.

Biće ispitan odnos između intervencije “zadovoljstvo sobom” i svih dimenzija blagostanja. Očekuje se različit doprinos intervencija predikciji kriterijumskih varijabli, kao i razlika u trajnosti efekta kada je u pitanju intervencija usmerena na indukciju zahvalnosti i intervencija usmerena na indukciju zadovoljstva sobom.

Još jedan cilj istraživanja je ispitivanje moderatorskog uticaja osobina ličnosti na efekat indukcije zahvalnosti. Očekuje se da će osobine ličnosti (u prvom redu neuroticizam i ekstraverzija kao dimenzije koje se dosledno pokazuju kao značajni prediktori subjektivnog blagostanja) pokazati značajne relacije sa merama blagostanja i osobinom zahvalnosti (osobina zahvalnosti takođe je komponenta blagostanja, međutim u ovom istraživanju zahvalnost je posmatrana u širem kontekstu, kao što je navedeno u uvodnom delu).

Rezultati istraživanja daće teorijski i praktičan doprinos u oblasti mentalnog zdravlja. Teorijski se ogleda u validiranju određenih aspekata generalnog modela subjektivnog blagostanja – 3P modela, kao i u doprinosu boljem razumevanju konstrukta zahvalnosti, načina za njegovo indukovanje, i odnosa zahvalnosti sa drugim merama blagostanja i sa osobinama ličnosti (Durayappah, 2010). Zatim, utvrdiće se na koje komponente blagostanja se može uticati primenom tehnike nabrojanje blagoslova. Biće razmotrena razlika između efekata tehnike za nabrojanje stvari zbog kojih je osoba zahvalna i tehnike u kojoj je zadatak nabrojati stvari zbog kojih je osoba zadovoljna sobom, na sledeće dimenzije blagostanja: osobina zahvalnosti, zadovoljstvo životom, pozitivan i negativan afekat i optimizam. Uslovi kojima su bile podvrgnute grupe u eksperimentu su kreirani s ciljem prevazilaženja problema „kontrolnih“ grupa. Problem kontrolnih grupa u ovom istraživanju prevaziđen je tako što je, pored kontrolne grupe koja ima neutralan uslov, uvedena još jedna kontrolna grupa, koja ima pozitivan zadatak, kao i eksperimentalna. Na taj način istraživanje će dati doprinos odgovoru na pitanje o delovanju tretmana zahvalnosti u poređenju sa drugim pozitivnim tretmanom (uslov zadovoljstvo sobom) na različite aspekte blagostanja.

Praktične primene rezultata biće usmerene na integraciju vežbi za zahvalnost u edukativne i terapijske programe uz uvažavanje individualnih razlika i uslova koji se pokažu kao povoljni, odnosno nepovoljni za implementaciju zahvalnosti u kontekst mentalnog zdravlja.

Još jedan od doprinosa ovog istraživanja je utvrđivanje faktora koji inhibišu zahvalnost. U istraživanju će biti ispitan i uticaj narcizma kao varijable koja ima potencijalno inhibitorno dejstvo na zahvalnost.

2. METOD

Uzorak

U istraživanju je učestvovalo 215 ispitanika, oba pola, uzrasta od 18 do 40 godina. Prosečna starost u uzorku iznosila je 23,22 godine. Ispitanici su bili studenti Univerziteta u Novom Sadu, sa različitih fakulteta i smerova. Uzorak je bio prigodan. Svim ispitanicima je bila zadata pripremljena baterija upitnika, nakon čega su bili raspoređeni u jednu od 3 grupe (3 različita uslova) postupkom randomizacije. U grupi koja je bila izložena prvom uslovu (uslov zahvalnosti) bilo je 74 ispitanika, 37 muškog i 37 ženskog pola, u grupi koja je bila izložena drugom uslovu (uslov zadovoljstvo sobom) bilo je 72 ispitanika, 36 muškog i 36 ženskog pola, dok je u grupi koja je bila izložena trećem uslovu (neutralni uslov – nabranje događaja tokom prethodnog dana) bilo 69 ispitanika, 35 muškog i 34 ženskog pola. Grupe su bile međusobno ujednačene s obzirom na pol i starost. Studenti su bili motivisani dobijanjem kredita za psihološke predmete na matičnim fakultetima.

Procedura

Istraživanju su prethodile tri pilot studije. U prvoj je primenjen upitnik zahvalnosti ZS1 na uzorku od 230 ispitanika s ciljem da se ispituju njegove metrijske karakteristike. U drugoj pilot studiji bile su organizovane fokus grupe, u kojima su bile zastupljene sledeće teme: zadovoljstvo životom, zahvalnost, faktori koji utiču na zadovoljstvo životom, faktori koji sprečavaju zadovoljstvo životom, kao i druge teme relevantne za istraživanje. Treća studija sprovedena je na malom uzorku s ciljem isprobavanja procedure za indukovanja zahvalnosti, kao i druga dva uslova – zadovoljstvo sobom i neutralni uslov. Ispitanicima u pilot studiji bile su zadate iste instrukcije koje su korišćene u ovom istraživanju (sam sadržaj vežbe, dužina trajanja vežbe i vreme kada se radi vežba).

Ispitanici koji su se prijavili za učešće u eksperimentu dobili su sve potrebne informacije o uslovima, obavezama tokom istraživanja i trajanju eksperimenta. Kao motivaciju za učešće u eksperimentu dobijali su kredite iz psihološke grupe predmeta. Pre nego što su pristupili eksperimentu, ispitanici su bili testirani sledećom baterijom testova: Satisfaction With Life Scale (SWLS) - skala subjektivnog zadovoljstva životom (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form (PANAS-X) - skala pozitivnog i negativnog afekta (Watson & Clark, 1994), Life Orientation

Test-Revised (LOT-R) – skala namenjena merenju optimizma kao crte ličnosti (Scheier, Carver, & Bridges, 1994), Upitnik zahvalnosti (ZS1) - upitnik namenjen merenju zahvalnosti kao osobine (Cigić & Mitrović, 2014), Narcissistic Personality Inventory-16 (NPI-16) instrument za merenje narcizma (Ames, Rose, & Anderson 2006) i Velikih pet plus dva (VP+2) upitnik namenjen proceni sedam dimenzija ličnosti (Smederevac, Mitrović, & Čolović, 2010).

Nakon toga je sprovedena podela ispitanika u tri grupe postupkom randomizacije. Svakom ispitaniku je, prilikom prijave za učešće u istraživanju, bio dodeljen jedan od tri uslova i šifra za učešće u istraživanju. Pre samog eksperimenta, provereno da li se ovako formirane grupe značajno razlikuju po merama na pretestu. Svaka od grupa je dobila različit uslov (zadatak). Prva grupa je imala zadatak da svakodnevno tokom nedelju dana zapisuje najmanje 3 stvari za koje je zahvalna tokom proteklog dana (uslov zahvalnosti). Instrukcija za ispitanike iz prve grupe glasila je: „Postoji mnogo stvari u životu, i velikih i malih, za koje možemo biti zahvalni. Navedite najmanje tri stvari zbog kojih ste danas bili zahvalni.“ Način za indukovanje zahvalnosti navođenjem tri stvari za koje je osoba zahvalna razvili su Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005). Instrukcija je koncipirana prema Emmons & McCullough (2003). Druga grupa je imala zadatak da, takođe svakodnevno tokom nedelju dana, zapisuje najmanje 3 stvari za koje misli da je jako dobro uradila tog dana, zbog kojih je posebno zadovoljna sobom. Instrukcija za ispitanike iz druge grupe (uslov zadovoljstvo sobom) bila je: „Postoje mnoge stvari, situacije i uspesi, manji ili veći, zbog kojih se možemo osećati uspešno, istaknuto ili zadovoljno sobom. Navedite najmanje tri stvari zbog kojih se danas osećate zadovoljno sobom.“ Treća grupa je imala zadatak da napiše bilo koje 3 stvari koje su joj se dogodile tog dana (neutralan uslov). Instrukcija za ispitanike iz treće grupe bila je: „Navedite najmanje tri stvari koje ste radili u toku današnjeg dana“.

Sve tri grupe bile su instruisane da zadatak obavljaju svakog dana u isto vreme - neposredno pre spavanja. Ispitanici su svakog dana donosili liste koje su napisali na svoje matične fakultete. Anonimnost je bila obezbeđena korišćenjem određene šifre koja je svakom ispitaniku dodeljena pri podeli u grupe. Nakon nedelju dana bilo je ponovljeno ispitivanje baterijom testova (postest). Tri nedelje nakon postesta, odnosno četiri nedelje nakon pretesta bio je obavljen još jedan postest, kako bi se razmotrila trajnost efekta nakon eksperimentalne manipulacije.

Sledeći instrumenti bili su korišćeni u sva tri testiranja: SWLS, PANAS-X, LOT-R i ZS1. S obzirom na to da neki značajni životni događaji mogu imati efekat na zadovoljstvo životom, te tako predstavljati konfundirajuće varijable, ispitanicima je bio zadat i upitnik koji se odnosi na te događaje. Ispitanici koji su izvestili o značajnim životnim događajima u periodu ispitivanja bili su isključeni iz konačnog uzorka. Ovaj upitnik ispitanici su popunjavali u drugom posttestu, a pitanja su se odnosila na period od početka do kraja testiranja.

Istraživanje je sprovedeno u Novom Sadu tokom oktobra i novembra 2014. godine. Ispitanici su bili motivisani dobijenjem kredita iz psihološke grupe predmeta. Studenti koji nisu želeli da učestvuju u istraživanju nisu bili oštećeni ni na koji način u smislu nemogućnosti dobijanja bodova. Kontrola redovnog ispunjavanja zadatka bila je obezbeđena, kao i anonimnost. Istraživač je lično pročitao sve zadatke koje su ispitanici donosili pre nego što je pristupljeno unosu podataka da bi se proverilo da li su svi učesnici u istraživanju adekvatno ispunili zadatak. Svi uslovi su bili u skladu sa etičkim normama i principima.

Nacrt istraživanja spada u grupu eksperimentalnih nacrti sa ponovljenim merenjima. Ispitanici su bili podeljeni u tri grupe pri čemu je svaka grupa imala različit zadatak (uslov kom je bila izložena). Osobine ličnosti, operacionalizovane kao skorovi na 7 supskala upitnika Velikih pet plus dva (skraćena verzija sa 70 ajtema) i narcizam, meren upitnikom NPI-16 (skraćena verzija sa ukupno 16 stavki), razmotreni su u istraživanju kao kontinuirani prediktori. Pripadnost grupi, odnosno izloženost različitim uslovima, ispitana je kao kategorijalni prediktor. Skorovi na upitniku ZS1, namenjenom proceni osobine zahvalnost, skali SWB namenjenoj proceni zadovoljstva životom, definisanog prema modelu subjektivnog blagostanja, kao i na skalama pozitivnog i negativnog afekta upitnika PANAS, namenjenog proceni afektivnih komponenti istog modela, činili su kriterijumske varijable. Optimizam kao crta ličnosti operacionalizovan u LOT-R skali takođe je predstavljao kriterijumsku varijablu.

Dobijeni podaci su analizirani u programima Statistica i SPSS for Windows. Osnovni postupak analize podataka je generalni linearni model sa ponovljenim merenjima.

Instrumenti

Za potrebe istraživanja jedan deo podataka prikupljan je upitničkim putem (u tri faze).

U istraživanju su primenjeni sledeći instrumenti:

Instrument VP+2-70 konstruisan je kao skraćena verzija istoimenog upitnika koji sadrži 184 stavke i nekoliko subskala u okviru svake dimenzije: Neuroticizam: *Anksioznost, Depresivnost i Negativni afekat*, Ekstraverzija: *Srdačnost, Društvenost i Pozitivni afekat*, Otvorenost: *Intelekt i Traženje novina*, Savesnost: *Istrajnost, Promišljenost i Samodisciplina*, Agresivnost: *Bes, Nepopustljivost i Teška narav*, Pozitivna valenca: *Superiornost i Pozitivna slika o sebi* i Negativna valenca: *Manipulativnost i Negativna slika o sebi*.

VP+2 skraćena verzija od 70 ajtema je upitnik namenjen proceni sedam dimenzija ličnosti izdvojenih u psiholeksičkoj studiji u srpskom jeziku (Smederevac, Mitrović, & Čolović, 2010). Na osnovu korelacija stavki integralne verzije VP+2 (184 stavke) sa glavnim komponentama skala višeg reda, formirano je sedam 10-ajtemskih skala (Čolović, Smederevac, Mitrović, 2014). U skraćenoj verziji VP+2 sadržaj dimenzije *neuroticizam* uglavnom se odnosi na negativni afekat i depresivnost, dok su markeri anksioznosti prisutni u nešto manjoj meri. Pouzdanost supskale *neuroticizam* u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.83$. *Ekstraverzija* u najvećoj meri okuplja stavke koje se odnose na društvenost i srdačnost, a indikatori pozitivnog afekta su manje zastupljeni. Pouzdanost supskale *ekstraverzija* iznosi $\alpha=.77$. *Otvorenost* prema iskustvu dominantno sadrži indikatore traganja za različitim intelektualnim aktivnostima, dok su stavke koje se odnose na traganje za uzbuđenjima nešto manje zastupljene. Pouzdanost ove supskale iznosi $\alpha=.72$. *Savesnost* u najvećoj meri obuhvata indikatore upornosti, istrajnosti i odgovornog stava prema obavezama. Nasuprot tome, niski skorovi ukazuju na lenjost i nedostatak samodiscipline, odnosno nemogućnost odlaganja trenutnih hedonističkih poriva zarad dugoročnih ciljeva. Pouzdanost supskale *savesnost* iznosi $\alpha=.89$. *Agresivnost* najveći broj stavki okuplja iz supskale *bes* izvornog instrumenta, ali i teške naravi i nepopustljivosti. Pouzdanost supskale *agresivost* iznosi $\alpha=.77$. *Pozitivna valenca* obuhvata markere obe supskale izvorne verzije, ali struktura ove dimenzije u skraćenoj verziji u većoj meri imponuje narcisitičkim tendencijama, dok je pozitivna slika o sebi u drugom planu. Pouzdanost za supskalu *pozitivna valenca* u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.86$. *Negativna valenca* dominantno opisuje sklonost ka manipulativnom ponašanju, a u nešto manjoj meri i negativnu sliku o sebi. Pouzdanost za supskalu *negativna valenca* u ovom

istraživanju iznosi $\alpha=.77$. Upitnik sadrži stavke sa petostepenim Likertovim skalama odgovora (od 1- uopšte se ne slažem, do 5- potpuno se slažem).

NPI-16 (Ames, Rose, & Anderson 2006) je instrument nastao kao skraćena verzija mere narcizma istoimenog upitnika autora Raskin & Terry (1988). Duža verzija upitnika sastoji se od 40 stavki. Autori predlažu da se skraćena verzija upitnika koristi kada postoje praktični razlozi. Svaka od 16 stavki sastoji se od para tvrdnji, a zadatak ispitanika je da odabere onu tvrdnju koja najbolje opisuje osećanja i uverenja koja ima o sebi. Primer jedne stavke iz upitnika NPI-16: *Veoma volim da budem u centru pažnje. / Neprijatno mi je da budem u centru pažnje*. Pouzdanost skale u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.76$.

ZS1 (Cigić & Mitrović, 2014) je upitnik namenjen merenju zahvalnosti kao crte ličnosti. Konstruisan je na osnovu teorijskih razmatranja o zahvalnosti kao osobini. U pilot studiji upitnik je validiran na uzorku od 230 ispitanika iz naše kulture i pokazao je visoku pouzdanost ($\alpha=.92$). U konačnoj verziji zadržano je 19 stavki. Ispitanik treba da proceni stepen slaganja sa stavkom prema petostepenim Likertovim skalama odgovora (od 1- uopšte se ne slažem, do 5- potpuno se slažem). Upitnik sadrži stavke čiji sadržaj se odnosi na preboznavanje dobrog u životu, na primer: *Skoro svakog dana prepoznam nešto zbog čega osećam zahvalnost, Umem da prepoznam i cenim kada dobijem „dar“ od života*. Pouzdanost skale u prvom merenju iznosi $\alpha=.90$, u drugom $\alpha=.88$, dok u trećem iznosi $\alpha=.92$.

SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) je instrument kojim je operacionalizovana kognitivna komponenta subjektivnog blagostanja – zadovoljstvo životom. Sastoji se od pet stavki Likertovog tipa na kojima ispitanik procenjuje koliko je zadovoljan svojim životom pri čemu 1 znači „uopšte se ne slažem“, a 5 „potpuno se slažem“. Primer stavke iz SWLS: *Kada bih živeo/la svoj život ponovo, ne bih promenio/la skoro ništa*. Pouzdanost skale u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.74$ u prvom i drugom merenju i $\alpha=.76$ u trećem merenju.

PANAS-X (Watson & Clark, 1994, prevele na srpski jezik i adaptirale Novović & Mihić, 2008) je skala namenjena merenju pozitivnog i negativnog afekta. Pozitivan i negativan afekat predstavljaju emocionalnu komponentu modela subjektivnog blagostanja. Za svaku od skala se računa poseban skor. Ispitanik treba da proceni na skali Likertovog tipa (od 1 do 5, pri čemu 1 znači veoma malo ili nimalo, dok 5 znači izuzetno ili jako) u kolikoj meri se oseća npr. oduševljeno, postišeno, nesrećno, uplašeno, itd. Stavke koje se odnose na pozitivna osećanja formiraju supskalu pozitivan afekat (PA), dok se stavke vezane za

negativna osećanja uključuju u supskalu negativan afekat (NA). Pouzdanost za supskalu pozitivan afekat u prvom merenju iznosi $\alpha=.83$, u drugom $\alpha=.85$ i u trećem $\alpha=.83$. Za supskalu negativan afekat pouzdanost u prvom merenju iznosi $\alpha=.83$, u drugom $\alpha=.85$, i u trećem merenju iznosi $\alpha=.87$.

LOT-R (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) je mera optimizma kao crte ličnosti. Instrument je nastao kao revidirana verzija instrumenta LOT, koji je imao nedostatak jer skala nije precizirala očekivanja od budućnosti kako je teorijskim okvirom predviđeno. Da bi se prevazišao taj problem konstruisan je LOT-R. Primer stavke iz upitnika: *Uglavnom očekujem da će mi se desiti više dobrih nego loših stvari*. Stavke su Likertovog tipa, ispitanik treba da oceni stepen slaganja sa svakom od 10 tvrdnji, pri čemu 1 znači “uopšte se ne slažem”, dok 5 označava potpuno slaganje. Pouzdanost skale u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.73$ u prvom merenju, $\alpha=.76$ u drugom merenju i $\alpha=.74$ u trećem merenju.

KD (Cigić & Mitrović, 2014) je upitnik namenjen kontroli životnih događaja. Koncipiran je sa ciljem da se poveća kontrola životnih događaja koji bi mogli imati konfundirajući uticaj na rezultate istraživanja. Ispitanici koji bi imali neki od događaja koji bi mogao značajno da utiče na njihovo emocionalno stanje tokom istraživanja bili bi isključeni, bilo da se radi o pozitivnom, bilo o negativnom događaju. Stavke su binarnog formata. Ispitanik odgovara sa *da* ili *ne* na pitanja kao što je na primer: *Da li ste u prethodnom periodu doživeli značajan gubitak (bliske osobe, kućnog ljubimca, imovine, posla)*. Ispitanicima je takođe ostavljena mogućnost da sami dopišu ukoliko smatraju da je tokom istraživanja postojao neki događaj koji je mogao da izvrši snažan uticaj na njihovo emocionalno stanje. Skala ima ukupno 5 stavki, pri čemu su prve četiri binarnog formata, dok je peta stavka otvorenog tipa. Iz početnog uzorka na osnovu podataka KD upitnika isključeno je 6 ispitanika.

3. REZULTATI

Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Zahvalnosti

Efekat merenja i efekti interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Zahvalnost, prikazani su tabelom 1. Rezultati sugerišu da ne postoji samostalan efekat merenja ($F(5,69) = 1.78, p = .178; \eta_p^2 = .009$), ali da postoji efekat interakcije merenja, grupne pripadnosti i dimenzije Agresivnosti ($F(5,69) = 2.34, p < .05 ; \eta_p^2 = .036$) na Zahvalnost, pri čemu je veličina ovog efekta niska.

Tabela 1

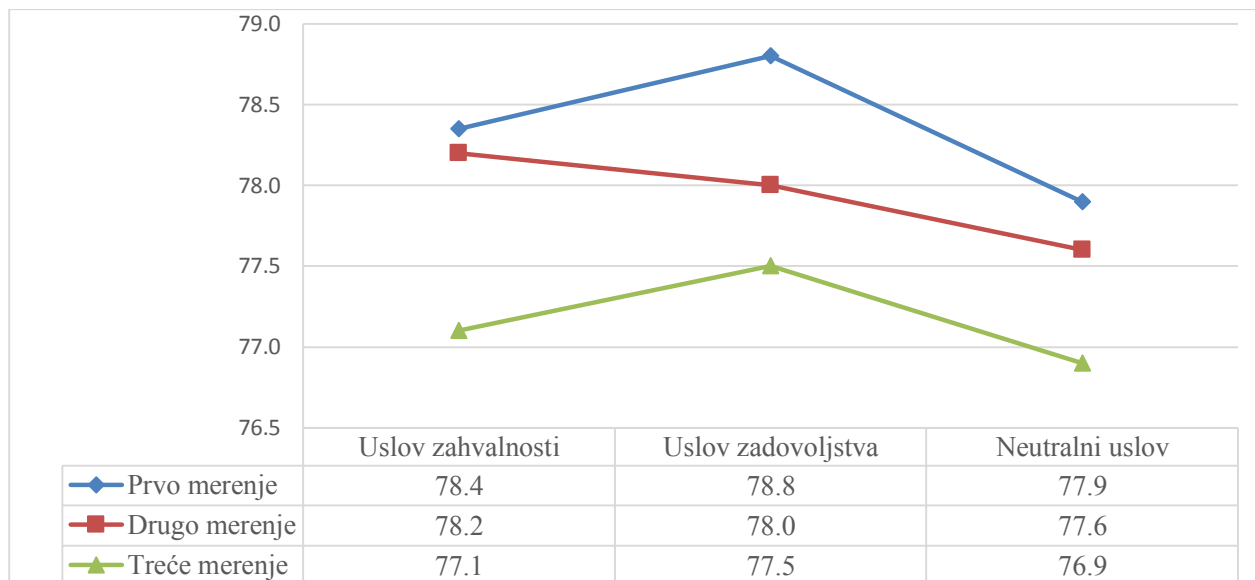
Efekat merenja i interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Zahvalnost

	Suma kvadrata (tip III)	<i>df</i>	Prosečan kvadrata	<i>F</i>	<i>p</i> nivo	η_p^2
Merenje	112.70	3, 380	59.44	1.78	.178	.009
Merenje*Grupa*AGR	453.78	6, 380	79.78	2.34	.034	.036
Merenje*Grupa*EKS	130.98	6, 380	23.03	.68	.661	.011
Merenje*Grupa*NEU	87.83	6, 380	15.44	.45	.833	.007
Merenje*Grupa*NV	64.63	6, 380	11.36	.33	.911	.005
Merenje*Grupa*OTV	64.45	6, 380	11.33	.33	.912	.005
Merenje*Grupa*PV	327.53	6, 380	57.58	1.69	.126	.026
Merenje*Grupa*SAV	42.61	6, 380	7.49	.22	.966	.003
Merenje*Grupa*NP	173.41	6, 380	30.49	.90	.494	.014

AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP - Narcizam

Grafikonom 1 su predstavljene aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Zahvalnost, korigovane za efekat kovarijata. Razlike u skorovima nisu statistički značajne, te je grafikon prikazan u svrhu deskripcije. Kada se uporede vrednosti aritmetičkih sredina grupa kroz pojedinačna merenja, u prvom i trećem merenju najviše skorove postižu ispitanici iz grupe kojoj je indukovano uslov zadovoljstva (u daljem tekstu će na ovu grupu biti referisano kao na drugu grupu) pa zatim ispitanici iz grupe kojoj je indukovano uslov zahvalnosti (prva grupa) dok grupa bez indukovano uslova (treća grupa)

postiže najniže skorove. U drugom merenju najviše skorove postižu ispitanici iz prve grupe, zatim ispitanici iz druge grupe, dok ispitanici iz treće grupe postižu najniže skorove. Kada se uporede aritmetičke sredine pojedinačnih grupa kroz merenja, za sve tri grupe ispitanika dolazi do smanjenja prosečnih skorova i u drugom i u trećem merenju.



Grafikon 1

Aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Zahvalnost, korigovane za efekat kovarijata

Prediktivni doprinos interakcija grupne pripadnosti i osobina ličnosti predviđanju Zahvalnosti, kroz sve tri faze merenja, predstavljen je tabelom 2. U prvom merenju (pre eksperimentalne manipulacije), značajan doprinos predikciji Zahvalnosti u prvoj grupi (uslov zahvalnosti) ima Ekstraverzija ($B = .456, p < .05; \eta_p^2 = .022$), u sve tri grupe Otvorenost (uslov zahvalnosti – $B = .502, p < .05; \eta_p^2 = .024$; uslov zadovoljstva – $B = .692, p < .01; \eta_p^2 = .044$; neutralni uslov - $B = .627, p = .01; \eta_p^2 = .034$), a u drugoj i trećoj grupi i Narcizam (uslov zadovoljstva – $B = -1.298, p < .001; \eta_p^2 = .065$; neutralni uslov - $B = -1.123, p < .01; \eta_p^2 = .037$), sve u pozitivnom smeru, sem u slučaju Narcizma koji ostvaruje negativne relacije. U drugom merenju (nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Zahvalnosti se izdvajaju Ekstraverzija u prvoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .546, p < .05; \eta_p^2 = .033$), Otvorenost u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = .489, p < .05; \eta_p^2 = .023$; uslov zadovoljstva – $B = .708, p < .01; \eta_p^2 = .048$; neutralni uslov - $B = .639, p = .01; \eta_p^2 = .037$), kao i Narcizam u sve tri grupe (uslov zadovoljstva - $B = -.863, p < .05; \eta_p^2 = .031$), takođe sve

u pozitivnom smeru, osim u slučaju kada je Narcizam značajan prediktor – u negativnom smeru. U trećem merenju (retest nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Zahvalnosti se izdvajaju Otvorenost u prve dve grupe (uslov zahvalnosti – $B = .619, p < .01; \eta_p^2 = .028$; uslov zadovoljstva – $B = .682, p = .01; \eta_p^2 = .035$) kao i Narcizam u drugoj i trećoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = -.867, p < .05; \eta_p^2 = .024$; neutralni uslov – $B = -.944, p < .05; \eta_p^2 = .021$). Svi značajni prediktori ostvaruju pozitivnu relaciju sa Zahvalnošću, osim u slučaju kada je Narcizam značajan prediktor – u negativnom smeru.

Tabela 2

Prediktivni doprinos interakcija grupne pripadnosti i osobina ličnosti u predviđanju Zahvalnosti, kroz 3 faze merenja

Prediktor	Prvo merenje			Drugo merenje			Treće merenje		
	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2
Odsečak	30.479	.003	.047	45.464	.000	.102	44.345	.000	.076
1*AGR	-.133	.401	.004	-.096	.536	.002	.030	.865	.000
2*AGR	.242	.207	.008	.085	.648	.001	.174	.418	.003
3*AGR	.280	.148	.011	-.289	.128	.012	-.138	.526	.002
1*EKS	.456	.038	.022	.546	.011	.033	.327	.184	.009
2*EKS	.325	.129	.012	.304	.147	.011	.110	.646	.001
3*EKS	.268	.258	.007	.096	.680	.001	.007	.978	.000
1*NEU	-.028	.882	.000	.001	.994	.000	-.114	.591	.002
2*NEU	-.314	.111	.013	-.264	.170	.010	-.200	.365	.004
3*NEU	-.142	.483	.003	.098	.620	.001	-.010	.964	.000
1*NV	.027	.913	.000	-.121	.615	.001	-.109	.695	.001
2*NV	-.257	.361	.004	-.177	.519	.002	-.327	.300	.006
3*NV	.062	.806	.000	.192	.442	.003	.289	.312	.005
1*OTV	.502	.034	.024	.489	.034	.023	.619	.020	.028
2*OTV	.692	.003	.044	.708	.002	.048	.682	.010	.035
3*OTV	.627	.010	.034	.639	.008	.037	.411	.132	.012
1*PV	.228	.353	.005	-.141	.557	.002	-.311	.258	.007
2*PV	.231	.293	.006	-.010	.964	.000	.222	.368	.004
3*PV	-.126	.597	.001	-.134	.566	.002	.127	.635	.001
1*SAV	.050	.764	.000	.065	.690	.001	.169	.364	.004
2*SAV	-.228	.176	.010	-.265	.108	.014	-.239	.205	.008
3*SAV	-.038	.813	.000	.062	.694	.001	.018	.921	.000
1*NP	-.437	.272	.006	.107	.783	.000	-.275	.537	.002
2*NP	-1.298	.000	.065	-.863	.014	.031	-.867	.031	.024
3*NP	-1.123	.007	.037	-.707	.082	.016	-.944	.043	.021

1 – prva grupa (uslov: zahvalnost); 2 – druga grupa (uslov: zadovoljstvo); 3 – treća grupa (uslov: neutralan); AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV –

Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP - Narcizam

Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Zadovoljstva životom

Efekat merenja i efekti interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Zadovoljstvo životom, prikazani su tabelom 3. Rezultati sugerišu da ne postoji samostalan efekat merenja ($F(5,949) = .83, p = .446; \eta_p^2 = .004$), ali da postoji efekat interakcije merenja, grupne pripadnosti i dimenzija Agresivnosti ($F(5, 848) = 2.26, p < .05; \eta_p^2 = .034$), Neuroticizma ($F(5, 848) = 3.17, p < .01 ; \eta_p^2 = .048$) i Otvorenosti ($F(5, 848) = 2.53, p < .05; \eta_p^2 = .038$), pri čemu su veličine ovih efekata niske.

Tabela 3

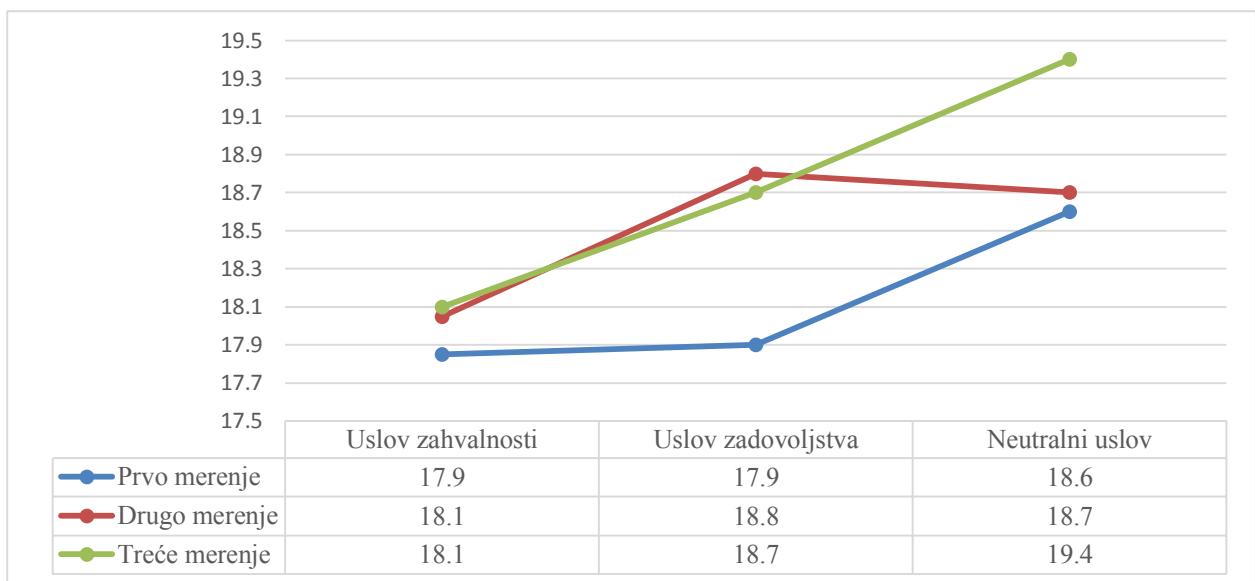
Efekat merenja i interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Zadovoljstvo životom

	Suma kvadrata (tip III)	df	Prosečan kvadrata	F	p nivo	η_p^2
Merenje	4.039	2, 380	2.072	.803	.446	.004
Merenje*Grupa*AGR	34.054	6, 380	5.823	2.256	.039	.034
Merenje*Grupa*EKS	27.315	6, 380	4.671	1.809	.098	.028
Merenje*Grupa*NEU	47.844	6, 380	8.181	3.169	.005	.048
Merenje*Grupa*NV	12.665	6, 380	2.166	.839	.538	.013
Merenje*Grupa*OTV	38.241	6, 380	6.539	2.533	.022	.038
Merenje*Grupa*PV	5.677	6, 380	.946	.376	.894	.006
Merenje*Grupa*SAV	7.220	6, 380	1.235	.478	.820	.007
Merenje*Grupa*NP	9.375	6, 380	1.603	.621	.709	.010

AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP - Narcizam

Grafikonom 2 su predstavljene aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Zadovoljstvo životom, korigovane za efekat kovarijata. Razlike u skorovima nisu statistički značajne, te je grafikon prikazan u svrhu deskripcije. Kada se uporede vrednosti aritmetičkih sredina grupa kroz pojedinačna merenja, u prvom i trećem merenju najviše skorove postižu ispitanici iz treće grupe, zatim ispitanici iz druge grupe, dok

najniže skorove postižu ispitanici iz prve grupe. U drugom merenju najviše skorove postižu ispitanici iz druge grupe, zatim ispitanici iz treće grupe i najniže skorove postižu ispitanici iz prve grupe. Kada se uporede aritmetičke sredine pojedinačnih grupa kroz merenja, kod ispitanika iz prve grupe dolazi do porasta skorova na skali zadovoljstva životom u drugom i trećem merenju. Kod ispitanika iz druge grupe dolazi do porasta skorova u drugom merenju i blagog pada u trećem merenju. Kod ispitanika iz treće grupe dolazi do porasta u prosečnom skoru i u drugom i u trećem merenju.



Grafikon 2

Aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Zadovoljstvo životom, korigovane za efekat kovarijata

Prediktivni doprinos osobina ličnosti predviđanju Zadovoljstva životom u svim eksperimentalnim uslovima, kroz sve tri faze merenja, predstavljen je tabelom 4. U prvom merenju (pre eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Zadovoljstva životom se izdvajaju: Ekstraverzija u prvoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .145$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .026$), kao i ekstraverzija u trećoj grupi (neutralni uslov – $B = .196$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .033$), oba u pozitivnom smeru; Neuroticizam u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = -.143$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .033$; uslov zadovoljstva – $B = -.272$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .103$; neutralni uslov – $B = -.263$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .092$) u negativnom smeru, kao i Otvorenost u drugoj i trećoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = .153$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .025$; neutralni uslov – $B = -.172$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .029$). U drugom merenju (nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori se izdvajaju Agresivnost u trećoj grupi (neutralni uslov – $B = -.125$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .024$) u negativnom smeru, kao i

Neuroticizam u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = -.145$, $p = .01$; $\eta_p^2 = .034$; uslov zadovoljstva - $B = -.254$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .092$), takođe u negativnom smeru. U trećem merenju (retest nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Zadovoljstva životom se izdvajaju Neuroticizam u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = -.167$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .044$; uslov zadovoljstva - $B = -.183$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .049$) u negativnom smeru. Veličine efekata ovih interakcija su niske do umerene.

Tabela 4

Prediktivni doprinos interakcija grupne pripadnosti i osobina ličnosti u predviđanju Zadovoljstva životom, kroz 3 faze merenja

Prediktor	Prvo merenje			Drugo merenje			Treće merenje		
	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2
Odsečak	18.217	.000	.166	15.236	.000	.123	17.635	.000	.155
1*AGR	-.069	.141	.011	-.027	.562	.002	.015	.750	.001
2*AGR	.081	.154	.011	.060	.293	.006	.021	.711	.001
3*AGR	.005	.925	.000	-.125	.030	.024	-.058	.320	.005
1*EKS	.145	.027	.026	.035	.590	.002	.097	.138	.012
2*EKS	-.022	.726	.001	.086	.177	.010	.012	.855	.000
3*EKS	.196	.006	.039	.132	.061	.018	.121	.088	.015
1*NEU	-.143	.012	.033	-.145	.010	.034	-.167	.004	.044
2*NEU	-.272	.000	.103	-.254	.000	.092	-.183	.002	.049
3*NEU	-.263	.000	.092	-.113	.061	.018	-.078	.196	.009
1*NV	.060	.412	.004	.128	.080	.016	.080	.278	.006
2*NV	-.041	.628	.001	.077	.354	.005	.064	.448	.003
3*NV	.133	.079	.016	.100	.184	.009	.110	.148	.011
1*OTV	-.075	.281	.006	.033	.638	.001	.007	.921	.000
2*OTV	.153	.029	.025	.074	.281	.006	.106	.131	.012
3*OTV	-.172	.018	.029	.017	.815	.000	-.110	.131	.012
1*PV	.037	.609	.001	.022	.765	.000	-.048	.517	.002
2*PV	-.046	.483	.003	-.036	.580	.002	-.031	.633	.001
3*PV	.040	.577	.002	.037	.601	.001	.034	.630	.001
1*SAV	-.026	.597	.001	.013	.799	.000	-.030	.549	.002
2*SAV	-.017	.735	.001	.018	.714	.001	.011	.824	.000
3*SAV	-.013	.781	.000	-.014	.766	.000	.018	.706	.001
1*NP	-.029	.802	.000	-.057	.629	.001	-.062	.605	.001
2*NP	-.108	.310	.005	-.024	.821	.000	.050	.639	.001

3*NP -.129 .293 .006 | -.077 .528 .002 | -.056 .654 .001

1 – prva grupa (uslov: zahvalnost); 2 – druga grupa (uslov: zadovoljstvo); 3 – treća grupa (uslov: neutralan); AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP - Narcizam

Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Pozitivnog afekta

Efekat merenja i efekti interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Pozitivan afekat, prikazani su tabelom 5. Rezultati sugerišu da postoji samostalan efekat merenja ($F(1,965) = 5.43, p < .01; \eta_p^2 = .028$), dok efekti interakcija merenja, grupe i osobina ličnosti nisu značajni.

Tabela 5

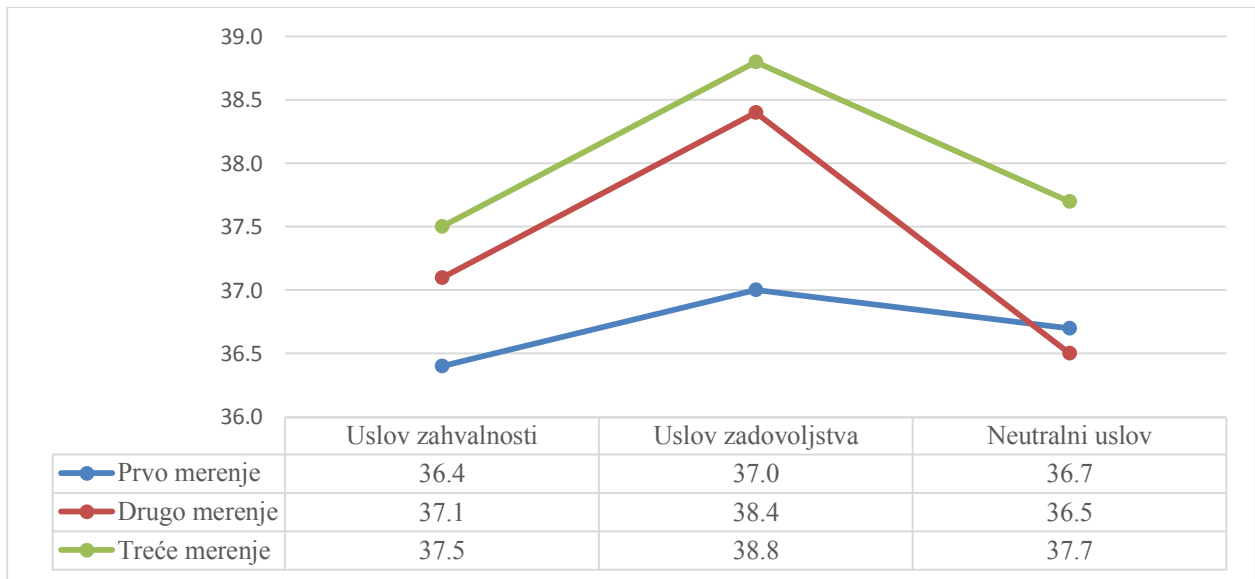
Efekat merenja i interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Pozitivan afekat

	Suma kvadrata (tip III)	df	Prosečan kvadrata	F	p nivo	η_p^2
Merenje	77.539	2, 380	39.463	5.433	.005	.028
Merenje*Grupa*AGR	40.516	6, 380	6.873	.946	.461	.015
Merenje*Grupa*EKS	29.475	6, 380	5.000	.688	.657	.011
Merenje*Grupa*NEU	61.503	6, 380	10.434	1.436	.201	.022
Merenje*Grupa*NV	58.129	6, 380	9.861	1.358	.232	.021
Merenje*Grupa*OTV	64.141	6, 380	10.881	1.498	.179	.023
Merenje*Grupa*PV	42.190	6, 380	7.158	.985	.434	.015
Merenje*Grupa*SAV	9.583	6, 380	1.626	.224	.968	.004
Merenje*Grupa*NP	30.924	6, 380	5.246	.722	.629	.011

AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP - Narcizam

Grafikonom 3 su predstavljene aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Pozitivan afekat, korigovane za efekat kovarijata. Razlike u skorovima nisu statistički značajne, stoga grafikon ima deskriptivnu funkciju. Kada se uporede vrednosti aritmetičkih sredina grupa kroz pojedinačna merenja, u prvom merenju najviše skorove postižu ispitanici iz druge grupe pa zatim iz ispitanici iz treće grupe, dok ispitanici iz prve grupe postižu najniže skorove. U drugom merenju najviše skorove postižu

ispitanici iz druge grupe, nakon toga ispitanici iz prve grupe, dok ispitanici iz treće grupe postižu najniže skorove. U trećem merenju najviše skorove postžu ispitanici iz druge, zatim ispitanici iz prve grupe, pri čemu ispitanici iz treće grupe postižu najniže skorove. Kada se uporede aritmetičke sredine pojedinačnih grupa kroz merenja, vrednosti aritmetičkih sredina rastu kroz merenja za prvu i drugu grupu, dok se za treću grupu vrednost aritmetičke sredine smanjuje u drugom merenju i raste u trećem merenju.



Grafikon 3

Aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Pozitivan afekat, korigovane za efekat kovarijata

Prediktivni doprinos osobina ličnosti predviđanju Pozitivnog afekta, kroz sve tri faze merenja i u svim eksperimentalnim uslovima (grupama), predstavljen je tabelom 6. U prvom merenju (pre eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Pozitivnog afekta se izdvajaju Ekstraverzija u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .229$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .038$; uslov zadovoljstva – $B = .220$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .037$) u pozitivnom smeru, Neuroticizam u drugoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = -.152$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .021$) u negativnom smeru, Otvorenost u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = .279$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .049$; uslov zadovoljstva – $B = .248$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .039$, neutralni uslov – $B = .415$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .095$) u pozitivnom smeru kao i Savesnost u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = .292$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .101$; uslov zadovoljstva – $B = .203$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .050$, neutralni uslov – $B = .213$, $p = .001$; $\eta_p^2 = .060$). U drugom merenju (nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori se izdvajaju Agresivnost u prvoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .136$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .021$) u

pozitivnom smeru, Ekstraverzija u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .197$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .023$; uslov zadovoljstva – $B = .252$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .039$) u pozitivnom smeru, Neuroticizam u drugoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = -.264$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .050$) u negativnom smeru, Negativna valenca u prvoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = -.208$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .020$) u negativnom smeru, kao i Savesnost u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = .305$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .090$; uslov zadovoljstva – $B = .194$, $p < .01$; $\eta_p^2 = .038$, neutralni uslov – $B = .229$, $p = .001$; $\eta_p^2 = .056$) u pozitivnom smeru. U trećem merenju (retest nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Pozitivnog afekta se izdvajaju Neuroticizam u drugoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = -.312$, $p = .001$; $\eta_p^2 = .059$) u negativnom smeru, kao i Savesnost u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = .272$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .063$; uslov zadovoljstva – $B = .251$, $p = .001$; $\eta_p^2 = .053$, neutralni uslov – $B = .191$, $p = .01$; $\eta_p^2 = .034$), u pozitivnom smeru. Veličine efekata su niske do umerene.

Tabela 6

Prediktivni doprinos interakcija grupne pripadnosti i osobina ličnosti u predviđanju Pozitivnog afekta kroz 3 faze merenja

Prediktor	Prvo merenje			Drugo merenje			Treće merenje		
	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2
Odsečak	3.399	.373	.004	15.129	.000	.063	15.637	.001	.058
1*AGR	.073	.228	.008	.136	.044	.021	.089	.219	.008
2*AGR	.135	.067	.018	.107	.186	.009	.169	.056	.019
3*AGR	.061	.407	.004	-.075	.359	.004	.071	.423	.003
1*EKS	.229	.007	.038	.197	.035	.023	.149	.140	.011
2*EKS	.220	.008	.037	.252	.006	.039	.162	.099	.014
3*EKS	.148	.103	.014	.007	.946	.000	.022	.839	.000
1*NEU	.058	.425	.003	-.096	.230	.008	-.007	.935	.000
2*NEU	-.152	.044	.021	-.264	.002	.050	-.312	.001	.059
3*NEU	-.019	.805	.000	-.083	.335	.005	.008	.928	.000
1*NV	-.053	.574	.002	-.208	.048	.020	-.112	.322	.005
2*NV	.060	.574	.002	.037	.760	.000	.104	.419	.003
3*NV	.173	.076	.016	.131	.226	.008	-.060	.607	.001
1*OTV	.279	.002	.049	.164	.100	.014	.152	.159	.010
2*OTV	.248	.006	.039	.187	.060	.019	.174	.106	.014
3*OTV	.415	.000	.095	.173	.094	.015	.193	.084	.016
1*PV	.019	.836	.000	.018	.859	.000	.040	.724	.001

2*PV	.152	.070	.017	.053	.573	.002	.045	.657	.001
3*PV	.006	.949	.000	.195	.055	.019	.158	.150	.011
1*SAV	.292	.000	.101	.305	.000	.090	.272	.000	.063
2*SAV	.203	.002	.050	.194	.007	.038	.251	.001	.053
3*SAV	.213	.001	.060	.229	.001	.056	.191	.010	.034
1*NP	.038	.801	.000	.178	.292	.006	.133	.466	.003
2*NP	-.143	.294	.006	.058	.702	.001	.022	.894	.000
3*NP	.060	.704	.001	-.119	.499	.002	-.070	.711	.001

1 – prva grupa (uslov: zahvalnost); 2 – druga grupa (uslov: zadovoljstvo); 3 – treća grupa (uslov: neutralan); AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP - Narcizam

Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Negativnog afekta

Efekat merenja i efekti interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Negativan afekat, prikazani su tabelom 16. Rezultati sugerišu da samostalan efekat merenja izostaje ($F(1,940) = .548, p = .57; \eta_p^2 = .003$), dok je značajan efekat interakcije merenja, grupe i dimenzije Neuroticizma ($F(5,820) = 3.17, p < .57; \eta_p^2 = .047$).

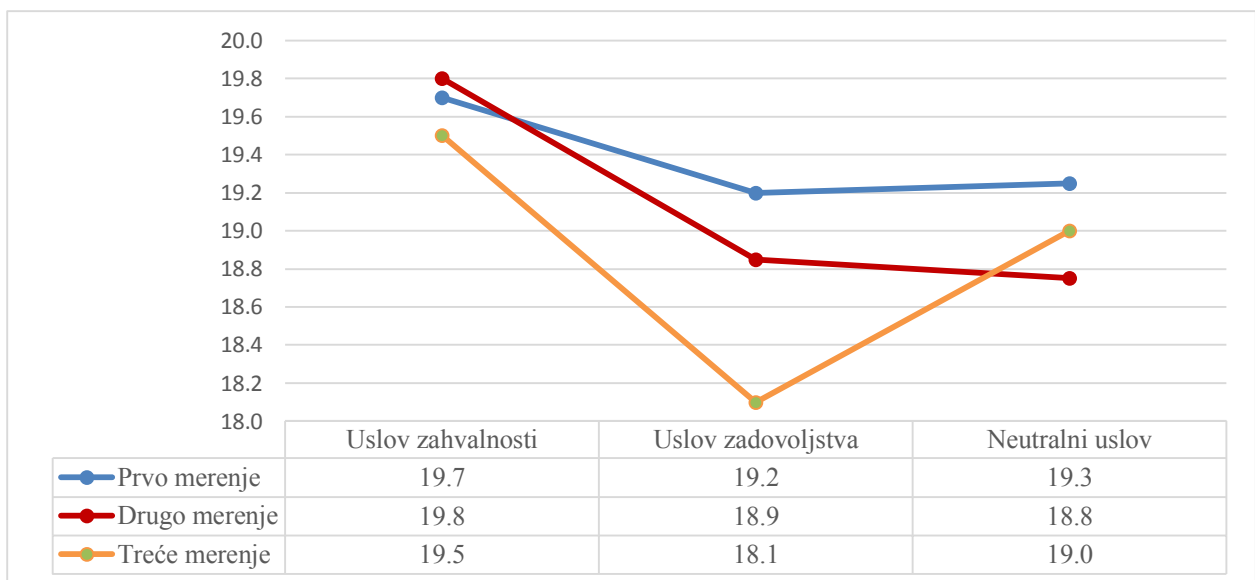
Tabela 7

Efekat merenja i interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Negativan afekat

	Suma kvadrata (tip III)	df	Prosečan kvadrata	F	p nivo	η_p^2
Merenje	9.351	2, 380	4.820	.548	.573	.003
Merenje*Grupa*AGR	20.264	6, 380	3.482	.396	.877	.006
Merenje*Grupa*EKS	84.448	6, 380	14.510	1.651	.135	.025
Merenje*Grupa*NEU	159.469	6, 380	27.400	3.117	.006	.047
Merenje*Grupa*NV	15.418	6, 380	2.649	.301	.932	.005
Merenje*Grupa*OTV	35.386	6, 380	6.080	.692	.652	.011
Merenje*Grupa*PV	61.722	6, 380	10.605	1.206	.303	.019
Merenje*Grupa*SAV	64.976	6, 380	11.164	1.270	.271	.020
Merenje*Grupa*NP	76.153	6, 380	13.085	1.488	.183	.023

AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP - Narcizam

Grafikonom 4 su predstavljene aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Negativan afekat, korigovane za efekat kovarijata. Razlike u skorovima nisu statistički značajne, stoga grafikon ima deskriptivnu funkciju. Kada se uporede vrednosti aritmetičkih sredina grupa kroz pojedinačna merenja, u prvom merenju najviše skorove postižu ispitanici iz prve grupe pa zatim ispitanici iz treće grupe, dok ispitanici iz druge grupe postižu najniže skorove. U drugom merenju najviše skorove postižu ispitanici iz prve grupe, nakon toga ispitanici iz druge grupe, dok ispitanici iz treće grupe postižu najniže skorove. U trećem merenju najviše skorove postižu ispitanici iz prve, zatim iz treće grupe, pri čemu ispitanici iz druge grupe postižu najniže skorove. Kada se uporede aritmetičke sredine pojedinačnih grupa kroz merenja, vrednost aritmetičke sredine za prvu grupu raste u drugom i opada u trećem merenju, za drugu grupu opada i u drugom i u trećem merenju, dok za treću grupu opada u drugom i raste u trećem merenju.



Grafikon 4

Aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Negativan afekat, korigovane za efekat kovarijata.

Prediktivni doprinos osobina ličnosti predviđanju Negativnog afekta, kroz sve tri faze merenja i u svim eksperimentalnim uslovima, predstavljen je tabelom 8. U prvom merenju (pre eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Negativnog afekta se izdvajaju Agresivnost u drugoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = .215$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .034$) u pozitivnom smeru, kao i Neuroticizam u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = .400$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .110$; uslov zadovoljstva – $B = .518$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .161$; neutralni uslov – $B = .347$, $p < .001$; $\eta_p^2 =$

.075), takođe u pozitivnom smeru. U drugom merenju (nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori se izdvajaju Agresivnost u drugoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = .221, p < .05; \eta_p^2 = .027$) u pozitivnom smeru, Neuroticizam u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .420, p < .001; \eta_p^2 = .091$; uslov zadovoljstva – $B = .346, p = .001; \eta_p^2 = .060$), u pozitivnom smeru, kao i Savesnost u trećoj grupi (neutralni uslov – $B = -.246, p < .01; \eta_p^2 = .046$), u negativnom smeru. U trećem merenju (retest nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Negativnog afekta se izdvajaju Neuroticizam u prvoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = .378, p = .001; \eta_p^2 = .062$) u pozitivnom smeru, kao i Savesnost u trećoj grupi (neutralan uslov – $B = -.186, p < .05; \eta_p^2 = .022$) u negativnom smeru. Veličine efekata su niske do umerene.

Tabela 8

Prediktivni doprinos interakcija grupne pripadnosti i osobina ličnosti u predviđanju Negativnog afekta kroz 3 faze merenja

Prediktor	Prvo merenje			Drugo merenje			Treće merenje		
	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2
Odsečak	9.223	.036	.023	13.682	.008	.037	13.013	.022	.027
1*AGR	.121	.082	.016	.027	.739	.001	.046	.605	.001
2*AGR	.215	.011	.034	.221	.024	.027	.175	.108	.014
3*AGR	.094	.269	.006	.126	.199	.009	.098	.374	.004
1*EKS	-.065	.496	.002	.150	.178	.010	-.020	.872	.000
2*EKS	.053	.573	.002	-.072	.507	.002	.120	.323	.005
3*EKS	.087	.403	.004	.094	.435	.003	.036	.789	.000
1*NEU	.400	.000	.110	.420	.000	.091	.378	.001	.062
2*NEU	.518	.000	.161	.346	.001	.060	.207	.064	.018
3*NEU	.347	.000	.075	.120	.244	.007	.154	.180	.009
1*NV	.186	.086	.015	.117	.351	.005	.178	.203	.009
2*NV	-.024	.845	.000	-.022	.880	.000	.034	.832	.000
3*NV	.133	.234	.007	.244	.060	.018	.233	.107	.014
1*OTV	-.077	.452	.003	-.063	.599	.001	.040	.767	.000
2*OTV	-.046	.655	.001	-.031	.792	.000	.084	.526	.002
3*OTV	.023	.829	.000	-.012	.923	.000	-.081	.558	.002
1*PV	.005	.959	.000	-.160	.199	.009	-.009	.946	.000
2*PV	-.029	.764	.000	-.027	.806	.000	-.175	.160	.010
3*PV	-.108	.301	.006	-.032	.794	.000	.033	.808	.000

1*SAV	-.032	.657	.001	-.119	.159	.010	-.145	.124	.012
2*SAV	-.059	.425	.003	-.070	.411	.004	-.128	.179	.009
3*SAV	-.087	.217	.008	-.246	.003	.046	-.186	.042	.022
1*NP	-.209	.230	.008	-.042	.834	.000	-.067	.767	.000
2*NP	.303	.053	.019	-.002	.991	.000	.188	.352	.005
3*NP	-.026	.885	.000	-.167	.426	.003	-.326	.165	.010

1 – prva grupa (uslov: zahvalnost); 2 – druga grupa (uslov: zadovoljstvo); 3 – treća grupa (uslov: neutralan); AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP – Narcizam

Doprinosi pripadnosti grupi, merenja i osobina ličnosti predikciji Optimizma

Efekat merenja i efekti interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Optimizam, prikazani su tabelom 9. Rezultati sugerišu da postoji samostalan efekat merenja ($F(1,854) = 4.04, p < .05; \eta_p^2 = .021$), dok značajni efekti interakcija izostaju.

Tabela 9

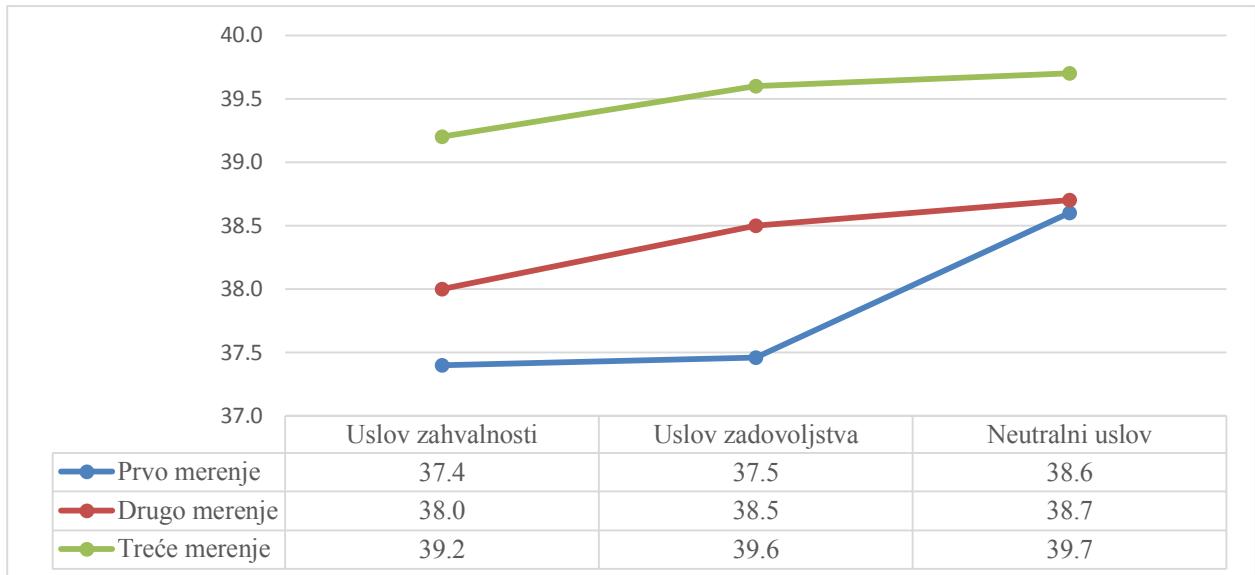
Efekat merenja i interakcija merenja, grupne pripadnosti i osobina ličnosti na Optimizam

	Suma kvadrata (tip III)	df	Prosečan kvadrata	F	p nivo	η_p^2
Merenje	55.052	2, 380	29.698	4.044	.021	.021
Merenje*Grupa*AGR	42.546	6, 380	7.651	1.042	.396	.016
Merenje*Grupa*EKS	57.032	6, 380	10.255	1.397	.219	.022
Merenje*Grupa*NEU	17.671	6, 380	3.177	.433	.844	.007
Merenje*Grupa*NV	15.832	6, 380	2.847	.388	.875	.006
Merenje*Grupa*OTV	53.492	6, 380	9.619	1.310	.255	.020
Merenje*Grupa*PV	15.441	6, 380	2.777	.378	.881	.006
Merenje*Grupa*SAV	24.636	6, 380	4.430	.603	.715	.009
Merenje*Grupa*NP	60.550	6, 380	10.888	1.483	.188	.023

AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP – Narcizam

Grafikonom 5 su predstavljene aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Optimizam, korigovane za efekat kovarijata. Razlike u skorovima nisu statistički značajne, stoga grafikon ima deskriptivnu funkciju. Kada se uporede vrednosti aritmetičkih sredina grupa kroz pojedinačna merenja, u sva tri merenja najviše skorove postižu ispitanici iz treće grupe, zatim ispitanici iz druge grupe, dok najniže skorove postižu

ispitanici iz prve grupe. Kada se uporede aritmetičke sredine pojedinačnih grupa kroz merenja, u sve tri grupe dolazi do povišenja skorova na skali Optimizma i u drugom i u trećem merenju.



Grafikon 5

Aritmetičke sredine grupa u različitim vremenskim intervalima za varijablu Optimizam, korigovane za efekat kovarijata

Prediktivni doprinos interakcija grupne pripadnosti i osobina ličnosti predviđanju Optimizma, kroz sve tri faze merenja i u svim eksperimentalnim uslovima, predstavljen je tabelom 10. U prvom merenju (pre eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Optimizma se izdvajaju Agresivnost u prvoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = -.166, p < .05; \eta_p^2 = .028$), u negativnom smeru, Ekstraverzije u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .236, p < .05; \eta_p^2 = .030$; uslov zadovoljstva – $B = .324, p = .001; \eta_p^2 = .057$) u pozitivnom smeru, Neuroticizma u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = -.266, p < .01; \eta_p^2 = .050$; uslov zadovoljstva – $B = -.308, p = .001; \eta_p^2 = .061$) u negativnom smeru, Otvorenosti u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti – $B = .260, p < .05; \eta_p^2 = .031$; uslov zadovoljstva – $B = .279, p < .01; \eta_p^2 = .037$) u pozitivnom smeru, Pozitivne valence u trećoj grupi (neutralni uslov – $B = .248, p < .05; \eta_p^2 = .028$) u pozitivnom smeru, kao i Narcizma u trećoj grupi (neutralni uslov – $B = -.376, p < .05; \eta_p^2 = .021$) u negativnom smeru. U drugom merenju (nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori se izdvajaju Ekstraverzija u drugoj grupi (uslov zadovoljstva – $B = .202, p < .05; \eta_p^2 = .021$) u pozitivnom smeru, kao i interakcije neuroticizma u sve tri grupe (uslov zahvalnosti – $B = -.270, p < .05; \eta_p^2 = .046$;

uslov zadovoljstva - $B = -.232, p < .05; \eta_p^2 = .032$; neutralni uslov - $B = -.202, p < .05; \eta_p^2 = .023$), u negativnom smeru. U trećem merenju (retest nakon eksperimentalne manipulacije) kao značajni prediktori Optimizma se izdvajaju Agresivnost u prvoj grupi (uslov zahvalnosti - $B = -.218, p < .01; \eta_p^2 = .042$), u negativnom smeru, i Neuroticizam u prvoj i drugoj grupi (uslov zahvalnosti - $B = -.322, p < .001; \eta_p^2 = .063$; uslov zadovoljstva - $B = -.244, p = .01; \eta_p^2 = .035$), takođe u negativnom smeru.

Tabela 10

Prediktivni doprinos interakcija grupne pripadnosti i osobina ličnosti u predviđanju Optimizma kroz 3 faze merenja

Prediktor	Prvo merenje			Drugo merenje			Treće merenje		
	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2	B	p nivo	η_p^2
Odsečak	28.116	.000	.173	34.521	.000	.219	39.765	.000	.269
1*AGR	-.166	.020	.028	-.119	.113	.013	-.218	.004	.042
2*AGR	.017	.846	.000	-.119	.188	.009	.004	.968	.000
3*AGR	-.096	.267	.006	-.130	.157	.010	-.133	.150	.011
1*EKS	.236	.017	.030	.170	.101	.014	.179	.088	.015
2*EKS	.324	.001	.057	.202	.047	.021	.092	.367	.004
3*EKS	-.020	.849	.000	.058	.605	.001	.022	.843	.000
1*NEU	-.266	.002	.050	-.270	.003	.046	-.322	.000	.063
2*NEU	-.308	.001	.061	-.232	.013	.032	-.244	.010	.035
3*NEU	-.131	.149	.011	-.202	.036	.023	-.147	.127	.012
1*NV	.093	.398	.004	-.029	.802	.000	.067	.568	.002
2*NV	-.191	.130	.012	-.153	.251	.007	-.127	.346	.005
3*NV	.107	.347	.005	.143	.237	.007	.085	.484	.003
1*OTV	.260	.014	.031	.207	.064	.018	.134	.232	.008
2*OTV	.279	.008	.037	.193	.082	.016	.053	.631	.001
3*OTV	.067	.538	.002	.061	.595	.001	-.014	.906	.000
1*PV	-.005	.967	.000	.015	.895	.000	.012	.915	.000
2*PV	.022	.822	.000	.012	.909	.000	.083	.431	.003
3*PV	.248	.021	.028	.128	.258	.007	.202	.077	.016
1*SAV	.022	.762	.000	-.004	.957	.000	-.005	.953	.000
2*SAV	-.090	.230	.008	-.010	.898	.000	.028	.724	.001
3*SAV	.003	.964	.000	-.003	.966	.000	-.021	.782	.000
1*NP	.220	.215	.008	.200	.288	.006	.161	.394	.004
2*NP	.206	.198	.009	.075	.658	.001	.207	.223	.008

3*NP	-0.376	.043	.021	-.082	.675	.001	.072	.715	.001
------	--------	-------------	------	-------	------	------	------	------	------

1 – prva grupa (uslov: zahvalnost); 2 – druga grupa (uslov: zadovoljstvo); 3 – treća grupa (uslov: neutralan); AGR – Agresivnost; EKS – Ekstraverzija; NEU – Neuroticizam; NV – Negativna Valenca; OTV – Otvorenost ka iskustvima; PV – Pozitivna valenca, SAV – Savesnost, NP – Narcizam

4. DISKUSIJA

Koncept zahvalnosti tek u poslednje vreme počinje da dobija značajno mesto u psihologiji. Pažnja istraživača fokusirana je na zahvalnost tek poslednjih desetak godina. Dugo godina se smatralo da je sreća konstrukt koji se ne može operacionalizovati, pa samim tim nije mogao biti predmet istraživanja u psihologiji. Povratkom psihologije prvobitnim ciljevima – kako učiniti ljude srećnijim - više pažnje se poklanja ovim konstruktima, što za posledicu ima porast broja istraživanja koja daju odgovore na neka pitanja, ali čini se da se posle svakog istraživanja dobije više novih pitanja nego odgovora na ona prethodno postavljena.

Od velikog je značaja ispitati faktore koji bi mogli da utiču na povećanje blagostanja. Kada se uzme u obzir da blagostanje utiče na ne samo na kvalitet nego i na dužinu života, postaje od ključne važnosti utvrditi kako se ono može maksimizirati i intenzivirati.

Veza između zahvalnosti i blagostanja jeste istraživana, ali još uvek nije u dovoljnoj meri rasvetljena. Pored toga, dosadašnja istraživanja koriste različite tehnike za indukciju zahvalnosti (različite instrukcije, dužina trajanja vežbe takođe varira), što otežava poređenje rezultata i donošenje zaključaka o načinu na koji zahvalnost izaziva promene u blagostanju. Važno je napomenuti da je fokus istraživanja u ovoj oblasti pomeren sa pitanja *da li postoji veza između zahvalnosti i blagostanja* na pitanje *koji su mehanizmi pomoću kojih zahvalnost deluje na povećanje zadovoljstva životom i pozitivnog afekta*.

Osobine ličnosti su uključene u ovo istraživanje kao mogući moderatori, zbog mogućnosti kreiranja intervencija koje u obzir uzimaju individualne razlike. Uključivanjem osobina ličnosti trebalo bi da se dobije i dublji uvid u korisnost intervencije zahvalnosti - da li svi ispitanici imaju dobiti od ove intervencije, ili postoje neke osobe na koje intervencija ne deluje ili može imati suprotan efekat.

Kada se koncept zahvalnosti razmatra sa teorijskog aspekta i definiše kao vrlina i osobina i ukoliko se uzmu u obzir navedene dobrobiti od negovanja i razvijanja ovog koncepta, postavlja se pitanje: da li postoji nešto što blokira razvoj zahvalnosti? Pretpostavlja se da postoje fenomeni koji mogu imati blokirajuće dejstvo na razvoj zahvalnosti. Kao što je navedeno u uvodnom delu, to mogu biti, između ostalog, zavist, konzumatorska orijentacija, narcizam i sumnjičavost. Narcizam je u ovom kontekstu od značaja jer se pretpostavlja da osobina narcizma deluje blokirajuće na zahvalnost, a u dosadašnjim istraživanjima nije, ili je jako malo, istraživana ta veza. Postoje korelaciona istraživanja koja pokazuju da je narcizam u negativnoj korelaciji za zahvalnošću, međutim eksperimentalnih istraživanja nema.

Savremeni pristupi u vaspitanju, psihoterapiji i radu sa pacijentima u kliničkim uslovima usmeravaju se na razvijanje strategija i veština koje će omogućiti adekvatniji razvoj, kao i lakše snalaženje u stresnim okolnostima, međutim nedovoljno pažnje se posvećuje razvijanju i negovanju vrlina. Čak i kada se u istraživanjima nedvosmisleno potvrde dobrobiti od određenog koncepta ili vrline, u praktičnom radu kao da izostaje razvijanje mehanizama za negovanje te karakteristike.

Jedan od osnovnih ciljeva ovog istraživanja jeste da se ukaže na važnost konstrukta zahvalnosti kao potencijalnog prediktora blagostanja i vrline zahvaljujući kojoj se mogu imati višestruke dobrobiti. S tim u vezi u istraživačko pitanje uključeno je više faktora koji bi pomogli da se rasvetli veza između zahvalnosti i subjektivnog blagostanja. S obzirom na to da je ovo prvo istraživanje ovog tipa na uzorku iz naše kulture, moglo bi se reći da je ovo prvi korak koji je načinjen u pravcu rasvetljenja veze između blagostanja i zahvalnosti.

Istraživanja eksperimentalnog tipa iz ove oblasti takođe su malobrojna, tako da se i u tome ogleda značaj ovog istraživanja. Pored toga uvedena je kontrolna grupa sa neutralnim uslovom, što takođe u prethodnim istraživanjima nije bio slučaj, a zbog čega je tumačenje rezultata i adekvatno zaključivanje o ovoj složenoj vezi bilo otežano.

Osnovni predmet istraživanja bio je da se ispita da li se indukovanjem zahvalnosti (fokusiranjem na zahvalnost) mogu povećati zadovoljstvo životom, pozitivan afekat i optimizam. Glavni efekti su značajni kada je u pitanju pozitivan afekat i optimizam.

Glavni efekti na predikciju Zahvalnosti

Istraživanje je bilo usmereno na pitanje da li će doći do promena u osobini zahvalnosti pod uticajem intervencije i, ukoliko dođe, da li će postojati razlika između grupa izloženim različitim intervencijama. Kada je u pitanju promena na skorovima dimenzije zahvalnosti, glavni efekat nije značajan, dakle nije dobijen efekat intervencije. Može se uočiti da u drugom merenju najviše skorove postižu ispitanici iz prve grupe, zatim ispitanici iz druge grupe, dok ispitanici iz treće grupe postižu najniže skorove kada je u pitanju osobina zahvalnosti. Iako su ovo samo deskriptivni pokazatelji, ipak je tendencija da ispitanici iz grupe koja je bila izložena uslovu zahvalnosti postižu više skorove nakon vežbe, u poređenju sa ispitanicima iz uslova zadovoljstva sobom i neutralne grupe. Očekivanja su bila da će, ako dođe do promena u osobini zahvalnosti, to biti najviše izraženo u prvoj grupi nakon drugog merenja, zatim u drugoj, dok u trećoj neće biti promena, ili ako ih bude, one će biti manje u odnosu na grupu 1 i 2. Zahvalnost je merena kao osobina, tako da izostanak glavnog efekta može da se pripiše njenom dispozicionalnom karakteru. Nije očekivano da dođe do značajnih promena u osobini zahvalnosti. Kao što je navedeno (Emmons & Shelton, 2002; Emmons i McCullough, 2004), da bi se razvila osobina zahvalnosti, ona treba da se neguje od najranijeg detinjstva. Za razvoj zahvalnosti neophodna je svest o vrednovanju onoga što imamo u životu. Postoje intervencije koje su usmerene na indukovanje zahvalnosti, npr. istraživanja u kojima se subjektima kreira situacija u kojoj im se saopštava da su nešto izgubili, kao što je navedeno u primeru sa istraživanjem u računarskoj učionici (ispitanicima se saopštava da su računari prestali da rade i da je sve izgubljeno, sva dokumenta, a kada vide da nisu izgubili nešto što im je vredno, oni se osećaju zahvalno). Međutim, to indukovanje ne znači da dolazi do promena u osobini zahvalnosti. Razlike između zahvalnosti kao stanja i zahvalnosti kao osobine očituju se, između ostalog, i u promenama nakon intervencija. Dok se na stanje zahvalnosti može uticati u većoj meri i ono se može izazvati u eksperimentalnim uslovima, na osobinu zahvalnosti se u manjoj meri može uticati. Naravno, dužina trajanja vežbe, kulturološke specifičnosti i drugi faktori koji nisu bili uključeni u istraživanje su mogli imati uticaja na rezultate.

Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Zahvalnosti

Doprinos predviđanju zahvalnosti daju interakcije grupne pripadnosti i osobine ličnosti ekstraverzija, otvorenost ka iskustvu i narcizam.

Ekstravertnije osobe koje su bile podvrgnute indukciji zahvalnosti postigle su, posle te indukcije, više skorove na osobini zahvalnosti u odnosu na ostale ispitanike. Ispitanici iz prve grupe su imali zadatak da nabrajaju stvari zbog kojih su zahvalni. Ekstraverzija kao bazična dimenzija ličnosti visoko pozitivno korelira sa zahvalnošću kao osobinom (Wood i sar., 2009). Zahvalne osobe imaju pozitivniji pogled na socijalno okruženje (Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008), imaju više pozitivnih osobina (McCullough i sar., 2002; Wood, Joseph, & Maltby, 2008; Wood, Linley, Maltby, Baliouisis, & Joseph, 2008), i kontinuirano su fokusirane na ono što je pozitivno u njihovom okruženju, uz stalno prisutnu svesnost o cenjenju života i svega što u njemu postoji (Wood i sar., 2008). Osobina zahvalnosti i ekstraverzija imaju u osnovi zajedničko to što podrazumevaju usmerenost ka spoljašnjem svetu. U instrumentu VP+2 dimenzija ekstraverzije definisana je i kroz pozitivan afekat, dok je jedna od karakteristika osobine zahvalnosti upravo intenzivnije i češće doživljavanje osećanja zahvalnosti, koje takođe spada u pozitivan afektivitet (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; McCullough, Tsang, & Emmons, 2004), te je dobijeni rezultat u skladu sa dosadašnjim istraživanjima veze između osobine zahvalnosti i ekstraverzije. Ekstravertne osobe su komunikative, društvene, okrenute ka socijalnim kontaktima i odnosima sa drugima (Smederevac & Mitrović, 2006). Sve karakteristike ekstravertnih osoba mogu biti od koristi kada je u pitanju razvijanje i negovanje osobine zahvalnosti (Robbins, Francis, & Edwards, 2010). Ekstravertne osobe verovatno lakše prepoznaju stvari zbog kojih su zahvalne, pa samim tim imaju i više dobiti od intervencije (uslov zahvalnosti), u smislu povišenja skorova na osobini zahvalnosti. U trećem merenju ova interakcija više nije značajna, što može da ukazuje na kratkotrajnost efekata intervencije kod ekstravertnijih osoba kada je u pitanju povišenje skora na osobini zahvalnost.

Dimenzija otvorenost se u sve tri grupe i sva tri merenja pokazala kao značajni prediktor dimenzije zahvalnosti, izuzev grupe sa neutralnim uslovom u trećem merenju. Dimenzija otvorenosti, kao i dimenzija ekstraverzije, visoko pozitivno korelira za osobinom zahvalnosti (Wood i sar., 2009). U drugom merenju ispitanici koji imaju izraženiju dimenziju otvorenost ka iskustvu iz sve tri grupe postižu više skorove na osobini zahvalnosti. Dimenzija otvorenost sadrži indikatore traganja za različitim intelektualnim aktivnostima. Može se

pretpostaviti da osobe koje su otvorenije reaguju bolje na svaku od intervencija, te da sve tri intervencije dovode do povišenja osobine zahvalnost. Pretpostavlja se da je njima svaki zadatak bio interesantan i izazovan, te su zbog toga pristupili njegovom rešavanju sa više interesovanja. Moguće je da su kod otvorenih osoba svi zadaci pobudili introspekciju, što je dovelo do toga da kod njih promene budu veće nego kod manje otvorenih osoba. S druge strane, budući da i pre intervencije osobe sa višom otvorenošću postižu više skorove na zahvalnosti, čini se da je, zapravo, sama relacija između ovih dimenzija u najvećoj meri odgovorna za povišene skorove na zahvalnosti otvorenijih osoba posle intervencija. Ovo povišenje skorova ostaje značajno i u trećem merenju za grupu koja je imala uslov zahvalnosti i za grupu koja je imala uslov zadovoljstvo sobom, dok se taj efekat gubi za grupu koja je bila izložena neutralanom uslovu, što sugerise da je ipak efekat neutralne vežbe na osobe otvorenije ka iskustvu bio privremenog karaktera.

Narcizam se u drugoj i trećoj grupi pokazao kao prediktor dimenzije zahvalnosti u negativnom smeru. Druga grupa bila je izložena uslovu zadovoljstvo sobom. Zadatak ispitanika u ovoj grupi je da svakog dana tokom nedelju dana nabrajaju stvari zbog kojih su tog dana zadovoljni sobom. Teorijska pretpostavka je bila da će narcizam delovati kao inhibitorni faktor na zahvalnost kao osobinu. Dakle, u grupi koja je bila izložena drugom uslovu ispitanici koji imaju više skorove na dimenziji narcizma postižu niže skorove na dimenziji zahvalnosti. Ovaj rezultat je u skladu sa teorijskim pretpostavkama (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; McCullough & Tsang, 2004; McWilliams & Lependorf, 1990; Schimmel, 1997; Watkins i sar., 2003), kao i sa istraživanjima u kojima je pokazano da narcizam i zahvalnost međusobno koreliraju, ali negativno. U prvoj grupi (koja je imala uslov zahvalnosti) ova interakcija nije značajna. Uslov zadovoljstva sobom deluje tako što se slika o sebi i samopouzdanje povećavaju, što kod osoba koje imaju više skorove na dimenziji narcizma ima za posledicu smanjenje skorova na dimenziji zahvalnosti. Objašnjenje zašto narcizam blokira zahvalnost nije još uvek dovoljno istraženo, međutim na osnovu teorijskog razmatranja i dosadašnjih (skoro svih korelacionog tipa) istraživanja može se pretpostaviti da se to dešava zato što osobe sa visoko izraženom osobinom narcizma imaju „iluziju samodovoljnosti“ (Watkins, 2014 str. 219). Zbog toga teže prepoznaju druge ljude i ono što drugi ljudi čine za njih kao neophodne i bitne činioce u njihovom životu. Uloga drugih je svedena na minimum, što je opozit zahvalnosti kao osobini. Osobe koje su zahvalne prepoznaju dobrobiti od drugih ljudi, i kao posledicu te atribucije osećaju zahvalnost. Ovi rezultati govore u prilog teorijskoj pretpostavci da narcizam inhibira zahvalnost.

Interesantno je što osobina narcizam deluje na zahvalnost kao osobinu u interakciji sa uslovom zadovoljstvo sobom, dok interakcija sa uslovom zahvalnosti nije značajna za isti kriterijum. Osobe sa visokim narcizmom nakon primene zadatka u kom su nabrajale stvari zbog kojih su zadovoljne sobom imaju niže skorove na dimenziji zahvalnosti, dok nakon primene zadatka u kom su nabrajale stvari zbog kojih su zahvalne, nemaju snižene skorove na osobini zahvalnosti. Može se pretpostaviti da uslov zahvalnosti kod osoba sa povišenim narcizmom dovodi do snižavanja okrenutosti ka sebi tako što se fokus pomera na prepoznavanje dobrobiti i da zbog toga ne dolazi do snižavanja skorova kada je u pitanju osobina zahvalnosti. To daje osnov za pretpostavku da ne samo da narcizam blokira zahvalnost, nego i zahvalnost može da blokira narcizam! Ipak, s obzirom na to da u ovom istraživanju narcizam nije definisan kao kriterijska, već kao prediktorska varijabla, ova tumačenja su više hipotetičkog tipa i navedena su sa ciljem da se istakne potencijal intervencija kada je u pitanju odnos između ove dve varijable. Ukoliko bi se zaista pokazalo da zahvalnost dovodi do smanjenja narcističkih potreba, to bi mogla postati korisna terapijska intervencija.

Osobe koje visoko vrednuju sebe i svoje postignuće, a imaju visoke skorove na dimenziji narcizma, teže prepoznaju „poklon“. Zasluge i dobrobiti koje imaju pripisuju sebi i svojim sposobnostima. Eksperimentalnih istraživanja u kojima se ispituje uticaj narcizma ili zadovoljstva sobom na zahvalnost nema, tako da se doprinos ovog istraživanja ogleda i u tome što potvrđuje teorijske pretpostavke da narcizam predstavlja faktor koji ima inhibitorno dejstvo na zahvalnost. Efekat u grupi koja je bila izložena uslovu zadovoljstva sobom pokazuje značajnost i u trećem merenju, što govori u prilog trajnosti promena koje su posledica intervencije. U trećoj grupi efekat interakcije nije bio značajan u drugom merenju, dok u trećem merenju pokazuje značajnost.

Glavni efekti na predikciju Zadovoljstva životom

Očekivalo se da grupa koja je bila izložena uslovu zahvalnosti u drugom merenju postigne više skorove na skali zadovoljstva životom. S obzirom na dosadašnja istraživanja u kojima je pokazana visoka korelacija između zadovoljstva životom i zahvalnosti (Kashdana, Uswatteb, & Julianc, 2006; Wood, Froh, & Geraghty, 2010), očekivanja su bila usmerena na glavne efekte. Rezultati nisu u skladu sa prethodnim istraživanjima. Iako nisu brojna istraživanja eksperimentalnog tipa, ona koja su se bavila ovom temom potvrđuju promene u

stepenu zadovoljstva životom u pozitivnom smeru, nakon primene intervencija usmerenih na zahvalnost (Emmons & McCullough, 2003).

Postoji više mogućih objašnjenja i najverovatnije je da je interakcija različitih faktora dovela do izostanka glavnog efekta intervencije zahvalnosti na zadovoljstvo životom. Intervencije koje istraživači primenjuju sa ciljem indukovanja zahvalnosti veoma se razlikuju. Te varijacije se kreću od posete zahvalnosti (eng. gratitude visit), kontemplacije na temu zahvalnosti, indukovanja zahvalnosti preko gledanja slika prirode, do vežbi nabiranja stvari zbog kojih je osoba zahvalna. Vežbe poput nabiranja stvari zbog kojih je osoba zahvalna tog dana takođe se međusobno razlikuju kada je u pitanju trajanje vežbe, broj stvari koje treba da se nabroje, instrukcije i sl. Pokazano je da ovi faktori takođe mogu značajno uticati na rezultate (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Dugo trajanje vežbe ili zadatak u kom ispitanici treba da navedu veliki broj stvari za koje su zahvalni, može kontraproduktivno da utiče na zahvalnost. To može da frustrira ispitanike, da im bude nezanimljivo, da im se čini kao da nisu dovoljno zahvalni ukoliko ne mogu da se sete više stvari, da stvari koje nabiraju počnu da ponavljaju, pa da ne vide smisao u zadatku. Pored navedenih razlika, otežanom poređenju rezultata doprinosi i korišćenje različitih instrumenata kao mera zahvalnosti. Kada se sve to uzme u obzir, kao i činjenica da je broj eksperimentalnih istraživanja koja se bave ispitivanjem veze između zahvalnosti i drugih komponenti blagostanja mali, postaje jasno koliko još istraživanja je potrebno da bi se odgovorilo na pitanje o odnosu zahvalnosti i zadovoljstva životom.

S obzirom na to da je ovo prvo istraživanje koje je sprovedeno u našoj kulturi, može se pretpostaviti da postoji i kulturološka specifičnost koja je uticala na rezultate. Kako je više puta navedeno, veza između zadovoljstva životom i zahvalnosti je dobro utemeljena u istraživanjima, tako da se može postaviti pitanje da li zaista na našem uzorku zahvalnost ne dovodi do povećanog zadovoljstva životom, ili se možda radi o kulturalnoj specifičnosti u doživljaju same intervencije zahvalnosti. Postoji mogućnost da se i u našoj kulturi može uticati na zadovoljstvo životom preko zahvalnosti, ali da se ta veza ispoljava pod drugačijim uslovima. Da bi se mogao doneti adekvatan zaključak, neophodno bi bilo međukulturalno istraživanje. S obzirom na to da u ovom istraživanju nije bio cilj ispitivati specifičnosti naše kulture u odnosu na druge kada su u pitanju zahvalnost i druge komponente blagostanja, ova hipotetička objašnjenja ostaju samo kao smernica za buduća istraživanja. Ono što bi takođe doprinelo boljem razumevanju rezultata je primena istog nacrta u našoj kulturi sa drugačijom intervencijom za indukciju zahvalnosti, na primer, nabiranje stvari za koje smo zahvalni tokom dužeg perioda, ali ne svakodnevno. Istraživanje u kom bi se poredio efekat različito

koncipiranih programa indukovanja zahvalnosti, omogućilo bi donošenje zaključaka o efikasnosti specifičnih intervencija.

Sve što je do sada napisano o zahvalnosti navodi na zaključak da je, da bi se osetila zahvalnost i postojala dobrobit od toga, neophodna svest o tome zbog čega treba biti zahvalan. Smisao vežbi koje su usmerene na indukovanje zahvalnosti preko lista u kojima se nabrajaju stvari zbog kojih smo zahvalni se i ogleda u tome da se osoba usmeri na vrednovanje i cenjenje onog što ima. Ukoliko ispitanici pre vežbe nisu upoznati sa značenjem konstrukta zahvalnosti, može se pretpostaviti da su neki od njih davali odgovore da bi ispunili zadatak, a da pri tom nisu imali autentični doživljaj zahvalnosti, u onoj meri u kojoj je potrebno da bi došlo do promena u zadovoljstvu životom. Može se pretpostaviti da je to bio jedan od faktora koji su uticali negativno na rezultate. U nekom od narednih istraživanja mogao bi se sprovesti eksperiment sa grupama koje bi, pre nego što pristupe eksperimentu, dobile pripremne vežbe u kojima bi se naglašavao značaj zahvalnosti i dobrobiti koje iz nje mogu prosteći.

Pre ovog istraživanja sprovedena je pilot studija u okviru koje su ispitanici bili i učesnici u fokus grupama. Ispitanici su navodili kako ranije nisu razmišljali o zahvalnosti kao konceptu, kao i da je njihov fokus kada razmišljaju o zadovoljstvu životom uglavnom usmeren na postignuće i materijalne faktore, kao i na ono čime nisu zadovoljni. Iako ovi podaci nisu direktno relevantni za aktuelno istraživanje, oni mogu da sugerišu da bi priprema u vidu edukativnih mera mogla dati doprinos i drugačije rezultate. Fokus grupe sprovedene su u okviru priprema za istraživanje, neposredno pre njegovog sprovođenja, dakle u periodu leta 2014. Učesnici fokus grupa nisu učestvovali u istraživanju, a po uzrastu i stepenu obrazovanja bili su ujednačeni sa budućim ispitanicima.

Izostanak glavnog efekta na zadovoljstvo životom može se posmatrati i u drugačijem svetlu. Pomenuto je već da je u istraživanjima eksperimentalnog tipa u kojima je pokazano da zahvalnost dovodi do povećanog zadovoljstva životom kontrolna grupa imala zadatak koji je mogao da dovede do smanjenja na komponentama blagostanja. Pored toga, neki eksperti se slažu da je blagostanje otporno na promene jer je u velikoj meri uslovljeno dispozicionalnim karakteristikama (Diener i sar., 1999 prema Soons & Loiefbroer, 2009). To svakako ne znači da se na njega ne može uticati, već pre da više pažnje treba da se posveti i spoljašnjim i unutrašnjim činiocima koji mogu imati uticaja na komponente blagostanja. Postoje istraživanja u kojima je pokazano da religioznost utiče na stepen zadovoljstva životom, kao i socio-ekonomski status (Willits & Krider, 1988; George, 1981). Ipak, kao što je navedeno, unutrašnji faktori, pre svega osobine ličnosti, pokazali su se kao značajni prediktori

zadovoljstva životom. Rezultati ovog istraživanja govore u prilog tome, posebno kada se uzme u obzir da je glavni efekat izostao, dok su efekti interakcije osobina ličnosti i intervencije značajni.

Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Zadovoljstva životom

U drugom merenju (nakon eksperimentalne manipulacije), dimenzija agresivnosti se u trećoj grupi pojavljuje kao značajan prediktor zadovoljstva životom u negativnom smeru. Dakle, ispitanici koji imaju više skorove na dimenziji agresivnost iz grupe koja je bila izložena neutralnom uslovu imaju niže skorove na zadovoljstvu životom u drugom merenju. Dimenzija agresivnosti u instrumentu VP+2 sadrži najviše stavke koje se odnose na bes. Ispitanici koji imaju viši skor na ovoj dimenziji samo u grupi sa neutralnim uslovom postižu niže skorove na zadovoljstvu životom. Zadatak ispitanika u ovoj grupi je bio da nabroje stvari koje su radili tog dana (svakog dana tokom sedam dana). Ispitanici koji imaju izraženiju agresivnost mogli su tokom vežbe da se prisećaju i događaja koji su im se desili, a bili su negativnog karaktera ili su u njima pojačavali negativna osećanja. Drugo objašnjenje moglo bi se odnositi na to da zadatak za njih nije bio zanimljiv. Kombinacija tih faktora mogla je da dovede do smanjenog zadovoljstva životom neposredno nakon završetka vežbe (drugo merenje).

Većina istraživanja u kojima je ispitivana korelacija između osobina ličnosti i zadovoljstva životom koristi mere iz modela Velikih pet (Big five). Dimenzija prijatnost, merena upitnikom Velikih pet, fokusirana je na ponašanja kao što je kooperativnost. Niski skorovi na ovoj dimenziji odnose se na nesaradljivost i agresivnost. Prijatnost je u pozitivnoj korelaciji sa subjektivnim blagostanjem (McCrae & Costa, 1991 prema Patel, Hemali, & Rakesh, 2011). Prijatnost visoko korelira sa zadovoljstvom životom (DeNeve & Cooper, 1998; Blatny i sar., 2004) što ukazuje na to da je suprotan pol prijatnosti - dimenzija agresivnosti - u negativnoj korelaciji sa zadovoljstvom životom. Nakon trećeg merenja ova interakcija više nije značajna, što govori o tome da efekat na zadovoljstvo životom nije dugotrajan.

U prvom i drugom merenju neuroticizam je u sve tri grupe prediktor zadovoljstva životom u negativnom smeru, dok je u trećem merenju on, takođe u negativnom smeru, prediktor u prvoj i drugoj grupi. Neuroticizam kao dimenzija u svim istraživanjima pokazuje

visoku negativnu korelaciju sa zadovoljstvom životom (Garcia & Erlandsson, 2011; Diener & Lucas, 1999; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002; Furr & Funder, 2004).

Osobe koje imaju visoko izražen neuroticizam su anksiozne, češće doživljavaju negativan afekat, što za posledicu ima i negativnu procenu kada je u pitanju zadovoljstvo životom. Rezultat je u skladu sa dosadašnjim istraživanjima, kao i teorijskim očekivanjima. Dakle, kao što je bilo i očekivano, neuroticizam je u interakciji sa eksperimentalnom manipulacijom pokazao visoku prediktivnost kada je u pitanju zadovoljstvo životom. Kao što je već pomenuto, zadovoljstvo životom je stabilan konstrukt i na njega se može delovati u manjoj meri. Osobina neuroticizam je u najdirektnijoj vezi sa negativnim afektivitetom, a osobe koje su sklone negativnom afektu sklonije su negativnoj proceni zadovoljstva životom (Costa & McCrae, 1980; Diener & Lucas, 1999, prema Furr & Funder, 2004).

S obzirom da je u trećem merenju efekat neuroticizma na zadovoljstvo životom ostao značajan u prvoj i drugoj grupi, dok u trećoj grupi više nije značajan, može se pretpostaviti da su vežbe za indukovanje zahvalnosti, kao i vežbe za nabranje stvari zbog kojih je osoba zadovoljna sobom, dovele do sniženja skorova u proceni zadovoljstva životom kod osoba sa izraženim neuroticizmom. Za osobe koje su sklone negativnom afektu i pesimističkom atribucionom stilu zadatak nabranja stvari zbog kojih su zadovoljne sobom mogao je da izazove još veću anksioznost i da pojača nezadovoljstvo sobom, posebno zato što su ispitanici svakodnevno imali zadatak da nabroje minimalno tri stvari zbog kojih su zadovoljni sobom tokom sedam dana. Zadatak zahvalnosti mogao je da još više pobudi doživljaj uskraćenosti i ogorčenosti, kome su osobe sa povišenim neuroticizmom inače sklone.

Da bi osoba osetila zahvalnost, potrebno je da osvesti stvari koje joj se događaju, a koje visoko ceni i vrednuje. Neuroticizam bi mogao da se razmatra kao još jedan od potencijalnih inhibitora zahvalnosti. Ovaj rezultat sugerise da bi kod osoba koje imaju visok neuroticizam trebalo da se primeni intervencija drugačijeg tipa. Možda bi prvo trebalo da se fokus pomeri na balansiranje negativnog afekta nekom od psihoterapijskih tehnika, pa tek nakon toga da se primenjuje vežba za zahvalnost. Pored toga, tehnika „poseta zahvalnosti“ možda bi više odgovarala osobama sa visokim neuroticizmom, u odnosu na tehnike koje treba raditi svakodnevno i nabrajati više stvari zbog kojih je osoba zahvalna. Moguće je da nabranje liste stvari zbog kojih su zahvalne i zadovoljne sobom utiče na osvešćivanje nezadovoljstva i negativnog afekta kod osoba sa visokim neuroticizmom, što za posledicu ima negativnu procenu zadovoljstva životom.

Glavni efekti na predikciju Pozitivnog afekta

U dosadašnjim istraživanjima veza između zahvalnosti kada se koristi tehnika nabiranja blagoslova (liste stvari zbog kojih smo zahvalni) i afektivne komponente subjektivnog blagostanja dobro je utemeljena (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, 2004).

Iz eksperimentalnih studija može se zaključiti da se pozitivan afekat menja kao posledica vežbi u kojima ispitanici nabrajaju stvari zbog kojih su zahvalni. Pozitivne emocije postaju još intenzivnije i učestalije (Watkins, 2004; Langston, 1994 prema Froh Sefick, & Emmons, 2008).

Na osnovu rezultata dosadašnjih istraživanja i teorijskog okvira pretpostavka je bila da će kod ispitanika iz grupe koja je bila izložena uslovu zahvalnosti u drugom merenju doći do promena skorova na pozitivnom afektu.

Samostalni efekat merenja je značajan kada je u pitanju kriterijum pozitivan afekat. Kod sve tri grupe dolazi do porasta pozitivnog afekta u drugom merenju i do ponovnog smanjenja u trećem merenju. Dakle, sve tri intervencije su imale slične efekte na pozitivan afekat. U drugom merenju, odnosno nakon eksperimentalne manipulacije, ispitanici iz druge grupe postižu najviše skorove na pozitivnom afektu, zatim ispitanici iz prve grupe, dok ispitanici iz treće grupe postižu najniže skorove, što sugerise mogućnost da je efekat intervencije zadovoljstva sobom nešto efikasniji kad je u pitanju uticaj na pozitivni afekat od druge dve intervencije. No, ovde se može govoriti samo o tendenciji, budući da se kod sve tri grupe beleži sličan trend skorova na pozitivnom afektu kroz merenja, kao i da interakcija merenja i intervencije nema statistički značajan efekat. Rezultati sugerisu da intervencije deluju na pozitivan afekat u pozitivnom smeru, ali da se taj efekat u velikoj meri gubi nakon tri nedelje. S obzirom na to da je u ovom istraživanju korišćena „prava“ kontrolna grupa, ovi rezultati mogli bi da budu podsticaj za dalja istraživanja u kojima će se koristiti kontrolna grupa koja će takođe imati pozitivan zadatak, jer jedino na taj način možemo doći do zaključka koja intervencija dovodi do promena u subjektivnom blagostanju, posebno kada je afektivna komponenta u pitanju. Ukoliko nabiranje stvari zbog kojih smo zadovoljni sobom dovodi do većih promena u pozitivnom afektu u poređenju sa nabiranjem stvari zbog kojih smo zahvalni, postavlja se pitanje zbog čega je to tako. Koji su to mehanizmi pomoću kojih pozitivne intervencije deluju na povećanje pozitivnog afekta i koja od tih intervencija daje najintenzivnije, najbrže i najdugotrajnije promene su pitanja na koja bi trebalo da se usmeri pažnja u narednim istraživanjima. Rezultati sugerisu da je neophodno uvođenje kontrolnih

grupa u kojima će ispitanici takođe imati pozitivan zadatak/intervenciju. Jedino poređenje eksperimentalne grupe i kontrolne grupe koja je imala pozitivan zadatak drugačijeg sadržaja može da da odgovor o efikasnosti određenog zadatka kada su u pitanju promene na kriterijumskim varijablama.

Dosadašnja eksperimentalna istraživanja kao kontrolnu grupu koristila su uslov u kom su ispitanici imali zadatak da navode neke događaje koji su ih uznemiravali u prethodnom periodu, što znači da to nije u pravom smislu kontrolna grupa grupe koja je imala uslov zahvalnosti. Jedan od razloga zašto je u ovom istraživanju uvedena grupa koja je imala uslov zadovoljstvo sobom, kao i grupa koja je imala neutralan zadatak umesto zadatka koji indukuje negativne emocije, upravo je usmeren na prevazilaženje pomenutog problema kontrolnih grupa.

Pitanje koje bi trebalo da se istraži u narednim istraživanjima iz ove oblasti svakako bi trebalo da bude usmereno na pozitivne intervencije i promene koje one ostvaruju kada su u pitanju komponente blagostanja. Da li postoji neki mehanizam delovanja intervencija na pozitivan afekat, da li je reč o kulturološkoj specifičnosti ili specifičnosti uzorka (potencijalno sužen varijabilitet na kriterijumskim varijablama u studentskom uzorku u odnosu na opštu populaciju) su pitanja koja su otvorena u ovom istraživanju, a da bi se na njih odgovorilo neophodno je još istraživanja ovog tipa, dakle eksperimentalnog dizajna sa adekvatnom kontrolnom grupom.

Pozitivan afekat obuhvata učestalo doživljavanje sledećih emocija: zainteresovanost, nadahnutost, odlučnost, itd. Može se pretpostaviti da zadatak u kom ispitanici navode stvari zbog kojih su zadovoljni sobom utiče na promene u pozitivnom afektu, u nešto manjoj meri i uslov zahvalnosti, tako što ispitanici postaju svesni dobrih stvari – u njima samima, kao i izvan njih, što dovodi do učestalijeg doživljavanja emocija koje su obuhvaćene skalom pozitivan afekat. Vežba dovodi do toga da se ispitanici osećaju ponosnije, nadahnutije i odlučnije. S obzirom na to da glavni efekat merenja izostaje kada je u pitanju kriterijum zadovoljstvo životom, može se zaključiti da se na emocionalnu komponentu subjektivnog blagostanja može više uticati nego na kognitivnu, posebno kada je reč o pozitivnom afektu.

Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Pozitivnog afekta

U drugom merenju agresivnost u prvoj grupi ostvaruje pozitivnu relaciju sa pozitivnim afektom. Ovaj rezultat nije očekivan. Ono što je možda bitno napomenuti kada je ovaj rezultat

u pitanju odnosi se na uzorak. Uzorak su činile mlade, zdrave, obrazovane osobe. Kod takve populacije osobina agresivnosti možda govori o borbenosti, u smislu angažovanja ličnih potencijala i zainteresovanosti za nove zadatke. Taj aspekt agresivnosti je mogao da dovede do povećanja pozitivnog afekta u interakciji sa intervencijom zahvalnosti. Osobina agresivnosti možda sadrži neke od pozitivnih karakteristika koje su mogle da ostvare interaktivni efekat sa intervencijom zahvalnosti i da dovedu do povećanog pozitivnog afekta.

Neki autori pri konceptualnom analiziranju agresivnosti prave razliku između pozitivne i negativne agresivnosti. Povišena agresivnost se obično smatra socijalno nepoželjnom karakteristikom. Ipak, kao što navodi Ellis (1976), postoji i pozitivna strana agresivnosti i ona je povezana sa zdravim, produktivnim ponašanjem ako promoviše bazične vrednosti zaštite, sreće, intimnih odnosa i društvene prihvaćenosti. U kontekstu pozitivne agresivnosti može se reći i da je određena doza agresivnosti neophodna i da ima adaptivnu funkciju tokom odrastanja jer pomaže da se izgrade identitet i autonomija (Gupta, 1983; Romi & Itskowitz, 1990, prema Liu, 2006). Zatim, izvestan stepen agresije ili dominacije pomaže da se olakša angažovanje u takmičarskim aktivnostima. Pravilno usmerena agresivnost ljudima omogućava da budu nezavisni, da se zalažu za sebe i da ovladaju i sobom i okruženjem. Dalje se navodi da pozitivna agresivnost može da ima brojne forme, a u njih se ubrajaju i samozaštita i zalaganje za nove mogućnosti (Jack, 1999, prema Liu, 2006).

Emocije su kompleksan fenomen. Ispitivanje mehanizama na osnovu kojih se emocije regulišu i moduliraju u psihologiji ima dugu tradiciju, što implicira veliki broj istraživanja. Da bi se neka emocija okarakterisala kao pozitivna ili negativna, potrebno je uzeti u obzir ne samo teoriju i empirijske podatke, nego i kontekst i kulturološku specifičnost. Osobine ličnosti i emocije takođe su usko povezane. Neke osobine ličnosti čak se i temelje na određenim emocijama (na primer neuroticizam – negativan afektivitet). Osobina agresivnost visoko pozitivno korelira sa negativnim afektom (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008), međutim da li postoje situacije u kojima je obrnuto? Iako je u dosadašnjim istraživanjima dimenzija agresivnosti u negativnoj korelaciji sa pozitivnim afektivitetom, može se pretpostaviti da je u interakciji sa uslovom zahvalnosti situacija drugačija. Ispitanici koji imaju više skorove na dimenziji agresivnosti možda imaju najviše dobiti od intervencije usmerena na zahvalnost. Agresivnost podrazumeva tendenciju da se brojne situacije u okruženju opažaju kao provokativne ili ugrožavajuće, dok intervencija zahvalnosti od ispitanika traži takođe da se usmere ka spoljnom svetu, ali u pozitivnom smislu, da pronađu stvari koje su im vredne i da prepoznaju šta sve imaju u životu.

Ekstraverzija u prvoj i drugoj grupi značajan je prediktor pozitivnog afekta u prvom i drugom merenja, dok u trećem merenju prestaje da bude značajna. Dimenzija ekstraverzije najviše korelira sa subjektivnim blagostanjem – kako sa kognitivnom, tako i sa emocionalnom komponentom (Diener & Seligman, 2002; Brebner, Donaldson, Kirby, & Ward, 1995; Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000; Costa & McCrae, 1980). Rezultat je u skladu sa očekivanjima. Osobe koje su ekstravertnije i pre eksperimentalne manipulacije postižu više skorove na skali pozitivnog afekta. Nakon zadatka u prvoj i drugoj grupi ekstravertnije osobe postižu više skorove na pozitivnom afektu. U trećoj grupi, odnosno neutralnom uslovu, ovaj efekat ekstraverzije izostaje, što govori u prilog tumačenju da ekstravertne osobe mogu imati koristi od obe primenjene intervencije – i od nabiranja zahvalnosti i od nabiranja stvari zbog kojih su zadovoljne sobom.

Neuroticizam u drugoj grupi je značajan prediktor pozitivnog afekta u sva tri merenja, pri čemu je ova veza negativna. Osobe sa visokim skorovima na neuroticizmu nakon intervencije koja je usmerena na zadovoljstvo sobom postižu niže skorove na pozitivnom afektu. Neuroticizam je, pored ekstraverzije, osobina koja najviše korelira sa subjektivnim blagostanjem (McCullough, Tsang, & Emmons, 2004; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). Osobe sa visokim skorovima na neuroticizmu sklone su doživljavanju negativnog afekta. Intervencija, odnosno zadatak je kod osoba sa visokim neuroticizmom doveo do nižih skorova na skali pozitivnog afekta. Može se pretpostaviti da osobe sa visokim neuroticizmom veoma frustrira ponavljanje zadatka, kao i sam sadržaj zadataka koji je imala druga grupa. Anksioznost i emocionalna nestabilnost su karakteristike neuroticizma. Samopouzdanje pozitivno korelira sa ekstraverzijom i negativno sa neuroticizmom, što takođe ukazuje na relevantnost ovih osobina ličnosti za subjektivno blagostanje (Riva, Anguera, Wiederhold, & Mantovani 2006; Kalyani, 2014). Zadatak u ispitanika u drugoj grupi je bio usmeren na svakodnevno nabiranje stvari zbog kojih su tog dana bili zadovoljni sobom. Instrukcija i zadatak druge grupe – uslov zadovoljstva sobom – jeste pokušaj indukovanja samopouzdanja, ona stavlja ispitanike koje su bili izloženi ovom uslovu u situaciju da razmišljaju o zadovoljstvu sobom. Kako bi ispunili zadatak, morali su da pronađu minimalno tri stvari svakog dana zbog kojih su zadovoljni sobom. Podatak da su visok neuroticizam i nisko samopouzdanje povezani ukazuje na mogućnost da je za ispitanike sa visokim neuroticizmom drugi uslov bio izazovan, ali u negativnom smislu. Za osobe koje imaju nisko samopouzdanje zadatak u kom treba da navode stvari zbog kojih su zadovoljne sobom deluje kontraproduktivno. Kod njih ne samo da se ne povećava pozitivan efekat nakon

intervencije, nego se on smanjuje. Ovi rezultati treba da se uzmu u obzir kada se planiraju intervencije koje su namenjene povećanju blagostanja, posebno kada se radi o afektivnoj komponenti blagostanja. Ono što nekim osobama povećava zadovoljstvo i sreću, drugima može da smanjuje, baš kao što je slučaj sa ekstravertnim osobama i onima koji imaju visok neuroticizam. Za otvorene osobe je učinkovito nabranje stvari zbog kojih su zadovoljne sobom ili zahvalne, to može da ih učini zadovoljnijim i srećnijim, dok kod osoba sa izraženim neuroticizmom isti zadatak deluje u suprotnom smeru, na smanjenje pozitivnog i jačanje negativnog afekta. Treba biti obazriv u primeni intervencija, čak i onih za koje je pokazano da dovode do promena u blagostanju u pozitivnom smeru. Neophodno je uzeti u obzir individualne razlike pri planiranju i primeni pozitivnih intervencija.

U prvoj grupi negativna valenca ima značajan doprinos predikciji pozitivnog afekta u drugom merenju. Ova veza je negativnog smera. Negativna valenca je dimanzija na kojoj visoke skorove postižu osobe sklone manipulativnom ponašanju i osobe koje imaju negativnu sliku o sebi. Može se reći da je rezultat očekivan, iako nema istraživanja u kojima su korišćene dimenzije upitnika Velikih pet plus dva u eksperimentalnom nacrtu u kom su kriterijumi bili varijable subjektivnog blagostanja (zahvalnost, zadovoljstvo životom, pozitivan i negativan afektivitet i optimizam). Prva grupa imala je zadatak da nabranja stvari zbog kojih je zahvalna, što uključuje razmatranje dobrobiti koju imamo zahvaljujući drugim osobama i prepoznavanje darova koje imamo u životu. Ispitanici iz grupe koja je bila izložena ovom uslovu, a imaju više skorove na negativnoj valenci, postižu niže skorove na pozitivnom afektu nakon eksperimentalne manipulacije. Kod osoba sa negativnom slikom o sebi zadatak koji je usmeren na pronalaženje lepog u životu mogao je da izazove još veću sumnju u sebe ukoliko im je bilo teško da nabroje stvari zbog kojih su zahvalni. Pored toga, manipulativnost, kao aspekt negativne valence, po svom sadržaju je nesaglasna sa zahvalnošću. Manipulativne osobe podrazumevaju da drugi treba nešto da rade za njih, zbog njih i za njihovu dobrobit. Da bi neko osetio zahvalnost, a zatim i dobrobiti od zahvalnosti, neophodno je da sve ono što ima ili dobija prepozna kao dar, odnosno da ima svest o tome da se to ne podrazumeva. Dakle, neka vrsta poniznosti postoji kao komponenta u prosuđivanju stvari zbog kojih smo zahvalni. Ukoliko osoba podrazumeva da stvari koje ima, zaslužuje i treba da ima, zahvalnost kao osećanje će izostati. Vežba nabranja stvari zbog kojih smo zahvalni zahteva neku vrstu poniznosti, upravo zbog te činjenice ona je kod manipulativnih osoba možda izazvala otpor i dovela do sniženja na pozitivnom afektu.

Savesnost se pokazuje kao značajan prediktor pozitivnog afekta u sve tri grupe u sva tri merenja. Dimenzija savesnosti je takođe u visokoj korelaciji sa dimenzijama subjektivnog blagostanja. Istrajnost, promišljenost i samodisciplina su karakteristike savesnih osoba. Osobe koje su savesne pristupaju odgovorno i disciplinovano svakom zadatku. Savesni ispitanici u sve tri grupe postižu viske skorove na pozitivnom afektu. Ovaj rezultat govori u prilog hipotezi da osobine ličnosti mogu u velikoj meri da utiču na rezultate i promene na dimenzijama blagostanja usled interakcije sa eksperimentalnom manipulacijom. S obzirom da se u svim grupama efekat interakcije pokazao kao značajan, može se pretpostaviti da je osobina savesnosti dovela do visokih skorova na pozitivnom afektu. Savesne osobe obavljale su zadatak disciplinovano i istrajno. Pored toga, verovatno su bile savesne i introspektivne u razmišljanju o zadatku, svojim osećanjima i događajima. Pozitivan efekat je povišen i nakon uslova zadovoljstva i nakon uslova zahvalnosti i nakon neutralnog uslova. Dakle, veza ostaje stabilna nakon intervencija, što znači da savesnijim osobama odgovara svaka od ovih intervencija. Neutralni uslov je podrazumevao nabranje događaja. Možemo pretpostaviti da savesnije osobe u poređenju sa drugim ispitanicima i ovom neutralnom uslovu pristupaju promišljenije, sa više svesnosti o samom zadatku. Možda je neutralni uslov za ispitanike koji su savesniji imao pozitivnu konotaciju? Zbog disciplinovanosti i istrajnosti njima zadatak nije dosadio, već su ga revnosno obavljale tokom celokupnog perioda istraživanja. To pokazuje i efekat trajnosti - na šta nam ukazuju rezultati u trećem merenju koji su i dalje značajni za sve tri grupe kada je u pitanju savesnost.

Glavni efekti na predikciju Negativnog afekta

Rezultati pokazuju da samostalan efekat merenja kada je u pitanju negativan afekat nije značajan. Očekivano je da u drugom merenju dođe do promena u negativnom afektu kod prve i kod druge grupe. Rezultat nije u skladu sa očekivanjima, što može da ukazuje na više faktora koji do sada nisu bili razmotreni. Glavni efekat se pokazao značajan za pozitivan afekat, dok za negativan nije. Moguće je da se promene u pozitivnom i negativnom afektu dešavaju pod uticajem različitih faktora. Pod uticajem intervencija pozitivan afekat se menja u pozitivnom smeru, dok se negativan afekat ne menja.

Može se pretpostaviti da je za promenu u negativnom afektu potrebno intenzivirati vežbe i primenjivati ih duži vremenski period. Verovatno je teže postići promene u negativnom nego pozitivnom afektu, kada su u pitanju tehnike za indukovanje zahvalnosti i zadovoljstva sobom.

Moguće je i da ispitanici koji su skloni negativnom afektivitetu samim vežbama pristupaju sa negativnijim stavom. Pored toga, kod nekih ispitanika vežba može da izazove negativan afektivitet, ukoliko, na primer, smatraju da je dosadna, teška, i da ne mogu da navedu svakog dana tri stvari zbog kojih su zahvalni ili zadovoljni sobom.

S obzirom na to da ova tumačenja predstavljaju samo hipoteze i da je za sva tumačenja neophodno još istraživanja i empirijske podrške, ne možemo sa sigurnošću doneti zaključke zbog čega se desila promena u pozitivnom, ali ne i u negativnom afektu pod uticajem eksperimentalne manipulacije. Ukoliko bi se u narednim istraživanjima ponovio ovaj rezultat, trebalo bi da se, pored kreiranja tehnika usmerenih na indukovanje pozitivnog afektiviteta, razmisli da li te iste tehnike dovode i do snižavanja negativnog afekta, ili je ipak potrebno razvijati druge tehnike koje bi bile primerenije za negativan afekat. Te tehnike bile bi fokusirane na snižavanje negativnog afekta, u smislu ređeg doživljavanja negativnih emocija, kao i snižavanja intenziteta negativnih emocija. Tek kada se negativan afekat snizi (kao posledice određene terapijske intervencije ili tehnike), trebalo bi pristupiti sledećem koraku – pojačavanju pozitivnog afekta. Iz dosadašnjih rezultata postaje jasno da određeni ispitanici mogu imati negativne efekte od pozitivnih intervencija. To znači da u narednim istraživanjima fokus treba da bude prvo na detektovanju osoba koje bi mogle imati koristi ili štete od intervencije, i nakon grupisanja na osnovu tih pretpostavki primeniti različite intervencije za ispitanike uz poštovanje individualnih razlika.

Efekt interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Negativnog afekta

Agresivnost u drugoj grupi u drugom merenju ostvaruje pozitivnu relaciju sa negativnim afektom. Dakle, agresivniji ispitanici iz grupe koja je bila izložena uslovu „zadovoljstvo sobom“ neposredno nakon eksperimentalne manipulacije postižu više skorove na skali negativnog afekta. Agresivnost je u visokoj pozitivnoj korelaciji sa negativnim afektom (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Uslov zadovoljstva sobom kod agresivnijih osoba provocira još negativniji afekat. Ovaj rezultat takođe govori u prilog pretpostavci da je potrebno specifičnije odrediti tehnike za indukovanje zahvalnosti i zadovoljstva sobom. Pored toga što se još uvek ne zna pod kojim uslovima ove tehnike daju najbolje rezultate, kada su u pitanju dimenzije subjektivnog blagostanja, ne zna se ni pod kojim uslovima one deluju kontraproduktivno i na koje ispitanike.

Jedan od ciljeva ovog istraživanja bio je da ukaže na tu problematiku i da pokuša da utvrdi neke od faktora koji pospešuju ili inhibiraju delovanje intervencije. Moguće je da

agresivniji ispitanici zadatku u kom je potrebno da izraze zadovoljstvo sobom pristupaju sa unapred negativnim stavom i negativnim emocijama. Kod agresivnih osoba izražene su negativne emocije i neprijateljstvo prema drugima. Indukovanje samopouzdanja kod ovih osoba možda provocira upravo još više te karakteristike što, dalje, može da dovede do pojačanog nezadovoljstva.

Pored toga, moguće je da agresivnijim ispitanicima zadatak nije lako da izvedu. Potrebno je da svakog dana nabroje najmanje tri stvari zbog kojih su zadovoljni sobom i vrlo je verovatno da je za njih to neadekvatan zadatak. On pre dovodi do intenziviranja nego snižavanja negativnog afekta. Ovde je interesantno napraviti poređenje sa izostankom istog efekta kada je prva grupa, odnosno uslov „zahvalnost“, u pitanju. Iako taj rezultat nije značajan, ovde sa navodi sa ciljem isticanja razlike između ova dva uslova. U uslovu zahvalnosti, osobina agresivnosti nema efekat na snižavanje negativnog afekta, ali ni na porast skorova na ovoj dimenziji. Dakle, razlika između uslova zadovoljstva sobom i zahvalnosti postoji u smislu da ove dve intervencije provociraju kod agresivnijih osoba različite reakcije.

U drugom merenju neuroticizam u sve tri grupe ostvaruje značajan efekat na negativni afekat. U trećem merenju efekat ostaje značajan kada su u pitanju prva i druga grupa, dok se za treću grupu efekat neuroticizma gubi, da bi u trećem merenju ostao značajan samo kada je prva grupa u pitanju. Neuroticizam je u visokoj pozitivnoj korelaciji sa negativnim afektom. Na početku, pre eksperimentalne intervencije, efekat neuroticizma je značajan u svim grupama. Nakon eksperimentalne manipulacije dolazi do nestanka ovog efekta kada je treća grupa u pitanju, dakle neutralni uslov. Ispitancima sa visokim neuroticizmom koji su bili izloženi uslovu 1 i 2 nakon eksperimentalne manipulacije povišen je skor na negativnom afektu. Ovaj rezultat govori u prilog hipotezi da kod osoba sa neuroticizmom zadaci poput nabiranja stvari zbog kojih smo zahvalni i zadovoljni sobom ne snižavaju, a moguće je da čak i dodatno provociraju, negativan afekat. Neutralan uslov nije više u značajnoj interakciji sa neuroticizmom nakon eksperimentalne manipulacije što takođe ide u prilog navedenom tumečenju rezultata. Efekat ostaje i tri nedelje nakon tretmana kada je u pitanju prva grupa, dakle uslov zahvalnosti. Ovi rezultati ukazuju na potrebu za dubljim razumevanjem efekata interakcije kada su u pitanju osobine ličnosti i tehnike koje su namenjene indukovanju subjektivnog blagostanja. Dalja istraživanja su neophodna kako bi se adekvatnije razumela ova veza. Tek nakon što u istraživanjima budu pokazani faktori koji utiču na delovanje intervencija u pozitivnom i negativnom smeru, može se pristupiti kreiranju tehnika koje uzimaju u obzir individualne razlike.

Dimenzija savesnost u trećoj grupi je značajan prediktor negativnog afekta u drugom i trećem merenju, u negativnom smeru. Savesne osobe imaju niže skorove na negativnom afektu kada je u pitanju neutralni uslov. S obzirom na to da dimenzija savesnost utiče na način na koji ispitanici pristupaju zadatku, može se pretpostaviti da su ispitanici koji su savesniji imali koristi od svih intervencija kada je u pitanju snižavanje negativnog afekta, ali da je ta razlika bila najizraženija kada je u pitanju neutralni uslov. Savesne osobe imaju visoke standarde kada je u pitanju postignuće. Moguće je da zbog toga kod njih zadatak u kome je potrebno da nabijaju stvari koje su radile u većoj meri snižava negativan afekat, nego zadatak u kom je trebalo da navode nešto za šta su zahvalne ili zbog čega su zadovoljne sobom. Može se pretpostaviti da se savesne osobe osećaju manje napeto kada se usmere na stvari koje su uradile, odnosno na postignuće. Ovaj rezultat bi se mogao posmatrati u kontekstu osobine savesnosti, koja utiče na ispitanike da pristupaju odgovorno čak i onim zadacima koji nisu posebno zanimljivi ili izazovni, kao što je u ovom slučaju neutralni uslov, tako da oni imaju dobit i od ovog uslova, kada je u pitanju snižavanje negativnog afekta. Osobe koje su savesne od različitih zadataka mogu imati koristi. Pored toga ovaj rezultat ukazuje na važnost individualnih razlika kada je u pitanju efekat primenjene tehnike. Ukoliko se potvrdi da savesne osobe imaju koristi od neutralnog uslova podjednako kao i od drugih tehnika, postavlja se pitanje na koji način osobe koje nemaju visoko izraženu ovu osobinu pristupaju zadatku. Ono što je takođe važno ispitati u narednim studijama koje će se baviti individualnim razlikama i efektima interakcija sa varijablama subjektivnog blagostanja, odnosi se na mehanizam delovanja intervencija u zavisnosti od određenih osobina ličnosti. Ukoliko se potvrdi da od osobina i individualnih razlika u većoj meri zavisi dobit od intervencije nego od same intervencije, postavlja se pitanje da li određena tehnika sama po sebi može da bude delotvorna. Iz dosadašnjih razmatranja čini se da postoji mnogo faktora koji utiču na to i da ti faktori još uvek nisu dovoljno jasni da bismo mogli da govorimo o delotvornosti same tehnike.

Glavni efekti na predikciju Optimizma

Samostalni efekat merenja je značajan kada je u pitanju kriterijum optimizam. U sve tri grupe nakon drugog merenja dolazi do porasta u skorovima na skali optimizma. Rezultat je u skladu sa očekivanjima. Iako je optimizam karakteristika koja je više dispoziciona i na nju se u manjoj meri može uticati, u dosadašnjim istraživanjima je pokazano da ispitanici nakon

primene tehnika za indukovanje zahvalnosti postaju optimističniji. Pomoću učenja novih tehnika i strategija moguće je smanjiti pesimizam i povećati optimizam. Menjanjem kognitivnih obrazaca menja se i eksplanatorni stil i naučeni obrazac. Pesimistične osobe negativne događaje objašnjavaju internim faktorima i pripisuju im trajnije dejstvo, a pored toga sklone su i generalizaciji. Optimistične osobe uzrok određenog negativnog događaja pre vide u spoljašnjoj sredini nego u sebi samima, a uzrok pozitivnih događaja pripisuju sebi. One, takođe, nisu sklone predviđanju ishoda na osnovu jednog slučaja, pogotovo ne u negativnom smeru. Tehnike koje se koriste sa ciljem da se pesimistički način razmišljanja preoblikuje u optimistični, zasnovane su na promeni kognitivne šeme. Na primer, ukoliko se pojavi automatska misao koja je negativna, treba je identifikovati i suprotstaviti joj se listom kontra-argumenata (Seligman, 2006). Zaključak koji donosi Seligman nakon više decenija istraživanja u pozitivnoj psihologiji je da možemo naučiti da budemo optimistični. Osobe koje primenjuju tehnike koje su povezane sa subjektivnim blagostanjem se približavaju pozitivnom načinu sagledavanja stvari i postaju svesne dobrobiti koje se nalaze u njima i oko njih (zadatak to od njih i zahteva). Na taj način postaju i optimističnije kada su u pitanju očekivanja od budućnosti. Ipak, može se postaviti pitanje zbog čega je i na koji način i neutralna intervencija delovala na povećanje optimizma.

Efekti interakcije grupne pripadnosti i osobina ličnosti na predikciju Optimizma

Ispitanici iz prve grupe (uslov zahvalnosti) koji imaju niske skorove na dimenziji agresivnosti pre eksperimentalne manipulacije postižu više skorove na dimenziji optimizma. Taj efekat se gubi u drugom merenju i ponovo postaje značajan u trećem merenju. Niske skorove na dimenziji agresivnosti postižu osobe koje su prijatne, saradljive i ljubazne. Može se pretpostaviti da su one već sklone optimističnom stilu i da za njih intervencije nisu značajne za povećavanje optimizma. Verovatno je da postoji još neki faktor koji bi predstavljao intervenišuću varijablu kada je u pitanju efekat u trećem merenju, s obzirom da isti efekat nije značajan neposredno nakon intervencije.

U drugoj grupi (uslov zadovoljstva sobom) nakon eksperimentalne manipulacije ekstraverzija doprinosi predikciji skorova na optimizmu. S obzirom na to da je ekstraverzija u pozitivnoj korelaciji sa dimenzijama blagostanja (zadovoljstvo životom, pozitivan afektivitet i optimizam), može se reći da je očekivan efekat interakcije ove osobine sa prvim i/ili drugim uslovom. Pošto je ekstraverzija u visokoj pozitivnoj korelaciji sa samopouzdanjem (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter, & Gosling, 2001), moglo bi se

pretpostaviti da su osobe koje su ekstravertnije imale više koristi od intervencije nabiranja stvari zbog kojih su zadovoljne sobom nego od intervencije zahvalnosti kada je u pitanju optimizam.

S obzirom da taj efekat nije značajan i u trećem merenju, može se zaključiti da je uslov zadovoljstva sobom kod ekstravertnih ispitanika doveo do toga da budu optimističniji, ali samo neposredno nakon intervencije. Dakle, promena jeste bila pozitivna, ali ne i dugotrajna. Ovaj rezultat je interesantan sa aspekta individualnih razlika. Kako je jedan od ciljeva ovog rada bio da se ustanove uslovi pod kojim su određene tehnike za indukovanje promena na skalama subjektivnog blagostanja efiksne, može se reći da svaka interakcija uslova sa osobinama ličnosti daje odgovore na neka od tih pitanja kao i smernice za naredna istraživanja. Tako ekstravertnim osobama, da bi bile optimističnije, više odgovara uslov u kom se nabiraju stvari zbog kojih su zadovoljne sobom, nego uslov zahvalnosti u kome je zadatak da prepoznaju dobrobiti koje imaju zahvaljujući spoljašnjim uzročnicima. Moguće je da su za optimizam (bar kod ekstravertnih osoba) od većeg značaja tehnike koje se odnose na zadovoljstvo sobom i indukovanje pozitivnog afekta i stava o samom sebi, nego tehnike koje su usmerene na zahvalnost. Optimizam kao mera u ovom istraživanju operacionalizovan je kao osobina, ne kao stanje. Moguće je da bi se za situacioni optimizam uslov zahvalnosti pokazao delotvorniji i efikasniji, dok je za promene u dispozicionom optimizmu primerenije primenjivati tehniku za indukovanje zadovoljstva sobom. U prilog ovoj pretpostavci govori i pokazana tendencija da veće promene u skorovima na skali optimizma postižu ispitanici koji su bili izloženi uslovu zadovoljstvo sobom, nego ispitanici koji su bili izloženi uslovu zahvalnosti.

Neuroticizam u prvoj i drugoj grupi predstavlja značajan prediktor optimizma u sva tri merenja, u negativnom smeru. Ispitanici koji imaju više skorove na dimenziji neuroticizma, i pre i nakon eksperimentalne manipulacije imaju niže skorove na dimenziji optimizam. Ovaj rezultat je u skladu sa očekivanjima i prethodnim razmatranjima. Takođe ide u prilog hipotezi da osobe sa visokim skorovima na neuroticizmu zadatku pristupaju sa negativnim očekivanjima i da kod njih zadatak (sva tri uslova) nema pozitivne efekte na blagostanje, već je moguće da čak indukuje anksioznost, posebno aspekt zadatka u kom se od ispitanika očekuje da svakodnevno rade istu stvar tokom nedelju dana. Dakle, ukoliko pretpostavimo da je osobama sa visokim neuroticizmom teško da navode stvari zbog kojih su zadovoljne i zahvalne, kao i događaje, to osećanje se neće umanjiti i može eventualno samo da se intenzivira nakon svakodnevnog ponavljanja zadatka. Još jednom je potvrđeno da su

karakteristike ličnosti od velikog značaja kada je u pitanju procena komponenti blagostanja. Ista tehnika kod ekstravertnih ispitanika može da dovede do porasta u optimizmu, dok kod ispitanika sa visokim neuroticizmom nema taj efekat, a moguće je čak i da deluje u suprotnom smeru – snižava optimizam. Od ključne je važnosti da se u narednim istraživanjima ovi faktori uzmu u razmatranje i da se rasvetle njihovi odnosi sa varijablama u kojima se očekuju promene, pogotovo kada se istakne da neki ispitanici mogu imati štete od primene tehnika koje su namenjene za povećanje zadovoljstva i sreće.

Pre eksperimentalne manipulacije, odnosno u prvom merenju, dimenzija otvorenost u prvoj i drugoj grupi ostvaruje pozitivnu vezu sa optimizmom. U drugom merenju ovaj efekat više nije značajan. Otvorene osobe pre intervencije već imaju povišene skorove na dimenziji optimizma. Moguće je da otvorenije osobe već imaju povišen optimizam i da kod njih intervencija ne dovodi do još višeg optimizma. U prilog ovom tumačenju ide i nalaz kada je u pitanju pozitivan afektat i dimenzija otvorenosti. Interakcija otvorenosti je značajna u prvom merenju u sve tri grupe kod pozitivnog afekta. Ovi rezultati mogli bi da sugerišu da su otvorene osobe zadovoljne životom kada je u pitanju trenutno afektivno stanje, kao i očekivanja od budućnosti, i da one od ovih intervencija nemaju mnogo koristi, ili da je osobina otvorenosti značajniji prediktor blagostanja nego same tehnike konstruisane sa ciljem njegovog povećavanja.

Pozitivna i negativna valenca se pokazuju kao značajni prediktori optimizma u trećoj grupi samo u prvom merenju (pozitivna valenca u pozitivnom, negativna u negativnom smeru). Ono što je interesantno kada su ove dve dimenzije u pitanju je da nakon intervencije ne dolazi do interakcije ovih dimenzija ni sa jednim od uslova. Moguće je da individualne razlike na ovim dimenzijama nemaju toliko uticaja na predikciju efekata intervencija na komponente subjektivnog blagostanja.

Generalno, nalazi su delimično u skladu s očekivanjima da će intervencija zahvalnosti imati efekte na komponente subjektivnog blagostanja. Iako je uslov zadovoljstva sobom koncipiran je kao kontrolni uslov uslovu zahvalnosti, pokazalo se da kod nekih ispitanika on dovodi do pozitivnih promena kao i nabranje stvari zbog kojih su zahvalni. Neutralan uslov je osmišljen kao kontrolna grupa, ali rezultati sugerišu da za neke ispitanike sam zadatak možda nije imao neutralnu konotaciju. Prisećanje dnevnih aktivnosti može da navodi na evaluaciju istih, na procenu i pripisivanje značaja tim aktivnostima i događajima. Davanje vrednosne komponente događajima, odnosno procenjivanje da li su oni dobri ili loši, koje su

ih emocije pratile i tome slično, moglo je da uzrokuje da kod nekih ispitanika neutralan uslov provocira pozitivnu ili negativnu evaluaciju umesto da bude neutralan. Ova pretpostavka bi zahtevala dublju analizu i empirijsku potvrdu. Ovde se ističe sa ciljem da u narednim istraživanjima i ovaj faktor bude uzet u obzir.

Kada je u pitanju uloga osobina ličnosti u predikciji kriterijumskih varijabli, može se doneti generalni zaključak da su rezultati u skladu sa teorijskim očekivanjima i rezultatima dosadašnjih istraživanja. Iz rezultata ovog istraživanja proizilaze potkrepljenja za modele blagostanja koji uzimaju u obzir individualne razlike, kao što je 3P model.

Ekstraverzija, otvorenost i narcizam u interakciji sa eksperimentalnim intervencijama daju najviše doprinosa predikciji zahvalnosti. Interesantno je zapaziti da ekstravertne osobe postaju zahvalnije samo pod uticajem tehnike za nabranje stvari zbog kojih su zahvalne, dok otvorene osobe postaju zahvalnije bez obzira na to koji zadatak primenjuju. Kod osoba sa visokim narcizmom kada se indukuje zadovoljstvo sobom snižava se zahvalnost, što potvrđuje pretpostavku da narcizam može delovati inhibitorno na zahvalnost.

Kod osoba sa visoko izraženim neuroticizmom indukovanje zadovoljstva sobom, kao ni indukovanje zahvalnosti, ne dovodi do povećanja subjektivnog blagostanja. Ovaj podatak trebalo bi da bude pokretač uzimanja u obzir individualnih razlika pri planiranju, a posebno pri primeni intervencija namenjenih povećanju blagostanja.

Na pozitivan afekat, u smislu povećanja, u interakciji sa različitim uslovima najviše utiču ekstraverzija i otvorenost. Ovaj rezultat takođe govori u prilog očekivanjima i u skladu je sa dosadašnjim istraživanjima. Stoga, može se zaključiti da postoje određene temperamentalne karakteristike koje mogu, pod uticajem određeneih intervencija, dovesti do veće sreće. Odnosno, s obzirom na to da se afektivna komponenta blagostanja najviše poistovećuje sa srećom, a da su ekstraverzija i otvorenost osobine koje pozitivno koreliraju sa srećom, može se pretpostaviti da su ove osobe predisponirane da češće doživljavaju pozitivne emocije.

Same intervencije ne dovodi do snižavanja negativnog afekta, što upućuje na distinktivne karakteristike pozitivnog i negativnog afekta. Naime, ne samo da su ove dve dimenzije različite po pitanju sadržaja, one se razlikuju i s obzirom na način kojim se na njih može delovati. Tehnika namenjena indukciji zahvalnosti jeste učinkovita kada su u pitanju

zadovoljstvo životom, pozitivan afekat i optimizam, ali da bi došlo do promena u negativnom afektu trebalo bi razmotriti druge tehnike.

Može se zaključiti da tehnika nabiranja blagoslova može učiniti određene osobe srećnijima, dok kod nekih osoba ona ne dovodi do promena, a kod nekih čak dovodi do kontraefekta.

5. ZAVRŠNA RAZMATRANJA

Osnovno istraživačko pitanje bilo je da li se indukovanjem zahvalnosti može povećati blagostanje. Rezultati potvrđuju da se vežbom u kojoj ispitanici imaju zadatak da nabiraju stvari zbog kojih su zahvalni mogu postići promene na nekim komponentama blagostanja. Iako se zadovoljstvo životom ne menja značajno pod uticajem intervencija, pokazano je da se na afektivnu komponentu može uticati. Kada je u pitanju afektivitet, rezultati su značajni za pozitivne, ali ne i negativne emocije. Ovaj rezultat govori u prilog teorijske pretpostavke da različiti faktori dovode do promena u pozitivnom i negativnom afektu. Glavni efekti merenja značajni su i za dimenziju optimizma. Osobe mogu da postanu optimističnije pod uticajem pozitivnih intervencija, iako je reč o dispozicionom optimizmu. Ovaj rezultat je u skladu sa teorijskim očekivanjima izvedenim iz 3P modela. Jedna od pretpostavki ovog modela je da se blagostanje raspoređuje u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti i da sve komponente utiču jedna na drugu. Zahvalnost je komponenta koja se odnosi na procenu zadovoljstva onog što je neko do sada dobio i vrednovao, te se prema ovom modelu svrstava u komponentu blagostanja koja pripada prošlosti. Pozitivan afektivitet i zadovoljstvo životom su pokazatelji sadašnje sreće i zadovoljstva, dok je optimizam usmeren na očekivanja od budućnosti. Prema modelu, promene u jednoj komponenti trebalo bi da rezultiraju promenama u drugim komponentama blagostanja, što znači da bi intervencije usmerene na zahvalnost (koja pripada prošlosti) trebalo da deluju na pozitivan afekat, zadovoljstvo životom i optimizam. Rezultati istraživanja potvrđuju da je moguće da promene u jednoj dimenziji dovedu do promene u drugim komponentama blagostanja, osim kada je zadovoljstvo životom u pitanju.

U uvodnom delu navedeno je da je zadovoljstvo životom povezano sa velikim brojem sredisnkih i intrapersonalnih činilaca. Ovim istraživanjem potvrđuje se da osobine ličnosti igraju značajnu ulogu kada su u pitanju promene u blagostanju pod uticajem intervencije. Drugi faktori, kao što su sredinski činoci, nisu bili uzeti u obzir. Kontrolisani su samo životni

događaji, dok varijable koje su takođe mogle da imaju uticaja na dimenzije blagostanja, posebno na kognitivnu komponentu, nisu uzete u obzir (na primer socio-ekonomski status).

Ono što je bitno istaći su prednosti i ograničenja samog istraživanja, kao i preporuke za naredna istraživanja iz pozitivne psihologije. Na prvom mestu, doprinos istraživanja se ogleda u tome što su u nacrt uključene osobine ličnosti kao varijable koje bi mogle da imaju interaktivni efekat sa intervencijama i da utiču na rezultate kada je u pitanju promena u dimenzijama blagostanja. Pored toga, nacrt je eksperimentalnog tipa, što omogućava donošenje zaključaka o dejstvu intervencija i njihovom učinku na blagostanje. Zatim, ovo je jedno od retkih istraživanja u kojima je kontrolna grupa zaista kontrolna – odnosno ispitanici iz jedne kontrolne grupe su imali pozitivan zadatak baš kao i ispitanici iz eksperimentalne grupe, što omogućuje da se zaključuje o efektima specifične intervencije. I na kraju, u istraživanje je uključen i jedan od faktora za koji se pretpostavljalo da ima inhibitorno dejstvo na zahvalnost, za šta do sada nije bilo empirijske potvrde, bar kada su eksperimentalna istraživanja u pitanju. Ovim istraživanjem se potkrepljuje teorijska pretpostavka, kao i rezultati korelacionih studija da narcizam može da blokira zahvalnost.

Još jedan doprinos ogleda se u isticanju koncepta zahvalnosti, njegovog značaja i dobrobiti koje možemo imati ukoliko ga negujemo.

U našoj kulturi do sada nije ispitivan koncept zahvalnosti, kao ni benefiti koje možemo imati od intervencija koje su usmerene na povećanje zadovoljstva životom i pozitivnog afekta, čime ovo istraživanje dobija pionirsku ulogu u istraživanjima zahvalnosti i blagostanja na našoj populaciji.

Ono što bi se moglo razmotriti kao ograničenje ovog istraživanja odnosi se na uzorak, pa samim tim i na generalizaciju rezultata. Naime, uzorak su činili studenti, mlade, obrazovane, osobe koje su za istraživanje bile motivisane dobijenjem kredita iz psihološke grupe predmeta. Moguće je da su oni u startu već imali više skorove na dimenzijama u kojima je očekivana promena, a da li bi rezultati bili drugačiji da je uzorak bio sačinjen od odraslih osoba iz opšte populacije koji bi bili na drugi način motivisani za učešće u istraživanju, ostaje otvoreno pitanje za neko od narednih istraživanja. Pored eksperimentalnih, nedostaje i longitudinalnih istraživanja. Kako bi se utvrdili faktori koji su povoljni za razvoj zahvalnosti i drugih vrlina (na primer praštanja), koje mogu imati direktnog uticaja na blagostanje, neophodna su i istraživanja koja prate razvoj određene grupe ispitanika duži niz godina.

Afektivna dimenzija merena je PANAS skalom. Iako ova skala pokazuje dobre metrijske karakteristike, potpuniji uvid u promene emocionalnih stanja ispitanika bi se dobio metodom uzorkovanja iskustva (ESM). U nekom od narednih istraživanja emocijama bi se umesto upitnički, moglo pristupiti, tako da ih ispitanici sami beleže u određeno vreme. Na taj način mogle bi se pratiti finije nijanse i promene u emocijama ispitanika pod uticajem intervencije. Time bi se dobio dublji uvid u afektivnu dimenziju, kao i u njen odnos sa pozitivnim intervencijama.

Takođe, mere koje su korišćene u ovom istraživanju su upitnici samoprocene. Bilo bi interesantno i korisno u nekom od narednih istraživanja ispitati i opciju u kojoj bi bile uključene i mere zahvalnosti i blagostanja, pa i osobina ličnosti na osnovu procene od strane bliskih ljudi iz okruženja, saradnika i drugih značajnih osoba koje bi mogle dati adekvatnu procenu. Zatim, te mere bi mogle da se uporede sa merama za samoprocenu istih varijabli, čime bi se dobio drugačiji uvid u prediktore, kao i konsekvence pomenutih dimenzija.

Iz teorijskog pregleda može se videti koliko je koncept zahvalnosti zauzimao značajno mesto u teologiji, filozofiji, a u skorije vreme i u psihologiji. Potencijalne dobrobiti od negovanja zahvalnosti su brojne. Kada se uzmu u obzir samo one dobrobiti od zahvalnosti za koje postoji empirijska potvrda, to već jeste dovoljan razlog da se pažnja posveti razvijanju, negovanju i istraživanju zahvalnosti. Sigurno je da sve dobro što proizilazi iz koncepta zahvalnosti nije iscrpljeno ni u teorijskim razmatranjima, ni u dosadašnjim istraživanjima. Na budućim istraživačima ostaje da otkriju i druge moguće dobiti od ove karakteristike.

Ipak, ono što proistče kao jedan od značajnijih rezultata ovog istraživanja moglo bi se sažeti kao upozorenje kada su u pitanju karakteristike intervencije/vežbe i individualne razlike. Kao što je u diskusiji na više mesta naznačeno, nemaju sve osobe koristi od pozitivnih intervencija. Za neke osobe same karakteristike zadatka mogu da budu neadekvatne i da dovedu do kontraefekta umesto do željene pozitivne promene. Neke osobe jednostavno zbog određenih karakteristika ličnosti mogu da imaju više štete nego koristi od vežbi koje su namenjene postizanju većeg zadovoljstva i pozitivnijeg afektiviteta.

Dakle, postoji još mnogo pitanja na koja istraživači treba da obrate pažnju pri planiranju narednih nacrta. Koje su to najpovoljnije vežbe za indukovanje zahvalnosti, pod kojim uslovima one daju najbolje rezultate, koje osobe mogu imati najviše koristi od ovih intervencija, da li svim osobama odgovaraju iste intervencije ili postoje individualne razlike i

kada je u pitanju tip zadataka, su samo neka od pitanja koja proističu iz rezultata aktuelnog istraživanja.

S obzirom na to da je efekat interakcije osobina ličnosti i svih kriterijumskih varijabli značajan, može se zaključiti da je neophono uzeti u obzir individualne razlike kada je u pitanju primena intervencija usmerenih na indukovanje zahvalnosti, pozitivnog afekta i zadovoljstva životom. Ovde su te intervencije primenjene na ispitanicima koji su bili učesnici u istraživanju, niko od njih nije mogao imati trajnije posledice od učešća u istraživanju. Međutim, u praksi se, čini se, ove intervencije primenjuju nekritički. Nakon objavljivanja rezultata istraživanja u kojima je pokazano da zahvalnost može da dovede do povećanog zadovoljstva životom, ti rezultati se dalje citiraju na različitim sajtovima i socijalnim mrežama, često ne u izvornom obliku, nego u interpretaciji osobe koja ih prezentuje. Kada se tome pridoda privlačnost kojom pleni sama ideja da postoji nešto što bi moglo da učini sve srećnijim i zadovoljnijim, postaje jasno koliko se mora biti obazriv kada su u pitanju rezultati istraživanja i planiranje narednih. U obrazovanju, poslovnoj, kliničkoj psihologiji, kao i psihoterapiji već se nekoliko godina primenjuju pozitivne intervencije, u koje spada i tehnika nabiranja blagoslova primenjena u ovom istraživanju. Dužnost naučnika, kao i praktičara, jeste da ostanu otvoreni za promene koje se dešavaju, čak i u onim oblastima za koje mislimo da su davno „empirijski zapečaćene“.

6. LITERATURA

- Al-Khawaldeh, N. & Žegarac, V. (2013). Gender and the communication of gratitude in Jordan. *Open Journal of Modern Linguistics*, 3(3), 268-287.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ames, D. R., Rose, P., and Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality*, 40, 440-450.
- Bar-Tal, D., Bar-Zohar, Y., Greenberg, M. S., & Hermon, M. (1977). Reciprocity behaviour in the relationship between donor and recipient and between harm-doer and victim. *Sociometry*, 40, 293–298.
- Bartlett, M. Y., De Steno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Binder, M., & Broekel, T. (2012). Happiness no matter the cost? An examination on how efficiently individuals reach their happiness levels. *Journal of Happiness Studies*, 13, 621–645.
- Biro, M., Butollo, W. (Ur.) (2003). *Klinička psihologija*. München/Novi Sad, Ludwig Maximillians Universität i Futura publikacije.
- Bock, D.E., Garretson Folse, J.A. & Black, W.C. (2016). When frontline employee behavior backfires: Distinguishing between customer gratitude and indebtedness and their impact on relational behaviors. *Journal of Service Research*, 1-15.
- Boroditsky, L. (2011). How language shapes thought. *Scientific American* 304, 62–65.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York: Basic Books.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports of happiness*. Chicago, IL: Aldine.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19, 251–258.
- Brickman, P. D., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the goodsociety. In M. H. Appleby (Ed.), *Adaptation-level theory*. New York: Academic Press.
- Brief, A., Butcher, A., George, J., & Link, K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Chen, L.H., Chen, M.Y., & Tsai, Y. M. (2012). Does gratitude always work? Ambivalence over emotional expression inhibits the beneficial effect of gratitude on well-being. *International Journal of Psychology*, 47, 381–392.

- Christensen, T.C., Feldman Barrett, L., Bliss-Moreau, L., Lebo, K., & Kaschub, C. (2003). A practical guide to experience-sampling procedures. *Journal of Happiness Studies* 4, 53–78.
- Čolović, P., Smederevac, S., & Mitrović, D. (2014). Velikih pet plus dva: validacija skraćene verzije. *Primenjena psihologija*, 7, 227-254.
- Clark, H. B., Northrop, J. T., & Barkshire, C. T. (1988). The effects of contingent thank-you notes on case managers' visiting residential clients. *Education and Treatment of Children*, 11, 45–51.
- Coffman, S. (1996). Parents' struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing*, 17, 353–367.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Cui, X. (2012). A cross-linguistic study on expressions of gratitude by native and non-native english speakers. *Journal of Language Teaching and Research*, 3(4), 753-760.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813.
- Datu, J. A. D. (2013). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Devins, G. M., Mann, J., Mandin, H. P., & Leonard, C. (1990). Psychosocial predictors of survival in end-stage renal disease. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 178, 127–133.
- DeNeve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E, Scollon, C.N., & Lucas, R.E. (2004). The evolving concept of subjective well being: The multifaceted nature of happiness. U: P.T. Costa and I.C. Siegler, *Advances in cell aging and gerontology*, 15 (187-220). Amsterdam: Elsevier.
- Diener, E. & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1–43.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-57.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, *7*, 397–404.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, *57*, 119–169.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 926-935.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*, 391-406
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*, 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 736–748.
- Durayappah, A. (2010). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *12*, 1–36.
- Ellison, C.G., & Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. *Social Indicators Research*, *88*, 247–271.
- Emmons, R. A. (2007) Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- 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.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford university press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. U: C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). New York: Oxford University Press.

- Emmons, R.A. & Hill, J.V. (2001). *Words of gratitude mind body & soul*. Philadelphia & London: Templeton Foundation Press.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The Life Cycle Completed*, extended version. New York: W.W. Norton & Company.
- Farashaiyan, A. & Hua, T.K. (2012). A cross-cultural comparative study of gratitude strategies between Iranian and Malaysian postgraduate students. *Asian Social Science*, 8, 139-148.
- Farnia, M. & Qusay Abdul Sattar, H. (2015) A cross-cultural study of iranians' and malays' expressions of gratitude. *Journal of Intercultural Communication*, 37, 1404-1634.
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., & Sirigatti, S. (2005). Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 26–30.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottomup structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough, (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp.145-167). New York: Oxford university press.
- Froh, J.J., Miller, D.N. & Snyder, S.F. (2007). Gratitude in children and adolescents: development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum: Research in practice*, 1, 1-13.
- Froh, J.J., & Yurkewicz, C. (2007a). *Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Promoting positive youth development*. Manuscript submitted for publication.
- Froh, J. J., & Yurkewicz, C. (2007b). *Initial validation of the tripartite happiness scale—adolescent*. Poster session presented at the 2007 Society for Research in Child Development Biennial Meeting, Boston.
- Froh, J. J., 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.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*, 9, 439-462.
- Gallup, G. (1999). Survey results on “gratitude”, adults and teenagers. *Emerging Trends*, 20(4–5), 9.

- Garcia, D., & Erlandsson, A. (2011). The relationship between personality and subjective well-being: different association patterns when measuring the affective component in frequency and intensity. *Journal of Happiness Studies*, *12*, 1023–1034.
- Gleason, J. B., & Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society*, *5*, 129–136.
- George, L. K., (1981). Subjective well-being: Conceptual and methodological issues. In C. Eisdorfer (Ed.), *Annual review of gerontology and geriatrics, volume 2*, (pp. 345–382). New York: Springer.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*, 946–955.
- Gray, S. A., Emmons, R. A., & Morrison, A. (2001, August). *Distinguishing gratitude from indebtedness in affect and action tendencies*. Poster presented to the Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco.
- Greenberg, Martin (1980), “A Theory of Indebtedness,” in *Social Exchange: Advances in Theory and Research*, K. J. Gergen, M. S. Greenberg, and R. H. Wills, eds. New York, NY: Plenum, 3-26.
- Greif, E.B. & Gleason, J.B. (1980). Hi, thanks, and goodbye: More routine information. *Language in Society* *9*(2), 159–66.
- Hanami, Y. (2014) *Cultural differences in the situations of expressing gratitude between japanese and indonesian college students* (Unpublished doctoral dissertation). Tohoku University, Japan.
- Huta, V., & Ryan, R.M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 735–762.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books
- Jung, K.G. (1953). *Arhetipovi i kolektivno nesvesno*. Beograd: Atos.
- Kahneman, D., & Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *The Journal of Economic Perspectives*, *20*, 3-24.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.), (1999). *Well-being. The foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 177–199.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, *61*, 121-40.

- Klajn, M. (1983). *Zavist i zahvalnost*. Zagreb: Naprijed.
- Koivumaa-Honkanen, H., Koskenvuo, M., Honkanen, R. J., Viinamaki, H., Heikkilae, K., & Kaprio, J. (2004). Life dissatisfaction and subsequent work disability in an 11-year follow-up. *Psychological Medicine*, *34*, 221–228.
- Krause, N. & Hayward, R.D. (2015). Humility, compassion, and gratitude to God: Assessing the relationships among key religious virtues. *Psychology of Religion and Spirituality*, *7*, 3, 192–204.
- Krueger, A. B., & Schkade, D. A. (2008). The reliability of subjective well-being measures. *Journal of Public Economics*, *92*, 1833–1845.
- Lambert, M.N., Graham, S.M., Fincham, F.D. (2009). A prototype analysis of gratitude: varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*, (9), 1193-1207.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 32–42.
- Lau, R. W. L., & Cheng, S. T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, *8*, 169–175.
- Lightsey, O.R., McGhee, R., Ervin, A., Gharghani, G. G., Rarey, E. B., Daigle, ...Powell, K. (2013). Self-efficacy for affect regulation as a predictor of future life satisfaction and moderator of the negative affect—life satisfaction relationship. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 1–18.
- Liu, J. (2004). Concept analysis: Aggression. *Mental Health Nurs*, *25*(7), 693–714.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 452–468.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, *7*, 186–189.
- Lystad, A., Watkins, P., & Sizemore, L. (2005, April). *The importance of attachment processes to gratitude*. Presentation to the 85th annual convention of the Western Psychological Association, Portland, OR.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., & Sheldon, K.M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, *11*, 391-402.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005) The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111–131.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies, 25*, 183–205.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 100–111.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding liebeundrbeit: the full five factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 227-232.
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A., & Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*, 249-266.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.
- McCullough, M.E., Tsang, J.A., & Emmons, R.A., (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 295–309.
- McCullough, M.E., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. U: R.A. Emmons & M.E. McCullough (Ur.), *The psychology of gratitude* (pp. 123–141). New York: Oxford University Press.
- McWilliams, N., & Lependorf, S. (1990). Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude. *Contemporary Psychoanalysis, 26*, 430–451.
- Miller, D. N. (2006). Cultivating an attitude of gratitude: Thanksgiving thoughts for school psychologists. *Communiqué, 35*(3), 5–6.
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior, 25*(3), 749–760.
- Modell, A. (1975). A narcissistic defense against affects and the illusion of self-sufficiency. *The International Journal of Psychoanalysis, 56*, 275–282.
- Naito, T. & Sakata, Y. (2010). Gratitude, indebtedness, and regret on receiving a friends favor in Japan. *Psychologia, 53*, 179-194.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*, 247–263.
- Nišević, S. (2008). *Psihološko blagostanje i zdravlje*. Novi Sad: Dnevnik.

- Otonari, J., Nagano, J., Morita, M., Budhathoki, S., Tashiro, N., Toyomura, K.,...Takayanagi, R. (2012). Neuroticism and extraversion personality traits, health behaviours, and subjective well-being: the Fukuoka Study (Japan). *Quality of Life Research, 21*, 1847–1855.
- Patel, H. R. (2011). *An Investigation of the Big Five and narrow personality traits in relation to life satisfaction* (Unpublished master thesis). University of Tennessee, Knoxville, Tennessee.
- Pennebaker, J.W. (2002). What our words can say about us: toward a broader language psychology. *Psychological Science Agenda, 1*:8-9.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14*, 381–384.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Pichinevskiy, S., Watkins, Ph.C., Jensen, C., Fistler, A., Pereira, A., & Hall, N. (2012). Gratitude May Amplify Positive Memories. *Poster presented at the 24th Annual Convention of the Association for Psychological Science*, Chicago, IL.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 343-360.
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodick, D.A. (2012). Character strengths interventions: building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies, 13*, 1145–1163.
- Raibley, J.R. (2012). Happiness is not well-being. *Journal of Happiness Studies, 13*, 1105–1129.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 890–902.
- Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 525–539.
- Rind, B., & Bordia, P. (1995). Effect of server's "Thank you" and personalization on restaurant tipping. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 745-751.
- Robins, R.W., Tracy, J.L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S.D. (2001). Personality of self-esteem. *Journal of Research in Personality, 35*(4), 463-482.
- Robbins, M., Francis, L. J. & Edwards, B. (2010). Happiness as stable extraversion: internal consistency reliability and construct validity of the Oxford Happiness Questionnaire among undergraduate students. *Current Psychology, 29*, 89–94.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.

- Rogers, C. (1964). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy Theory, Research and Practice, 1*, 17-26.
- Romero, E., Gomez-Fraguela, J.A., & Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a spanish sample. *European Journal of Personality, 26*, 45–55.
- Rotkirch, A., Lyons, M., David-Barrett, T., & Jokela, M. (2014). Gratitude for help among adult friends and siblings. *Evolutionary Psychology, 12*(4), 673-686.
- Ruini, Ch., & Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies, 14*, 263–274.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development, 12*, 35–55.
- Sansone, R.A., & Sansone, L.A. (2010). Gratitude and Well-Being: The Benefits of Appreciation. *Psychiatry (Edgemont), 7*, 18–22.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Schwartz, B. (1967). The social psychology of the gift. *American Journal of Sociology, 73*, 1–11.
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(3), 513-523.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality, 70*, 345-384.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life-satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 582-593.
- Schimmack, U., Oishi, Sh, Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(8), 1062-1075.
- Seligman, M. (2004, februar). The new era of positive psychology [Video file]. Pristupljeno na: https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410–421.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, *61*, 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Smederevac, S., & Mitrović, D. (2006). *Ličnost - metodi i modeli*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.
- Smederevac, S., Mitrović, D., & Čolović, P. (2010). *Velikih pet plus dva: primena i interpretacija*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.
- Soons, P. M., & Liefbroer, C. (2009). Patterns of life satisfaction, personality and family transitions in young adulthood. *Advances in Life Course Research*, *14*, 87-100.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *134*(1), 138–161.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1091-1102.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 482-493.
- Thomas, M., & Watkins, Ph. (2003, May). *Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT*. Presentation to the 83rd annual convention of the Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, *7*, 183–225.
- Toepfer, S.M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, *13*, 187–201.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, *10*, 635-654.
- Tsang, J.A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, *30*, 199–205.

- Vasić, A., Šarčević, D., Trogrlić, A. (2011). Zadovoljstvo životom u Srbiji. *Primenjena psihologija*, 2, 151-177.
- Verduyn, P., Delvaux, E., Van Coillie, H., Tuerlinckx, F., & Van Mechelen, I. (2009). Predicting the duration of emotional experience: Two experience sampling studies. *Emotion*, 9, 83-91. doi:10.1037/a0014610
- Waldinger, R. J. (2015, novembar). What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness [Video file]. Pristupljeno na: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness
- Waldinger, R. J., Cohen, S., Schulz, M. S., & Crowell, J. A. (2014). Security of attachment to spouses in late life: Concurrent and prospective links with cognitive and emotional well-being. *Clinical Psychological Science* August ,18, 2014 2167702614541261.
- Warner, M.R., & Vroman, K.G. (2011). Happiness inducing behaviors in everyday life: An empirical assessment of “The How of Happiness”. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1063–1082.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Watkins, Ph. C., Gibler, A., Mathews, M., & Kolts, R. (2005). *Aesthetic experience enhances gratitude*. Paper presented to the Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Watkins, Ph. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude from indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20, 217–241.
- Watkins, Ph. C., Uher, J., Pichinevskiy, Sparrow, S., Jensen, C., & Pereira, A. (2012). *Gratitude “Three Blessings” treatment produces improved well-being: The importance of positive memory accessibility*. Poster presented to the annual convention of the Association for Psychological Science, Chicago.
- Watkins, Ph. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452.
- Watkins, Ph.C. (2004). Gratitude and Subjective Well-Being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough, (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp.167-192). New York: Oxford university press.
- Watkins, Ph.C. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. ISBN 978-94-007-7252-6 ISBN 978-94-007-7253-3 (eBook) DOI 10.1007/978-94-007-7253-3-Dordrecht, Heidelberg, New York, London: Springer.

- Watkins, Ph.C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2014). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology, 10*(2), 91-98.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-Expanded Form*. Iowa City: University of Iowa.
- Williams, R. B., & Schneiderman, N. (2002). Resolved: Psychosocial interventions can improve clinical outcomes in organic disease (pro). *Psychosomatic Medicine, 64*, 552-557.
- Willits, F. K., & Crider, D. M. (1988). Health rating and life satisfaction in the later middle years. *Journal of Gerontology, 45*(5), 172-176.
- Winawer, J., Witthoft, N., Frank, M.C., Wu, L., Wade, A.R., Boroditsky, L. (2007). Russian blues reveal effects of language on color discrimination. *Proc Natl Acad Sci USA, 104*(19), 7780-7785.
- 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*, 49-54.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research, 66*, 43-48.
- 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.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences, 44*, 619-630.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443-447.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization, and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology, 55*, 385-399.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A socialcognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*, 281-290.

- WHO (2014). Mental health: a state of well-being. Retrieved May 16, 2015 from:
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Xu, J. & Roberts, R.E. (2010). The power of positive emotions: It's a matter of life or death—subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology, 29*(1), 9–19.
- Zhang, R.P., & Tsingan, L. (2013). Extraversion and Neuroticism mediate associations between Openness, Conscientiousness, and Agreeableness and Affective Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 15*(6), 1377-1388.

7. PRILOZI

Prilog 1. Primenjeni instrumenti

Šifra:

VP

OVAJ UPITNIK SADRŽI TVRDNJE KOJE SE ODNOSE NA OSEĆANJA, MIŠLENJA I PONAŠANJA ZAJEDNIČKA SVIM LJUDIMA. MOLIMO VAS DA ZAOKRUŽITE ILI PRECRTATE BROJ KOJI NAJVIŠE ODGOVARA VAŠEM STEPENU SLAGANJA SA IZNETOM TVRDNJOM. BROJEVI IMAJU SLEDEĆE ZNAČENJE:

+2

1- UOPŠTE SE NE SLAŽEM; 2- UGLAVNOM SE NE SLAŽEM; 3- NISAM SIGURAN; 4- UGLAVNOM SE SLAŽEM; 5- POTPUNO SE SLAŽEM

POL m ž STAROST _____

STEPEN STRUČNE SPREME _____

Br.	Iskazi	Odgovori				
		1	2	3	4	5
1	Veoma sam uporan.	1	2	3	4	5
2	Često provociram druge.	1	2	3	4	5
3	Pratim nova zbivanja u umetnosti (muzika, film, književnost...)	1	2	3	4	5
4	Družim se sa velikim brojem ljudi.	1	2	3	4	5
5	Ja sam rođeni pobednik.	1	2	3	4	5
6	Lako se obeshrabrim.	1	2	3	4	5
7	Za mene važi: ono što možeš da uradiš danas, ne ostavljaj za sutra.	1	2	3	4	5
8	Često se podsmevam drugima.	1	2	3	4	5
9	Ja sam šarmantna osoba.	1	2	3	4	5
10	Uživam da me se drugi plaše.	1	2	3	4	5
11	Nije mi problem da prevarim nekog.	1	2	3	4	5
12	Imam različita interesovanja.	1	2	3	4	5
13	Ja sam mudra osoba.	1	2	3	4	5
14	Može se reći da sam prgava osoba.	1	2	3	4	5
15	Volim ljude.	1	2	3	4	5
16	Mislim da sam veoma talentovan.	1	2	3	4	5

17	Ja baš nemam sreće.	1	2	3	4	5
18	Ja sam prijatna osoba.	1	2	3	4	5
19	Često iskorišćavam druge.	1	2	3	4	5
20	Bavim se mnogim zanimljivim stvarima u slobodno vreme.	1	2	3	4	5
21	Stvoren sam za velika dela.	1	2	3	4	5
22	Veoma sam marljiv i vredan.	1	2	3	4	5
23	Često lažem.	1	2	3	4	5
24	Uvek ispunjavam sve svoje obaveze.	1	2	3	4	5
25	Ja sam "teška" osoba.	1	2	3	4	5
26	Mislim da imam neke posebne kvalitete.	1	2	3	4	5
27	Često se osećam ogorčeno.	1	2	3	4	5
28	Sve što počnem, to i završim.	1	2	3	4	5
29	Volim da naređujem.	1	2	3	4	5
30	Osećam da je život nepravedan prema meni.	1	2	3	4	5
31	Imam blagu narav.	1	2	3	4	5
32	Ja sam nesrećna osoba.	1	2	3	4	5
33	Veoma sam temeljan u onome što radim.	1	2	3	4	5
34	Često me more tužne misli.	1	2	3	4	5
35	Često protivrečim drugim ljudima.	1	2	3	4	5
36	Sklon sam da odlažem obaveze.	1	2	3	4	5
37	Volim svuda da zabodem nos.	1	2	3	4	5
38	Pričljiv sam.	1	2	3	4	5
39	Ja sam važna osoba	1	2	3	4	5
40	Nemaran sam kada su obaveze u pitanju.	1	2	3	4	5
41	Često pobesnim.	1	2	3	4	5
42	Lako se iznerviram.	1	2	3	4	5
43	Uglavnom sam dobro raspoložen	1	2	3	4	5
44	Voleo bih da isprobam što više stvari u životu.	1	2	3	4	5
45	Ja sam moćna osoba	1	2	3	4	5
46	Često sam zabrinut.	1	2	3	4	5
47	Često se suprotstavljam mišljenju drugih.	1	2	3	4	5

48	Pomalo spletkarim.	1	2	3	4	5
49	Osećam da mi nova saznanja obogaćuju život	1	2	3	4	5
50	Lako planem.	1	2	3	4	5
51	Veoma sam srdačan.	1	2	3	4	5
52	Neka umetnička dela mogu u meni da pobude snažna osećanja.	1	2	3	4	5
53	Stalno se usavršavam i napredujem.	1	2	3	4	5
54	Ja sam uticajna osoba.	1	2	3	4	5
55	Ja sam vedra osoba.	1	2	3	4	5
56	Često me muči osećanje krivice.	1	2	3	4	5
57	Veoma sam društven.	1	2	3	4	5
58	Često tragam za informacijama o stvarima koje me zanimaju.	1	2	3	4	5
59	Ja sam lenja osoba.	1	2	3	4	5
60	Žudim za uzbuđenjima i novinama.	1	2	3	4	5
61	Često mislim da život nema smisla.	1	2	3	4	5
62	Ponekad pomislim da sam jeziv čovek.	1	2	3	4	5
63	Ja sam kreativna osoba.	1	2	3	4	5
64	Lako se zbližavam s ljudima.	1	2	3	4	5
65	Često ogovaram druge.	1	2	3	4	5
66	Često smandrljam neki posao.	1	2	3	4	5
67	Često se posvađam sa drugima.	1	2	3	4	5
68	Imam veoma visoko mišljenje o sebi.	1	2	3	4	5
69	Često osećam teskobu.	1	2	3	4	5
70	Pun sam energije.	1	2	3	4	5

MOLIMO VAS DA PROVERITE DA LI STE ODGOVORILI NA SVA PITANJA!

HVALA NA SARADNJI!

NPI-16 Pročitajte svaki par rečenica i označite sa "X" onu koja najbliže opisuje vaša osećanja i uverenja koja imate o sebi. Može se dogoditi da vas nijedna od ponuđenih rečenica ne opisuje dobro, ali izaberite onu koja vas adekvatnije opisuje. **Molim vas da odgovorite na sve parove iskaza.**

1. ___ Veoma volim da budem u centru pažnje.
 ___ Neprijatno mi je da budem u centru pažnje.
2. ___ Nisam ni bolji ni lošiji od većine ljudi.
 ___ Mislím da sam poseban/a.
3. ___ Svi vole da slušaju moje priče.
 ___ Ponekad pričam dobre priče.
4. ___ Obično dobijem poštovanje koje zaslužujem.
 ___ Insistiram na tome da dobijem poštovanje kakvo zaslužujem.
5. ___ Ne smeta mi da ispunjavam naređenja drugih.
 ___ Volim da imam autoritet nad ljudima.
6. ___ Biću značajna osoba.
 ___ Nadam se da ću biti uspešna osoba.
7. ___ Ljudi ponekad veruju u ono što im kažem.
 ___ Mogu da navedem svakog da poveruje u sve što poželím.
8. ___ Mnogo očekujem od drugih ljudi.
 ___ Volim da činim drugim ljudima.
9. ___ Volim da sam u centru pažnje.
 ___ Više volim da se ne ističem.
10. ___ Ja sam kao i većina drugih ljudi.
 ___ Ja sam izuzetna osoba.
11. ___ Uvek znam šta radim.
 ___ Ponekad nisam siguran/a šta radim.
12. ___ Ne sviđa mi se kada shvatim da manipulišem ljudima.
 ___ Lako mi je da manipulišem ljudima.
13. ___ Za mene nije tako značajno da budem autoritet.
 ___ Čini se da ljudi uvek prepoznaju moj autoritet.
14. ___ Znam da sam dobar/a zato što mi svi to neprestano govore.
 ___ Ponekad mi bude neprijatno kada dobijem kompliment.
15. ___ Trudim se da se ne pravim važan.
 ___ Eksponiram se kada mi se za to ukaže prilika.
16. ___ Sposobniji sam od većine drugih ljudi.
 ___ Postoji mnogo toga što mogu da naučím od drugih ljudi.

ZS1

Pred Vama se nalazi niz iskaza koji opisuju izvesna ljudska stanja i mišljenja. Molimo Vas da procenite koliko se svaki od ovih iskaza odnosi na Vas, i to tako što ćete pored tvrdnje napisati broj koji izražava stepen Vašeg slaganja sa njom. Značenje brojeva je sledeće:

- 1 = uopšte se ne slažem
- 2 = uglavnom se ne slažem
- 3 = nisam siguran/na
- 4 = uglavnom se slažem
- 5 = potpuno se slažem

1. Mnogo je stvari u mom životu zbog kojih osećam zahvalnost. ____
2. Zahvalan/a sam za sve lepe emocije koje sam doživeo/la. ____
3. Kada posmatram prirodu i osetim da sam deo nje, osećam zahvalnost. ____
4. Mnoge važne stvari u životu imam zahvaljujući ljudima koji čine moj život. ____
5. Kada vidim koliko ima nesreće u svetu, zahvalan/na sam na ovome što imam. ____
6. Sve više postajem svestan/svesna koliko ima toga na čemu mogu biti zahvalan/na. ____
7. Kada razmišljam o svetu, osećam se zahvalno za sve ono što ga čini. ____
8. Kada razmišljam o stvarima koje imam, osećam zahvalnost. ____
9. Nema mnogo toga zbog čega osećam zahvalnost. ____
10. Umem da prepoznam i cenim kada dobijem „dar“ od života. ____
11. Ponekad sam zahvalan jednostavno zato što sam živ i zdrav. ____
12. Nema razloga da osećam zahvalnost zbog stvari koje imam. ____
13. Kada mi pomogne nepoznata osoba, osećam se kao da sam dobio poklon. ____
14. Zahvalnost je nešto što često doživljavam kada razmišljam o svom životu. ____
15. Skoro svakog dana prepoznam nešto zbog čega osećam zahvalnost. ____
16. Biti zahvalan je deo moje prirode. ____
17. Sebe bih opisao kao osobu kojoj nije lako da pronade nešto zbog čega bi bila zahvalna. ____
18. Nema mnogo razloga da čovek bude zahvalan za ono što za njega čine bliske osobe. ____
19. Često osetim zahvalnost što mogu da doživim neki lep prizor (prirodu, umetničko delo i sl.). ____

SWB

Molimo vas da pored svake tvrdnje upišete broj od 1 do 5, pri čemu brojevi imaju sledeća značenja:

1 = uopšte se ne slažem

2 = uglavnom se ne slažem

3 = nisam siguran/na

4 = uglavnom se slažem

5 = potpuno se slažem

___ U većini oblasti, moj život je blizak idealnom.

___ Uslovi mog života su odlični.

___ Zadovoljan/na sam svojim životom.

___ Do sada sam dobio/la važne stvari koje sam želeo/la od života.

___ Kada bih živeo/la svoj život ponovo, ne bih promenio/la skoro ništa.

PANAS-X

Ovaj upitnik se sastoji od reči i fraza koje opisuju različita osećanja kod ljudi. Pročitajte svaku reč pažljivo i na liniju pored nje upišite broj kojim ćete označiti u kojoj meri se **GENERALNO, tj. NAJČEŠĆE OSEĆATE**. Brojevi imaju sledeća značenja:

1 – veoma malo ili nimalo

2 - malo

3 - umereno

4 – prilično

5- izuzetno, jako

1. Oduševljeno _____

11. Gnevno _____

2. Nesrećno _____

12. Budno _____

3. Zainteresovano _____

13. Postiđeno _____

4. Uznemireno _____

14. Nadahnuto _____

5. Jakim _____

15. Nervozno _____

6. Krivim _____

16. Odlučno _____

7. Uplašeno _____

17. Usredsređeno _____

8. Neprijateljski

18. Napeto _____

Raspoloženo _____

9. Pun entuzijazma _____

19. Aktivno _____

10. Ponosno _____

20. U strahu _____

LOT-R

Molim Vas da na sledeće iskaze odgovorite zaokruživanjem broja na skali sa desne strane, u zavisnosti od toga koliko se slažete sa svakim iskazom. Budite što iskreniji jer ne postoje tačni i pogrešni odgovori.

1 = uopšte se ne slažem

2 = uglavnom se ne slažem

3 = nisam siguran/na

4 = uglavnom se slažem

5 = potpuno se slažem

1. U neizvesnim situacijama obično očekujem najbolji ishod.	1	2	3	4	5
2. Lako mi je da se opustim.	1	2	3	4	5
3. Ako nešto može da mi krene po zlu, sigurno i hoće.	1	2	3	4	5
4. Uvek sam optimističan/na u vezi moje budućnosti.	1	2	3	4	5
5. Uživam u druženju sa prijateljima.	1	2	3	4	5
6. Važno mi je da uvek budem zauzet/a nečim.	1	2	3	4	5
7. Gotovo nikad ne očekujem da će se stvari odvijati onako kako ja želim.	1	2	3	4	5
8. Ne uznemirim se tako lako.	1	2	3	4	5
9. Retko računam na to da će mi se desiti dobre stvari.	1	2	3	4	5
10. Uglavnom očekujem da će mi se desiti više dobrih nego loših stvari.	1	2	3	4	5

KD

Da li ste u prethodnom periodu doživeli nešto od navedenih događaja:

- 1) Značajan gubitak (bliske osobe, kućnog ljubimca, imovine, posla) DA/NE
- 2) Veće zdravstvene probleme (psihičke ili fizičke zbog kojih ste morali da se obratite lekaru i izađete iz svakodnevnog ritma funkcionisanja) DA/NE
- 3) Veći materijalni dobitak DA/NE
- 4) Značajnu promenu dosadašnjeg načina života (pozitivnu ili negativnu) DA/NE
- 5) Ukoliko postoji neki događaj za koji smatrate da je uticao značajno na vaše mentalno-emotivno stanje molimo vas da ga navedete _____.

Prilog 2. Instrukcije

Poštovani ispitanici pred vama se nalazi zadatak koji je potrebno da radite svakog dana tokom narednih sedam dana u terminu neposredno pre spavanja. Na običnom parčetu papira napišite datum svakog dana počevši od večeras (datumi su sledeći: 29.10.2014., 30.10.2014., 31.10.2014., 01.11.2014., 02.11.2014., 03.11.2014. i 04.11.2014.) i sledite uputstvo. Vežbu treba da radite svakog dana u toku navedenih datuma i da sutradan donesete to što ste napisali u Visoku školu za obrazovanje vaspitača u terminu od 08.00h do 14:30h. **Molimo vas da na svakom od tih papira napišete datum i svoju šifru.**

Uputstvo:

(uslov zahvalnosti)

„Postoji mnoge stvari u životu, i velikih i malih, za koje možemo biti zahvalni. Navedite najmanje tri stvari zbog kojih ste danas osećali zahvalnost.“

Uputstvo:

(uslov zadovoljstvo sobom)

„Postoje mnoge stvari, situacije i uspesi, manji ili veći, zbog kojih se možemo osećati uspešno, istaknuto ili zadovoljno sobom. Navedite najmanje tri stvari zbog kojih se danas osećate zadovoljno sobom.“

Uputstvo:

(neutralni uslov)

„Navedite najmanje tri stvari koje ste radili u toku današnjeg dana.“

Unapred hvala na izdvojenom vremenu

Prilog 3

Razlike između eksperimentalnih grupa na zavisnim merama pre eksperimentalne manipulacije

Prvo merenje (pretest)	<i>F</i> test	<i>df</i>	<i>p</i> nivo
Zahvalnost	.942	2. 212	.391
Subjektivno blagostanje	2.549	2. 213	.081
Optimizam	2.104	2. 214	.125
Nada	.303	2. 215	.739
Pozitivan afektivitet	.076	2. 216	.927
Negativan afektivitet	1.047	2. 217	.353

Prilog 4

Parametri regresionih modeli pre eksperimentalne manipulacije

	<i>F</i> test	<i>df</i>	<i>p</i> nivo	<i>R</i>	<i>R</i> ²	korigovani <i>R</i> ²
Zahvalnost	7.805	8, 206	.000	.482	.233	.203
Subjektivno blagostanje	7.256	8, 206	.000	.469	.220	.190
Optimizam	13.695	8, 206	.000	.589	.347	.322
Nada	29.422	8, 206	.000	.730	.533	.515
Pozitivan afektivitet	24.951	8, 206	.000	.702	.492	.472
Negativan afektivitet	24.381	8, 206	.000	.697	.486	.466

Prilog 5

Parcijalni doprinos predikciji zavisnih mera na osnovu osobina ličnosti upitnika VP+2 i Narcizma, pre eksperimentalne manipulacije

	Zahvalnost		Subjektivno blagostanje		Optimizam		Nada		Pozitivan afektivitet		Negativan afektivitet	
	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>
Agresivnost	.062	.402	-.066	.373	-.127	.062	.054	.198	.095	.011	.205	.001
Ekstraverzija	.173	.009	.175	.009	.185	.003	.078	.161	.193	.000	.017	.749
Neuroticizam	-.102	.146	-.443	.000	-.331	.000	-.305	.000	-.056	.186	.510	.000
Negativna valenca	-.022	.773	.152	.053	-.008	.916	.045	.479	.031	.583	.107	.093
Otvorenost	.294	.000	-.080	.273	.196	.003	.294	.000	.264	.000	-.035	.547
Pozitivna valenca	.147	.089	.069	.429	.113	.154	.126	.019	.102	.033	-.069	.328
Savesnost	-.048	.509	.006	.936	-.032	.633	.197	.000	.228	.000	-.060	.307
Narcizam	.341	.000	.085	.277	-.049	.491	.027	.786	.042	.641	-.002	.972