

# Zahvalnost i dobrobit studenata: kvalitativno istraživanje

---

**Trgovec, Tena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:876435>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-30**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Tena Trgovec

ZAHVALNOST I DOBROBIT STUDENATA: KVALITATIVNO  
ISTRAŽIVANJE

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Tena Trgovec

ZAHVALNOST I DOBROBIT STUDENATA: KVALITATIVNO  
ISTRAŽIVANJE

Diplomski rad

Mentor rada:  
prof. dr. sc. Majda Rijavec

Zagreb, rujan, 2022.

## **Sažetak**

Zahvalnost se definira kao osjećaj na dobronamjerno ponašanje, odnosno dar druge osobe, usmjeren prema toj osobi. Kao takva ugodna emocija, prisutna je u svim segmentima čovjekova života te je jedan od preduvjeta za ostvarivanje vlastite dobrobiti. Cilj ovog istraživanja bio je dobiti uvid u zahvalnost studenata i osjećaje koje zahvalnost i iskazivanje zahvalnosti izazivaju te dobiti informacije o iskustvu provedbe intervencije zahvalnosti. Istraživanje je provedeno na 12 studenata, koji su trebali napisati pismo zahvalnosti te ga predati odabranoj osobi, nakon čega je slijedio intervju s pitanjima osmišljenim ciljano za ovo istraživanje a njihovi odgovori kategorizirani su i analizirani prema učestalosti. Iskazivanje zahvalnosti izazvalo je ugodne i neugodne emocije kod sudionika, ali su one ugodne prevladavale tijekom svih dijelova aktivnosti. Na međuljudske odnose intervencija zahvalnosti utjecala je pozitivno s primijećenim učestalijim kontaktom nakon aktivnosti. Za sve sudionike iskustvo provođenja aktivnost bilo je pozitivno i korisno.

*Ključne riječi:* Zahvalnost, pozitivna intervencija, posljedice zahvalnosti, pismo i posjeta zahvalnosti

## **Summary**

Gratitude is defined as a feeling caused by a reaction to someone's kind-hearted behavior or a gift from someone, directed towards that person. This pleasant emotion is present in all areas of one's life and is one of the prerequisites for realizing one's own well-being. The aim of this research paper was to gain insight into gratitude among students and the feelings that gratitude and showing gratitude cause, as well as to gather information about the experience of conducting gratitude intervention. The research was conducted on a sample of 12 students that were required to write a letter of gratitude and give it to the person of their choice, which was followed by an interview containing questions that were designed specifically for the purpose of this research paper. The students' answers were categorized and analyzed according to frequency. Expressing gratitude caused both pleasant and unpleasant emotions among the participants, but the pleasant ones prevailed during all parts of the activity. Gratitude intervention had a positive effect on interpersonal relationships, with more frequent contact observed after the activity. All of the research participants found the experience of conducting the activity positive and beneficial.

*Keywords:* gratitude, positive intervention, effects of gratitude, letter and gratitude visit

## Sadržaj

Sažetak.....	
Summary.....	
1. Uvod.....	1
1.1. Pozitivna psihologija.....	1
1.2. Zahvalnost.....	2
1.2.1. Pojam i definicija zahvalnosti.....	2
1.2.2. Pozitivne posljedice zahvalnosti.....	4
1.2.3. Zahvalnost u međuljudskim odnosima.....	5
1.2.4. Programi pozitivne psihologije.....	7
1.2.5. Intervencije za poticanje zahvalnosti.....	9
1.2.6. Intervencije zahvalnosti u radu s mladima.....	11
2. Cilj i metoda istraživanja.....	13
2.1. Cilj istraživanja.....	13
2.2. Sudionici istraživanja.....	13
2.3. Postupak.....	13
2.4. Analiza podataka.....	15
3. Rezultati.....	16
3.1. Iskustva prije i za vrijeme pisanja pisma.....	17
3.2. Iskustva nakon pisanja pisma.....	18
3.3. Iskustva nakon predaje pisma.....	20
3.4. Iskustvo o provođenju aktivnosti.....	23
4. Rasprava.....	31
5. Zaključak.....	35
Literatura.....	

# 1. Uvod

## 1.1. Pozitivna psihologija

Od početka psihologije kao znanosti polazi se od pitanja što nije dobro, koje je usmjereno na razumijevanje i ublažavanje negativnih stanja i pojava, negativnih emocija pojedinca, grupe te u konačnici društva. Takav pristup bio je u značajnoj mjeri prisutan u svim područjima psihologije. Pojavom humanističke psihologije sve više istraživanja usmjereno je na suprotne aspekte ljudskog života - ljudski rast, razvoj i potencijal (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Već su se u davnoj prošlosti antički filozofi bavili temama poput sretnog načina života, smisla života i što ga to čini dobrim. Aristotelova učenja kažu da sve što postoji ima svoju svrhu ili smisao postojanja određen njegovom vlastitom prirodom te da se djelovanjem u skladu s vrlinom postiže eudaimonia, odnosno sreća ili blaženstvo (Tomašević, 2011). Danas se time bavi pozitivna psihologija ali su se i prije njene pojave mnogi psiholozi bavili konstruktima na kojima se ona temelji. Psihologija se, ne tako davno, bavila većinom negativnim aspektima ljudskog funkcioniranja. Povijesni čimbenici su također utjecali na negativnu usmjerenost psihologije, iako je ona između dva svjetska rata imala tri cilja: liječiti mentalne bolesti, učiniti živote ljudi ispunjenijima te identificirati i njegovati talente (Seligman, 1998, prema Lopez, Teramoto Pedrotti i Snyder, 2019). No, nakon Drugog svjetskog rata psihologija je postala znanost o liječenju, koncentrirala se na saniranje štete u okviru modela bolesti (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Kao suprotnost negativnom usmjerenju nastaje pokret *Pozitivne psihologije* dolaskom Martina Seligmana na mjesto predsjednika Američkog psihološkog društva. Kao jednu od glavnih inicijativa naveo je širenje empirijskih istraživanja o ljudima i zajednicama kako bi naučili poticati njihov razvoj (Seligman, 1998, prema, Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Dvije godine kasnije uređuje posebno izdanje časopisa *American Psychology* koji je pokrenuo val novih istraživanja, časopisa, knjiga i priručnika, održane su brojne konferencije, a na mnogim sveučilištima izvode se kolegiji pod nazivom Pozitivna psihologija (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008).

S obzirom na to da se pozitivna psihologija pojavila tek početkom 21. stoljeća, a do tada je psihologija većinom bila orijentirana na negativne emocije i učinke na čovjeka pozitivna psihologija jest novi znanstveno primijenjeni pristup koji otkriva ljudske snage i promiče njihovo pozitivno funkcioniranje (Lopez, Teramoto Pedrotti i Snyderu, 2019). Gable i Haidt (2005) navode da je ona znanost o stanjima i procesima koji pridonose razvitku

optimalnog funkcioniranja ljudi, skupina i institucija. Istražuje pozitivna ljudska iskustva – kako se ljudi vesele, pomažu jedni drugima i stvaraju pozitivne zdrave obitelji (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Cilj joj je otkriti i promovirati faktore koji utječu na napredovanje i razvitak. U fokusu su sposobnosti, a ne slabosti ljudi; potencijali, a ne deficiti (Peterson i Seligman, 2004). S druge strane, ona ne zagovara odbacivanje negativnog kao ni pretpostavku da je ostatak psihologije negativan (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008), već je namijenjena kao dodatak postojećem području kojim se pokušava napraviti ravnoteža između pozitivnih i negativnih pojava (Seligman i Pawelski, 2003).

## *1.2. Zahvalnost*

### *1.2.1. Pojam i definicija zahvalnosti*

Kroz čitavu povijest važnost zahvalnosti naglašena je od strane raznih filozofa (Rijavec i Miljković, 2006). Može se promatrati s više stajališta jer je u vezi s vjerom i religijom, ali i znanostima (psihologija, filozofija, teologija). Ovisno u kojem se kontekstu nalazi, može se govoriti o zahvalnosti kao emociji, osjećaju, moralnom osjećaju, motivu, suočavanju, vještinama i stavovima (Emmons i Crumpler, 2000, prema Summer, 2018). Sukladno tome, jasno je da postoje različite definicije zahvalnosti od strane psihologa. McCullough, Emmons i Tsang (2002) definiraju zahvalnost kao tendenciju prepoznavanja i odgovora sa zahvalnim emocijama na uloge dobronamjernosti drugih ljudi u pozitivnim iskustvima i ishodima koje netko postiže. Prema Petersonu i Seligmanu (2004) zahvalnost je osjećaj koji se javlja kao odgovor na dar, neovisno je li on opipljiv i namjeren ili slučajan. Ono što označava zahvalnost upravo je odgovor osobe na dar, bez obzira na njegovu prirodu, javlja se osjećaj da smo imali koristi od postupaka druge osobe. Sukladno tome, zahvalnost je ispunjavajuća jer se aktiviraju osjećaji kada shvatimo da je netko odvojio vrijeme kako bi bio dobar prema nama i prepoznamo njegovu dobronamjernost. Za razliku od empatije, simpatije, krivice i srama, s čime je zahvalnost često bila uspoređivana zbog položaja prema moralu, zahvalnost se uglavnom javlja kada ljudi uoče da su primatelji nečijeg dobrog ponašanja (Rijavec i Miljković, 2006). McCullough i sur., (2001) definiraju zahvalnost kao moralni afekt jer proizlazi iz ponašanja koje je rezultat motivacije proizašle brigom za druge. Za razliku od ranije spomenutih moralnih emocija, zahvalnost je aktivna kada je pojedinac primatelj prosocijalnog ponašanja. Vođeni tim saznanjima, ocrtili su tri moralne funkcije zahvalnosti, zahvalnost kao moralni barometar, kao moralni motiv i kao moralno pojačanje,



što su i potvrdili istraživanjima. Poput moralnog barometra, prema autorima, emocija zahvalnosti ukazuje na promjenu u društvenim odnosima pojedinca – primatelju je davatelj povećao zahvalnost. Zahvalnost služi kao moralni motiv jer pojedinca vlastito iskustvo motivira da na ljubaznost odgovara na isti način prema davatelju u budućnosti, uz uvjet da nije riječ o motivaciji izazvanoj nekom vrstom obveze ili zaduženja. Izraz zahvalnosti kao moralno pojačanje povećava vjerojatnost da će davatelj ponoviti svoje radnje u budućnosti prema nekoj drugoj osobi (McCullough i sur., 2001).

Sukladno tome, zahvalnost se javlja pod određenim uvjetima (Emmons i McCullough, 2004, prema Rijavec i Miljkovic, 2006): dobiveno se vrednuje pozitivno, dobiveno se ne pripisuje vlastitim naporima i za dobiveno se namjerno uzvraća.

Do sada je bila riječ o pozitivnim osjećajima kao i zahvalnosti, ipak događaj ne mora biti isključivo pozitivan da bi se izazvala emocija zahvalnosti. Zahvalnost je utemeljena u uspješnom cjeloživotnom funkcioniranju i prema tome osoba je u stanju pretvoriti gorčinu prema nekome u pozitivnu emociju - zahvalnost (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008).

Zahvalnost, ima i određene elemente o kojima ovisi, odnosno intenzitet, frekvenciju, raspon i gustoću (McCullough, Emmons i Tsang, 2002). Smatraju da će osoba koja ima izraženiju osobinu zahvalnosti osjećati intenzivniju zahvalnost od nekoga tko nije sklon zahvalnosti. Zahvalna osoba bit će zahvalnija više puta dnevno, bez obzira je li zahvalnost izazvana najjednostavnijim ponašanjem ili pristojnosti. Raspon se odnosi na broj okolnosti u životu osobe koja se osjeća zahvalno u nekom trenutku. Zahvalni ljudi zahvalniji su na više aspekata svog života - na obitelji, poslovima, zdravlju, samom životu i nizu drugih dobrobiti, dok će taj popis biti puno manji kod osoba koje su manje sklone zahvalnosti. Gustoća se odnosi na broj osoba prema kojima netko osjeća zahvalnost. One osobe koje su sklonije zahvalnosti navest će veći broj osoba (obitelj, prijatelji, roditelji) dok će kod osoba manje sklonih zahvalnosti taj broj biti manji (McCullough, Emmons i Tsang, 2002).

Važno je razlikovati osobnu i transpersonalnu zahvalnosti. Kao što je prethodno navedeno, osoba može biti zahvalna određenoj osobi za dobrobit koju joj je pružila, kao i za vlastito postojanje. Tada je riječ o osobnoj zahvalnosti. Kada je osjećaj zahvalnosti usmjeren prema Bogu ili višoj sili govorimo o transpersonalnoj zahvalnosti (Peterson i Seligman, 2004). Za razliku od pogleda psihologije na zahvalnost kao emocionalno stanje, moralna filozofija i teologija prikazuju je kao vrlinu. Vrline su, u biti, dobre navike koje označavaju izvrsnost osobnog karaktera i izražavaju se kao trajna zahvalnost kroz razne situacije i

tijekom dužeg perioda vremena (Algoe i Haidt, 2009). Kao vrlina, ona je motivator altruističnog djelovanja, a zahvalna osoba prepoznaje primitak tuđe velikodušnosti. Ovakva zahvalnost je odgovor na percipiranu (namjernu) dobronamjernost.

### *1.2.2. Pozitivne posljedice zahvalnosti*

Od najranije dobi roditelji nastoje učiti svoju djecu da budu zahvalna na onome što imaju, kao i onima koji nam čine dobro (Emmons, 2007). Riječ „hvala“ postaje jedna od najučestalijih riječi koje dijete čuje tijekom svog odrastanja, upravo zato da bi ušla u njegov vokabular i da bi se stekla navika korištenja. Ona je najjednostavniji odraz i znak zahvalnosti koji upućujemo drugoj osobi. Zahvalnost je važna dimenzija u našim životima u komuniciranju s drugima u svakodnevnom životu. Nemoguće je zamisliti svijet u kojem si međusobno redovito ne izražavamo zahvalnost. Ona nam je potrebna da bismo funkcionirali u odnosu s drugima (Emmons, 2007). Na odnose s drugima uvelike utječu i emocije koje se javljaju obostranim djelovanjem. Emocije poput ljutnje, zavisti i gorčine često negativno utječu na društvene odnose. Zahvalnost, prema Emmonsu (2007), štiti takvo kvarenje odnosa i pozitivno utječe na odnose među ljudima. Utječe na empatiju i spremnost na pružanje emocionalne podrške prijateljima (McCullough i sur. 2002).

Zahvalnost utječe na sve sfere čovjekova života i doprinosi emocionalnoj, fizičkoj i socijalnoj dobrobiti. Rezultati raznih istraživanja potvrđuju ove tvrdnje. Ljudi koji su zahvalniji redovitije vježbaju (Emmons, 2007; Emmons, McCullough, 2003) i razmišljaju optimističnije kada gledaju na budućnost (Emmons, 2007). Otkrivena je povezanost sa zadovoljstvom životom, srećom, nadom, optimizmom. Suprotno tome, u negativnoj je korelaciji s anksioznošću i depresijom (McCullough i sur., 2002; Watkins i sur., 2003).

Istraživanja pokazuju da je zahvalnost negativno povezana sa stresom, odnosno, da se osoba koja doživljava visoku razinu zahvalnosti učinkovitije nosi sa stresom (Emmons, 2007; Wood i sur., 2007), pokazuje veću otpornost u suočavanju s traumama te se brže oporavlja od bolesti i fizičkih teškoća (Emmons, 2007). Također, zahvalnost je u pozitivnoj korelaciji sa kvalitetom spavanja. Pokazalo se da zahvalnost i pozitivne misli prije samog spavanja utječu na poboljšanje spavanja, kvalitetu sna i osjećaj naspavanosti što je od velike važnosti za fizičko i mentalno zdravlje (Emmons i McCullough, 2003; Wood, Joseph i sur., 2009). Temelj je dobrobiti i mentalnog zdravlja tijekom cijelog života (Lomas i sur., 2014).

Većina ljudi povezat će zahvalnost s ugodnim iskustvima i vezati te osjećaje uz pozitivne događaje. Ono ipak nije rijedak odgovor na traume i tragedije koje nam se dogode u životu i možemo ih nazvati „nezaslužnim zlom“ (Emmons, 2007). Coffman (1996, prema Cigić-Gavrilović, 2016) je također potvrdio u svom istraživanju da se zahvalnost javlja kada se izbjegne neki negativan događaj. Provedeno istraživanje pokazalo je da su osobe koje su preživjele uragan dominantno osjećale zahvalnost jer su preživjeli negativan događaj. Zahvalnost se javlja i u teškim vremenima pa možemo zaključiti da ono nije samo oblik pozitivnog razmišljanja ili tehnika za sreću, već se radi o trajnom prepoznavanju da dobrota postoji i kada nam život daje ono najgore (Emmons, 2007). S brojnim saznanjima na što sve zahvalnost doista utječe, ona je neki oblik ključa sreće (Emmons, 2007).

### *1.2.3. Zahvalnost u međuljudskim odnosima*

Čovjek je socijalno biće i živi u socijalnim zajednicama okružen velikim brojem ljudi. Potrebni su nam kako bismo zadovoljili našu želju i potrebu za socijalnim kontaktima kao i za osjećaj životnog zadovoljstva i sreće. Odnosi s drugima povećavaju naše zadovoljstvo životom i dobrobit (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Najvažniji odnosi svakog pojedinca svakako su oni s bliskim osobama koje ga okružuju i koje mogu utjecati na njegovu dobrobit. Zasigurno su to odnosi roditelja i djece, braće i sestara, odnosi u partnerskim i prijateljskim odnosima. Na reguliranje odnosa s drugima važne su nam brojne osobine pojedinaca kao i procesi u kojima sudjeluju, među njima ističu se altruizam, zahvalnost i opraštanje (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Altruizam predstavlja ponašanje kojem je cilj dobrobit druge osobe, odnosno oblik motivacije od koje korist ima neka druga osoba (Batson i sur., 2002, prema Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). O zahvalnosti je ranije pisano i spomenuto da se radi o odgovoru u obliku zahvale na neki dar, odnosno prepoznavanje dobronamjernosti drugih ljudi. Opraštanje predstavlja smanjenje negativnog i povećanje pozitivnog afekta i ponašanja kao odgovora na povredu ili nepravdu (Enright, 2001; Rye i Pargament, 2002, prema Rijavec, Jurčec i Olčar, 2013). Opraštanje može biti od koristi za obje strane jer pomaže da se prebrode nevolje ili sukob sukobljenih strana.

Kada prema nekom gajimo pozitivne osjećaje, neovisno o kakvom odnosu je riječ, često se koristimo izrazom da im želimo „svu sreću svijeta“. S obzirom na to da je sreća često korišten sinonim za dobrobit, možemo zaključiti da nam je važna dobrobit osoba koje u

našem životu imaju ključne uloge i s kojima nastojimo ostvariti i održavati pozitivne i zdrave odnose.

Svoj prvi odnos osobe uglavnom razvijaju s roditeljima. Moglo bi se pretpostaviti da se upravo u odnosu s roditeljima javlja zahvalnost i općeniti osjećaji koji utječu na dobrobit. Djeca do dobi od 10 godina ne mogu osjećati zahvalnost (Emmons i Shelton, 2002, prema Cigić-Gavrilović, 2016), kao ni zaključivati o vlastitoj dobrobiti pa se o njoj zaključuje na temelju izraženih emocija (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Da bi se bolje razumjelo iskazivanje djetetovih emocija koristi se teorija o stilu vezivanja, koja polazi od pretpostavke da je vezivanje nužno za ostvarivanje kvalitetnog odnosa (Bowlby, 1969, prema Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Istraživanja pokazuju da djeca sa sigurnim stilom vezivanja pamte više pozitivne od negativnih događaja, a nesigurno vezana djeca pokazuju nepovjerenje prema ljudima (Belsky i Cassidy, 1994, prema Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Također, istraživanja ukazuju da stil vezivanja uvelike utječe na zahvalnost. Prema tome, osobe sa sigurnim stilom imaju najizraženiju zahvalnost, dok je nesigurni stil vezivanja s njom u negativnoj korelaciji (Watkins i sur., 2003). Građenje odnosa s djetetom od najranije dobi zasigurno ima velik utjecaj na dobrobit djeteta, kao i na onu vlastitu. Nadalje, roditelji svojim odgojem i usmjeravanjem mogu utjecati na razvoj zahvalnosti djeteta (Summer, 2018). Rezultati istraživanja koje je provedeno od strane Hussonga i sur. (2017, prema Summer, 2018) pokazuju da roditelji kod kojih je zahvalnost više izraženija, nastoje poticati njezin razvoj i kod svoje djece te ih češće uključuju u aktivnosti koje bi u njima mogle pobuditi osjećaj zahvalnosti, npr. volontiranje.

Zajednički orijentirani odnosi baziraju se na potrebama drugog i brizi za drugog za razliku od odnosa usmjerenih na razmjenu što sugerira da zahvalnost ima značajnu ulogu u odnosima, bez obzira radi li se o postojećim odnosima ili poticanju stvaranja novih (Bartlett i sur., 2012). Istraživanja pokazuju da zahvalnost proizvodi, odnosno potiče niz pozitivnih osobina davatelja, spontane reakcije kao dokaz bliskosti ili želju za promicanjem odnosa. Javlja se želja za provođenjem više vremena u budućnosti s osobom kojoj su zahvalni ili oduživanjem za postupke koje uključuje zahvaljivanje i grljenje (Algoe i Haidt, 2009; Bartlett i sur., 2012). Zahvalnost pomaže podsjetiti pojedinca na njegove ili njezine osjećaje prema partneru i potaknuti uzajamno reagiranje, što služi za jačanje njihove veze i doprinosi kvaliteti odnosa u romantičnim odnosima (Algoe, Gable i Maisel, 2010).

Prema svim navedeni nalazima, jasno je da zahvalnost igra važnu ulogu u međuljudskim odnosima. Sare Algoe pružila je osnovnu teoriju za stvaranje odnosa u kojima zahvalnost ima glavnu ulogu – „pronađi, podsjeti i veži“. Prema toj teoriji, zahvalnost pomaže ljudima da pronađu i identificiraju ljude za koje smatraju da su dobri kandidati za kvalitetne buduće veze, pomaže podsjetiti ljude na dobrotu u postojećim odnosima te ih veže za partnere ili prijatelje, što ih potiče na ponašanja za produbljivanje odnosa (Summer, 2018).

#### *1.2.4. Programi pozitivne psihologije*

Dobrobit se smatra glavnim kriterijem za pozitivno funkcioniranje, stoga svi pojedinci teže njegovom ostvarenju. Prema istraživanjima pozitivne psihologije, sreća je povezana sa zdravljem, dužim životom, boljim međuljudskim odnosima, odnosno poželjnim životnim ishodima (Rijavec, 2015). Prema teoriji osnovne razine sreće, svaka osoba ima vlastitu razinu sreće na koju kratkotrajno mogu utjecati različite životne okolnosti, nakon čega se ona ponovno vraća na početnu razinu (Brickman i Campbell, 1971, prema Rijavec, 2015). Prema tome, niti jedna životna promjena i različite životne okolnosti ne bi trebale dovesti do trajnih promjena u sreći, pa ni one negativne, već bi se prilagodbom razina sreće vratila na početnu. Ipak, Diener, Lucas i Scollon (2006) u svom istraživanju ispituju model prilagodbe i dolaze do zaključka da ipak različite životne okolnosti mogu utjecati na trajno povećanje ili smanjenje sreće.

Pozitivna psihologija ukazuje na veliki značaj međuljudskim odnosima, okolini i njezinom utjecaju, izravnom ili neizravnom, na svakog pojedinca. Riječ je o pozitivnoj socijalnoj ekologiji koja se odnosi na obitelj, susjedstvo, škole, medije i druge. One utječu na razvoj karakteristika pozitivne osobe (Ivanković i Rijavec, 2012). Kada bi se na stvaranje pozitivne i sretne osobe gledalo dugoročno, usmjerenje bi trebalo biti na početak života kako bi se ona postupno izgradila. Djeca veći dio svog odrastanja, uz roditelje, provedu u odgojno-obrazovnim ustanovama koje bi trebale težiti, osim stjecanju znanja, promicanju dobrobiti učenika i unapređenju ciljeva tradicionalnog pristupa obrazovanja jer razvoj pozitivnih emocija, građenje dobrih međuljudskih odnosa i vlastitih snaga dovodi do boljeg akademskog postignuća. Dobrobit bi se u školama trebala poučavati zbog smanjenja simptoma depresivnosti, povećanja životnog zadovoljstva i kao pomoć boljem učenju i kreativnom razmišljanju. Negativno raspoloženje u učionicama ne stvara pozitivan preduvjet za kreativno razmišljanje, već omogućuje samo ono kritičko (Seligman i sur., 2009). Mentalne bolesti u

najvećoj mjeri ometaju funkcioniranje mladih diljem svijeta (Ileković, 2021). Stopa depresije kod mladih je vrlo zabrinjavajuća, oko 20% mladih doživi jedan oblik kliničke depresije do završetka njihove srednje škole (Lewinsohn i sur, 1993., prema Rijavec, 2015). U prilog tome dolaze i rezultati da su kod hrvatskih učenika srednje škole zabilježeni simptomi povezani s depresijom, 5.7% kod učenica, odnosno 2.3% kod učenika (Brezinović, 2000, prema Rijavec, 2015). Prevencija depresije tijekom adolescencije može pomoći u sprječavanju razvoja simptoma u kasnijoj dobi. Mladi se često suočavaju s brojnim promjenama u isto vrijeme, a prilagodba je ponekad preteška. U ranoj adolescenciji dolazi i do brojnih kognitivnih prednosti koje im omogućuju da svladaju kognitivne vještine i vještine rješavanja problema koje mogu povećati njihovu otpornost (Miloseva i Marelja, 2009). Brojna istraživanja potvrđuju da intrinzični čimbenici ne utječu na dobrobit, dok intrinzični ciljevi i njihovo ostvarenje dovodi do viših razina dobrobiti (Rijavec, 2015). Napredak nije ograničen na materijalno; ako usporedimo vrijeme sada i prije 50 godina, sve ide na bolje, veća je kupovna moć, stambeni uvjeti su bolji, veći je izbor stvari za ispunjenje svojih želja (Esterbrook, 2003, prema Seligman i sur., 2009). Ipak, tjeskoba i depresija raširenije su, a prosječna razina sreće nije ni približno pratila napredak u svijetu (Seligman i sur., 2009). Nadalje, pozitivne emocije poboljšavaju učenje, a sukladno tome i školski uspjeh te proširuju raspon pažnje (Fredrickson i Branigan, 2005, prema Ileković, 2021).

Ranije je spomenuto da učenici povode većinu svog budnog vremena u odgojno-obrazovnim ustanovama. Svakodnevne interakcije s vršnjacima i učiteljima sastavni su dio njihove dobrobiti (Seligman i sur., 2009). Upravo iz tog razloga javlja se potreba za socijalizacijskom ulogom škole koja se usmjerava na pozitivnu edukaciju koja razvija i implementira programe socijalnog i emocionalnog učenja. Pomoću njih djeca i mladi uče upravljati emocijama, razvijati pozitivne odnose s drugima, ostvarivati bolje akademske uspjehe te odgovorno donositi odluke (Ileković, 2021). Prema Seligmanu i sur. (2009) programi dobrobiti mogu promovirati vještine i snage koje cijeni većina, a možda i svi roditelji, proizvesti mjerljiva poboljšanja u ponašanju učenika i olakšati učenicima učenje i dovesti ih do boljih postignuća.

U svijetu postoje brojni programi usmjereni na povećanje dobrobiti kod djece i mladih. Najpoznatiji takav program je *Pennov program prevencije* (eng. *Penn Resiliency Program*) kojim se nastoji povećati sposobnost realističnijeg i fleksibilnijeg suočavanja s problemima. Poučava oluju ideja, donošenje odluka, optimizam, opuštanje, a najviše je usmjeren na prevenciju depresije (Seligman i sur., 1995, prema Rijavec, 2009). Predstavlja

kognitivno-bihevioralnu grupnu intervenciju namijenjenu mladima u kasnom djetinjstvu i ranoj adolescenciji te se zbog toga najviše koristi kao školski program (Brunwasser, Gillham i Kim, 2009). Tijekom prethodnih nekoliko desetljeća brojna istraživanja potvrdila su učinkovitost PRP-a (Brunwasser, Gillham i Kim, 2009; Miloseva i Marelja, 2009).

Istraživanja u hrvatskim školama, također pokazuju pozitivne ishode primjene programa pozitivne psihologije. Miljković i Rijavec (2007, prema Miljković, 2009) provele su program koji je poučavao sadržaje kao što su pozitivna iskustva, zahvalnost, opraštanje, kreativnost i optimizam, a u programu je sudjelovalo 5 srednjih škola. Rezultati su pokazali veću razinu zadovoljstva i pozitivnih emocija kod učenika nakon godinu dana provođenja programa. Također, Ivanković i Rijavec (2012) provele su program pozitivne psihologije među učenicima trećeg i četvrtog razreda osnovne škole koji je potvrdio da programi mogu biti učinkoviti za podizanje optimizma kod učenika razredne nastave. U Hrvatskoj, također, postoje brojni projekti i programi pozitivne psihologije kojima se nastoji utjecati na dobrobit djece i mladih. Jedan od njih je *Rescur: na valovima- kurikulum otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob*, kurikulum kojim se nastoji utjecati na razvoj komunikacijskih vještina, socijalnog i emocionalnog učenja, poticati mentalno zdravlje i dobrobit kao i poboljšati motivaciju i učenje (Cefai i sur., 2015).

Najvažniji čimbenik za provedbu programa su učitelji koji su nositelji uspješne provedbe. U sustavu formalnog obrazovanja učitelja nema adekvatne pripreme za provođenje ovakvih programa i intervencija. Za uspješnu provedbu bilo kojeg oblika programa nužno je osigurati učiteljima kvalitetne programe obuke (Ileković, 2021). Pozitivni stavovi o intervencijama, motivacija i znanje učitelja povećavaju kvalitetu provedbe programa (Castro-Villiarrell i sur. 2014, prema Ileković, 2021).

#### *1.2.5. Intervencije za poticanje zahvalnosti*

Na razinu sreće utječu tri čimbenika – genetske predispozicije, životne okolnosti i namjerna djelovanja, odnosno, aktivnosti (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Čak 40% udjela imaju namjerne aktivnosti koje su usmjerene na povećanje sreće. Ranije spomenuta istraživanja pokazuju pozitivan odnos zahvalnosti i dobrobiti kao i utjecaj zahvalnosti na mentalno, emocionalno i fizičko funkcioniranje. Intervencije kao namjerne aktivnosti čine široku kategoriju koja uključuje velik izbor stvari koje ljudi svakodnevno čine. Pod „namjerno“ spadaju određene radnje u koje se ljudi uključuju (Lyubomirsky, Sheldon i

Schkade, 2005). Intervencije koje usmjeravaju ljude da se usredotoče na pozitivne događaje i osjećaje, pojačavaju njihove osobne pozitivne osjećaje (Smith, Set al., 2009, prema Ng, Rong Ong, 2021).

Jedna od najispitanijih intervencija je tehnika *Brojanje dobrih stvari* (eng. *Counting blessing*). Emmons i McCullough (2003) proveli su istraživanje s 3 grupe sudionika dajući im upute da vode dnevne ili tjedne bilješke o stvarima zbog kojih su zahvalni i frustracijama tijekom dana. Rezultati su pokazali da je vođenje dnevnika zahvalnosti dovelo do viših razina pozitivnog utjecaja, manje prijavljenih fizičkih simptoma bolesti i učestalijeg vježbanja. Povećala se spremnost pružanja pomoći osobne prirode, ali i pružanje emocionalne podrške (McCullough, 2003). Osobe uključene u vođenje dnevnika zahvalnosti (za razliku od onih koji su vodili dnevnik frustracija) navodile su više sati sna i kvalitetniji san, veću razinu optimizma i osjećaja povezanosti s drugima, dok su negativni afekti bili smanjeni (Emmons i McCullough, 2003).

Slična intervencija koja se provodi u pozitivnoj psihologiji je i *Tri dobre stvari*. Sudionici ove intervencije svaki dan tijekom tjedan dana zapisuju dobre stvari koje su im se dogodile tog dana (Miljković i Rijavec, 2006). Iako ova intervencija nije namijenjena povećanju zahvalnosti, Seligman i sur. (2005, prema Lomas i sur., 2014) uočili su trajne posljedice u smjeru povećanja sreće i smanjenja simptoma depresije tri i šest mjeseci nakon provođenja intervencije. Watkins i sur. (2012, prema Cigić – Gavrilović, 2016) modificirali su ovu intervenciju usmjerivši je na zahvalnost. Zadatak sudionika jest zapisivati tri stvari zbog kojih su zahvalni. Rezultati idu u prilog prethodnih zapažanja u smjeru povećanja dobrobiti.

U intervenciji *Pismo i posjeta zahvalnosti* radi se o pisanju pisma osobi kojoj su pojedinci zahvalni, ali ta osoba to od njih nikada nije čula. Sudionici ove intervencije pišu pismo koje mora biti što konkretnije – točno navode što je osoba učinila za njih i kako je to utjecalo na njihov život. Zatim joj ga osobno uručuju (Miljković i Rijavec, 2006). Toepfer, Cichy i Peters (2011) došli su do rezultata koji ukazuju na porast sreće i smanjenje depresije među sudionicima, naglašavajući pozitivne učinke ove intervencije na autora pisma. Također, efekt je uočen u trajanju od šest mjeseci nakon čega se razina sreće i depresivnosti vraćaju na početno stanje. Upravo je ova intervencija zabilježila najveće promjene u usporedbi s drugim intervencijama zahvalnosti (Lomas i sur., 2014).



Pisanje kao sredstvo za poboljšanje dobrobiti, samim time i sve intervencije koje su usmjerene na pisane riječi, mogu imati pozitivne ishode (Toepfer, Cichy i Peters, 2011). Osobe koje zapisuju, odnosno izražavaju se pisanom riječi, iskusile su pozitivne učinke kada je njihovo pisanje uključivalo riječi s pozitivnim emocijama (Pennebaker i Seagal, 1999, prema Toepfer, Cichy i Peters, 2011), a kao posljedica aktivnosti primjećeno je pozitivno raspoloženje autora (Watkins i sur., 2003). Razmišljanje o sjećanjima na čemu ili kome smo zahvalni i prikazivanje istih u organiziranom formatu kao što je pisanje, utječe na našu dobrobit, jer pisanje oblikuje iskustva (Toepfer, Cichy i Peters, 2011) i pruža nam ponovno prisjećanje i doživljavanje emocija.

Neovisno koja intervencija zahvalnosti se primjenjuje, uočeni su pozitivni utjecaji na razna područja života. Također, rezultati pokazuju utjecaj intervencija zahvalnosti na povećanje dobrobiti žena oboljelih od raka dojke i bolje svakodnevno funkcioniranje (Sztachanksa, Krejtz i Nezlek, 2019), a pismo zahvalnosti kao intervencija smanjuje strah od recidiva raka (Otto i sur, 2016, prema Sztachanksa, Krejtz i Nezlek, 2019). Sanjuan i sur. (2016, prema Ng, Rong Ong, 2021) uočili su i utjecaj intervencija zahvalnosti na emocionalnu dobrobit srčanih bolesnika.

#### *1.2.6. Intervencije zahvalnosti u radu s mladima*

Brojne su pozitivne posljedice intervencija zahvalnosti, pa tako i zahvalnosti u vidu cjeloživotnog funkcioniranja jer utječe na čovjekovo mentalno, fizičko i emocionalno zdravlje. Stoga je važno da osobe od najranije dobi spoznaju njenu važnost. Djeca i mladi veći dio svog odrastanja provedu u odgojno-obrazovnim institucijama, stoga je važno da se pozitivne intervencije implementiraju u odgojno-obrazovni sustav. Cilj raznolikih intervencija i programa u školama je spriječiti buduće poteškoće učenjem vještina koje doprinose rastu pozitivnih emocija i pozitivnog ponašanja (Chodkiewicz i Boyle, 2017, prema Ileković, 2021). Pozitivne emocije, koje su produkt intervencija, poboljšavaju učenje, a samim time i školski uspjeh (Ileković, 2021).

Istraživanje provedeno među učenicima Islamske vjerske škole dalo je značajne rezultate koji su pokazali da intervencija pismom zahvalnosti smanjuje razinu stresa kod učenika (Kiftahul i sur., 2021). Froh, Sefick i Emmons (2008) proveli su istraživanje temeljem intervencije Brojanja dobrih stvari na učenicima u dobi od 11 do 14 godina koje je pokazalo rast zahvalnosti, optimizma, pozitivnih emocija i zadovoljstva školskim iskustvom.

Također, adolescenti su navodili da su najviše zahvalni na članovima obitelji, zadovoljenju osnovnih potreba i prijateljima (Froh, Sefick i Emmons, 2008). Bez obzira na to što je većina intervencija opisana kao rad s odraslima i individualna aktivnost, svaka intervencija podložna je modifikacijama kako bi se usmjerile na mlađe uzraste ili grupe (Rijavec i Miljković, 2006).

## **2. Cilj i metoda istraživanja**

### *2.1. Cilj istraživanja*

Cilj ovog istraživanja je dobiti dublji uvid u zahvalnost studenata, njihove osjećaje prilikom i nakon iskazivanja zahvalnosti, promjene u odnosima te dobiti informacije o iskustvu sudjelovanja u aktivnosti Pisanja i posjete zahvalnosti.

### *2.2. Sudionici istraživanja*

Uzorak sudionika ovog istraživanja činilo je 12 studenata (11 ženskog spola) s ukupno pet fakulteta Sveučilišta i Veleučilišta u Zagrebu. Svi sudionici su studenti fakulteta iz područja pomagačkih zanimanja (Filozofski fakultet - odsjek psihologije; Pravni fakultet; Učiteljski fakultet - učiteljski studij; Zdravstveno veleučilište - stručni studij sestrinstva).

Raspon dobi sudionika kretao se između 21 i 28 godina, dok je prosječna dob bila  $M = 24$  godine. Sudjelovala su dva sudionika s 3. godine studija (16,67 %), dva sudionika s 4. godine studija (16,67 %) te 8 sudionika s 5. godine studija (66,67%).

### *2.3. Postupak*

U ovom istraživanju sudionici su imali zadatak napisati pismo zahvalnosti jednoj osobi iz njihove okoline, prema danim smjernicama, te joj ga predati. Nakon predaje, proveden je dubinski intervju s pitanjima osmišljenim isključivo za potrebe ovog istraživanja. Prije same provedbe istraživanja, sudionicima se objasnila svrha i tema ovog istraživanja te ih se upoznalo s povjerljivošću i anonimnošću svih podataka. Dana im je mogućnost odustajanja u bilo kojem trenutku tijekom svih aktivnosti – pisanja i uručivanja pisma, kao i intervjua. Nadalje, objašnjen im je redoslijed provođenja istraživanja i dane su im kratke smjernice za pisanje pisma:

- 1) Jasno navedite što je ta osoba učinila za vas.
- 2) Kako vam je to pomoglo i kako je to utjecalo na vaš život?
- 3) Kako je to doprinijelo da budete osoba koja ste danas?

Osim smjernica za pisanje pisma, sudionicima je dana uputa da obrate pozornost na emocije prilikom pisanja pisma te nakon predaje pisma, kao i na reakciju osobe kojoj su pismo pisali. Za pisanje pisma, sudionici su imali vremena koliko god im je bilo potrebno te su se sami javljali nakon predaje pisma, nakon čega je slijedio intervju otvorenog tipa koji se sastojao od 13 pitanja.

Pitanja za intervju:

1. *Kome ste pisali pismo?*
2. *Kako ste se vi osjećali kada ste pisali pismo?*
3. *Kako ste se osjećali nakon pisanja pisma?*
4. *Jeste li prije predaje pisma osjećali neku neugodnu emociju?*
5. *Kakva je bila reakcija osobe na pismo?*
6. *Kako ste se osjećali nakon što ste predali pismo?*
7. *Navedite specifične emocije koje su se u vama javile?*
8. *Općenito gledajući je li vam ovo iskustvo bilo pozitivno ili negativno?*
9. *Sada kada znate sve o ovoj aktivnosti, da vam netko ponudi da ponovite, biste li ponovili?*
10. *Biste li ovu aktivnost preporučili prijateljima?*
11. *Mislite li da bi bilo korisno provesti ovu aktivnost u razredu?*
12. *Jeste li naučili iz ove aktivnosti o sebi ili životu?*
13. *Kako je pismo utjecalo na vas, odnosno hoće li utjecati na vas? (vas kao osobu i odnos između vas i osobe kojoj ste pisali pismo)*
14. *Imate li neki komentar ili ste primijetili nešto važno a da nije pokriveno intervjuem?*

Nakon zabilježenih odgovora, sudionicima je dan izbor da kažu nešto što smatraju važnim, a nije bilo pokriveno pitanjima u intervjuu. S obzirom na to da se istraživanje provodilo u vrijeme COVID-19 pandemije, sa sudionicima s kojima nije bilo moguće provesti intervju uživo, isti se proveo putem Zoom aplikacije. Intervjui su trajali između 20 i 40 minuta. Iako je svim sudionicima ponuđena mogućnost odustajanja u bilo kojem trenutku, kao i mogućnost ne odgovaranja na bilo koje pitanje iz intervjuja, niti jedan sudionik nije odustao ili odbio odgovoriti na neko od postavljenih pitanja.

#### *2.4. Analiza podataka*

Za svako pitanje popisani su odgovori koje su sudionici naveli, a slični odgovori analizirani su prema učestalosti.

### 3. Rezultati

U **Tablici 1** prikazani su skraćeni odgovori studenata na postavljena pitanja i njihova frekvencija.

Primatelji pisma	Prijatelj – 7 Sestra, partner – 2 Otac -1
Osjećaji za vrijeme pisanja	Sreća; teško i čudno započeti – 6 Zahvalnost; teško izraziti svoje osjećaje -3 Frustracija – 2 Strah, zbunjenost, nesigurnost – 1
Osjećaji nakon pisanja	Zadovoljstvo – 7 Sreća – 4 Uzbuđenje – 3 Olakšanje, iščekivanje– 2 Ponos, razdraganost - 1
Neugodne emocije prije predaje pisma	Uzbuđenje, nervoza, određivanje pravog trenutka predaje, nelagoda, naizvjesnost – 3 Neugoda – 2 Strah i zabrinutost oko reakcije- 1
Reakcija osobe	Osmijeh za vrijeme čitanja – 6 Plač – 5 Zagrljaj – 4 Sreća, veselje; reakcija nakon čitanja – 3 Verbalne potvrde ljubavi – 2 Zahvalnost, poniznost, razdraganost, zbunjenost; zastajkivanje i pogledi tijekom čitanja – 1
Osjećaji nakon predaje	Dragost, sreća – 5 Olakšanje – 4 Iščekivanje – 2 Zadovoljstvo, zahvalnost, ispunjenost, nervoza, neugoda – 1
Specifične emocije	Sreća – 8 Radost – 5 Uzbuđenje – 4 Smirenost, zadovoljstvo – 3 Olakšanje, ganutost, ljubav, iščekivanje, ispunjenost, zahvalnost, tuga, nervoza – 2 Iznenadenje, povjerenje, ponos prihvaćanje, smirenost, dirnutost, bliskost, nostalgija, radoznalost, zabrinutost, sigurnost, smislenost, razdraganost – 1
Iskustvo	Pozitivno – 12
Ponavljjanje aktivnosti	Ponovili bi – 10 Vjerojatno bi ponovili – 1 U posebnoj prigodi – 1
Preporuka prijateljima	Preporučili bi – 12

Spoznaja i naučenost iz aktivnosti	Neiskazivanje zahvalnosti i emocija – 5 Utjecaj zahvalnosti na odnose, uviđanje nesvjesnih mana i grešaka, prihvaćanje onoga što ne možemo promijeniti, uviđanje osobne zatvorenosti, nepokazivanje emocija, rješavanje problema izravnim iskazivanjem i razgovorom, lakše izražavanje pismom – 1
Utjecaj pisma na odnos	Pozitivan utjecaj – 7 Učestalija komunikacija – 4 Nema utjecaja na odnos; učvrstilo je odnos – 3 Nema potvrde utjecaja; produbljen odnos i povećanje povjerenja – 2
Korist provedbe u razredu	Korisno – 12 Provođenje među učenicima – 7 Provođenje unutar obitelji – 6 Učvršćuje odnose – 4 Rad u parovima; problem raspodjele pisama među učenicima – 3 Emocionalan razvoj, važnost riječi zahvale, izražavanje emocija, edukativan značaj; obilježavanje posebnih dana – 2 Pozitivan odnos prema drugima, razvoj empatije, osvješćivanje različitih vrijednosti, učenje strukture pisma; mogućnost izrugivanja među učenicima – 1

Tablica 1

### 3.1. Iskustva prije i za vrijeme pisanja pisma

Kad su u pitanju **primatelji pisma**, većina sudionik odlučila se pisati pismo zahvalnosti prijateljima (7), zatim članovima obitelji - sestri (2) i ocu (1), dok su dvije osobe pisale partnerima (2). Dakle, većina je sudionika pisala pisma osobama koje su same izabrale, dok je manji broj sudionika pisao članovima obitelji.

**Na pitanje kako su se osjećali kada su pisali pismo**, najveći broj sudionika naveo je da su se osjećali sretno (6). Neki od njih osjećali su zahvalnost (3), frustraciju (2), strah (1), zbunjenost (1), nesigurnost (1). Neki od sudionika naveli su kako im je bilo teško i čudno započeti pismo (6) dok su neki naglasili da im je bilo dosta teško izražavati svoje osjećaje (3). Iz navedenih odgovora uviđamo da je najteže započeti i izaći iz svoje zone sigurnosti, posebno ako nemamo naviku izražavati svoje osjećaje što ponekad izaziva strah, nesigurnost,

frustraciju. Na kraju su kod većine sudionika prevladale pozitivne emocije i osjećali su sreću i zahvalnost na osobama u svom životu. Slijede primjeri nekih odgovora.

*Pa prvo mi je bilo malo teško, nisam znala kako bi započela i što bi rekla, ali kad sam krenula mi je išlo i baš sam se dobro osjećala. Bila sam onako sretna i mislila sam si, da bar netko za mene to napravi. Malo sam se i naživcirala jer ja teško izražavam svoje osjećaje, malo sam bila frustrirana, ugl. sam se naživcirala. Kada sam baš pisala pismo u jednom trenutku sam se i smijala jer sam pisala i neke smiješne dijelove.*

*Pa ne znam, bilo mi je dosta čudno, zato što nisam navikla na to da nekom pišem pismo, pogotovo tako na papir i onda još ono izražavati emocije, bilo je dosta neobično. Pozitivne emocije, ali baš onako znatiželja nekakva i sreća, ali opet je bilo i čudno. Mislim da nije bio problem, znala sam što bi rekla, ali nisam znala kako bi to sročila. Znala sam što osjećam, ali mi je bilo teško napisati.*

*Iskreno, bila sam sretna. Znala sam da će imati dobar efekt. Izazove pozitivne emocije, bude motivacija za dalje. Kada nešto radim takvo nije mi teško, više od svih dobrih misli ne znaš od kuda bi krenuo. Iz srca izlazi, nije bilo teško. Baš sam se dobro osjećala.*

*Na početku sam se osjećala zabrinuto, kao da neću imati što za napisati. Znala sam da ću imati na kraju ali razmatrala sam hoće li to biti dvije natuknice ili ću moći nešto uobličiti. U početku kada sam krenula pisati mi je sve onda navrlo, dobila sam inspiraciju. Pa hmmm, čak sretno, prisjetila sam se nekih stvari, zbog kojih cijenim njega.*

### *3.2. Iskustva nakon pisanja pisma*

**Nakon pisanja pisma** najveći broj sudionika naveo je da su se osjećali zadovoljno (7). Još su navodili da su se osjećali sretno i radosno (4), da su osjetili olakšanje (2) i uzbuđenje (3), iščekivanje (2), te ponos (1). Također, sudionici (2) su istaknuli da im se sviđa što će to pismo fizički ostati osobama koje su pisale i da će ih uvijek moći. Iz navedenih odgovora, očito je da je pisanje pisma izazvalo ugodne emocije, ali i da zadatak nije bio lagan jer su neki sudionici osjetili i olakšanje kad je bilo gotovo.



*Pa zapravo ponosno, jer sam uspjela napisati pismo. Puno lakše nego kada sam počela, neko olakšanje. Kao da mi je pao kamen sa srca. Dobro, uzbuđeno, šta će reći. Bila sam zadovoljna što sam to napravila.*

*Pa isto baš wau, hoće li netko meni to tako. Mislim sretna sam, baš sam razmišljala o tome da sam samo posrednik između tvoje ideje i rada, i kako jedna ideja izazove niz dobrih djela. Lanac dobrih djela, o tome sam razmišljala. Jedna osoba potakne i svi krenu. Ispunjena sam bila, baš prava radost, ne ona prolazna koja traje 5 minuta. Možeš pismo uvijek pročitati jer ostane kod tebe. Baš prava radost i vrijednost.*

*Zadovoljno, sretno, da ti bude kao jasnija slika, ne mogu opisat.*

*Mislim bilo mi je, još sam pročitao par puta je li to "dovoljno dobro". Bio sam zadovoljan s pismom, bio sam sretan što ću mu to dati. To je nešto što on pročita, ne može me prekinut u pola rečenice i početi pričati nešto svoje. Bio sam sretan jer sam mislio da ću jedino tako reći od početka do kraja što sam imao.*

*Onako malo razdragano i sretno. Malo sam se osjećala uzbuđeno da on to pročita.*

Kada su u pitanju moguće **neugodne emocije prije predaje pisma**, ipak je najviše sudionika osjećalo uzbuđenje (3) i nervozu (3). Osjećali su strah od reakcije (2), kao i nelagodu (3). Zabrinutost od reakcije, odnosno iščekivanje i neizvjesnost (3). Također, bilo im je teško odabrati pravi trenutak predaje (3), dok neki (4) nisu osjećali niti jednu neugodnu emociju. Iako se radi o zahvalnosti i pozitivnim emocijama koje su s njom povezane, iz poneke neugodne emocije koje su se javile kod sudionika vidljivo je da je potrebna određena doza psihološke hrabrosti za iskazivanje vlastitih emocija i zahvalnosti.

*Nisam znala u kojem trenutku joj dat pismo, htjela sam da prirodno teče razgovor. Samo mi je stajalo ispod mobitela na stolu i tražila sam pravi trenutak. Bilo me strah možda, tj. zabrinutost oko njezine reakcije, više hoće li mene njezina reakcija zadovoljiti. Hoće li se iskreno razveseliti ili će biti više kao „kako slatko.“*

*Ne, ništa od negativnih emocija.*

*Da, iščekivanje neko kako će reagirat. Nervoza i strah od reakcije... Bilo bi mi lakše da sam predala i otišla. I odabir trenutka. Iako je pismo zahvale, nekako sam odgađala da joj predam to pismo. I napokon sam se ohrabrila, bilo je teško.*

*Pa u biti sam bio jako nelagodan kad sam mu trebao dat pismo. Imao sam osjećaj da je dobro i da trebam to napraviti, ali je bilo malo, jednostavno osjetljivo. Između sina i oca nisam navikao na takvu vrstu razgovora, otvoreno i iskreno. Kažem nisam navikao na takav razgovor s njim. Meni je bilo dosta nelagodno. Nisam imao potrebu birati trenutak više sam trenutak prilagođavao sebi, kad sam se ja osjećao dovoljno spremno.*

*Ja sam pretpostavila da će biti pozitivna reakcija, a nisam bila u strahu. Više sam bila uzbuđena, nije nelagoda. Jedva sam čekala i onda kada sam joj dala, ona mene gleda misli si što je to... Ali znala sam da će joj popraviti to dan.*

### *3.3. Iskustva nakon predaje pisma*

Svi sudionici navode da su **reakcije osoba koje su primile i čitale pismo** bile pozitivne. Gotovo polovica osoba koje su čitale pismo se rasplakalo nakon čitanja pisma (5) dok su neki iskazali nježnost u obliku zagrljaja (4) i verbalnim potvrđama ljubavi (2). Nadalje, sudionici navode da su osobe bile sretne (3), zahvalne (1), ponizne (1), razdragane (1), ali i zbunjene (1). Također, većina osoba reagiralo je i za vrijeme čitanja pisma osmijehom (6), zastajkivanjem i pogledima (1), dok su neke osobe pročitale pismo bez reakcije te je ona uslijedila nakon (3). Iz navedenih odgovora uočavamo da osobe reagiraju na različite načine, ali da je pismo zahvale u njima izazvalo pozitivne emocije i reakcije. Neki od odgovora slijede u nastavku.

*Prvo me pitao je l' hoćeš pravu ili lažnu reakciju. Lice mu je postalo dosta ozbiljno, odnos je tad završio kako je, malo se suzdržavao. Rekao je da nije dobar u primanju zahvala niti u davanju. Rekao je hvala, ali mislim da je u jednom trenutku rekao da nismo na kavi bi se*

*rasplakao. Mislim da je bio sretan, mislim da mu je to i trebalo da si on da neki osvrt i potvrdu na sve što je bilo.*

*Prvo je bilo što je to, zbunjeno. Onda kao aaaa, a daaaaaj i onako sve nešto. Cijelo vrijeme je bilo čuđenje - što je to. I kroz neku dozu nježnosti čak. Zatim muk i tišina, pa suze i sreća.*

*Pa kada je primijetio da je to nešto što je ozbiljnije naravni, sjeo se i počeo razgovarati sa mnom. Otvoreno o svemu. Ne znam, on je tu zahvalu prihvatio ali on ima jako osjećaj da je to sve nešto što je svaki roditelj dužan napraviti. A svjestan sam da to ne rade svi roditelji, jako sam ponosan na njega i mislim da je kao roditelj fenomenalan ali da on nikad toga nije bio svjestan. I počeli smo pričati o tome svemu. Dao sam mu doznanja da je to tako. Prvo je pročitao pa izreagirao.*

*Rasplakala se. Kad joj još nisam rekla je bila jako iznenađena što sam joj iz čistog mira dala pismo. Izgrlila me, bila je sretna. Prvo joj nije bilo jasno šta je, pa je kasnije bila: kako si slatka, obožavam te. Kasnije sam joj rekla zašto sam pisala i nije joj smetalo. Nisu bile opravdane neugodne emocije. Nakon je izrazila emocije, mislim nakon čitanja. Kad je čitala je samo čitala.*

*Pa onako se nasmijala od uha do uha kad je čitala i malo su joj oči zasuzile. Onda su i meni i onda smo se zagrlile. Malo se mučila s mojih rukopisom. Reagirala je dok je čitala tako da se smijala, a kad je sve pročitala je baš reagirala, onako da verbalizira. Rekla je hvala ti, baš si me razveselila i popravila dan i da me voli.*

Sudionici su također navodili i **kako su se osjećali nakon što su predali pismo**. Nakon predaje pisma velikom broju sudionika bilo je drago što su izazvali određene reakcije kod drugih osoba (5) te su se osjećali sretno (5). Također, neki su naveli da su bili u iščekivanju (2) te da su se osjećali zadovoljno (1), zahvalno (1), ispunjeno (1). Popriličan broj sudionika osjetilo je olakšanje (4). Prisutne su bile i neke neugodne emocije kao nervoza (1) i neugoda (1). Vidimo da je predaja pisma za većinu izazvala pozitivne emocije, ali svakako prisutnost nervoze i neugode te na kraju olakšanja pokazuje da je iskazivanje emocija dosta težak zadatak posebno ako ih ne iskazujemo na sličan način u svakodnevnom životu. Navodimo nekoliko odgovora.

*Bila sam nervozna, bilo mi je neugodno. To su stvari koje ne volimo samo tako govoriti. Bogu hvala da brzo čita. Bilo mi je samo onako drago, nekako kao olakšanje.*

*To bi jako uspoređio s cijepljenjem, vađenjem krvi ili tako nešto. Sve dok ne prođe je neka napetost i onda samo olakšanje... On to čita, ja mu ne mogu uzet to iz ruke. Olakšanje kada sam vidio da ide na dobro. Nakon čitanja smo ušli u razgovor. Bilo je puno jednostavnije razgovarati nakon pisma, kao što bi bilo uobičajeno u situaciji da bi ja rekao nešto i on bi me prekinuo i nadovezao se. Tako da mi je drago da je uslijedio razgovor u kojem smo se osjećali oboje puno pristupačnije.*

*Pa veliko olakšanje, jer prvo što sam je usrećila, ta reakcija mi je bila bolja nego što sam očekivala. Sve ono što sam prije osjećala negativno, tog više nije bilo. Ispunjena sam srećom.*

*Zahvalno. Bila sam radosna, baš kao što kažem, svjestan si da imaš nekog uza se i da si imao nekog kome možeš napisati pismo. Svjestan si da si uspio i dao to i napisao što ti je na srcu, općenito sam se olakšala ajmo reći. Otvorila sam se, automatski sam bila puna pozitivnih emocija. Nije bilo ništa negativno.*

**Od specifičnih emocija koje su se u njima javile** sudionici su najviše navodili sreću (8), radost (5), uzbuđenje (4), smirenost (3) i zadovoljstvo (3). Navodili su i sljedeće emocije: olakšanje (2), ganutost (2), ljubav (2), iščekivanje (2), ispunjenost (2), zahvalnost (2), tugu (2), nervozu (2) iznenađenje (1), povjerenje (1), ponos (1), prihvaćanje (1), dirnutost (1), bliskost (1), nostalgiju (1), radoznalost (1), zabrinutost (1), sigurnost (1), smislenost (1), razdraganost (1). Iz navedenih odgovora promjećujemo da prevladavaju pozitivne emocije povezane s procesom iskazivanja zahvalnosti, ipak kod nekih sudionika javila se i pokoja neugodna emocija što pokazuje težinu iskazivanja zahvalnosti. Slijede neki od odgovora sudionika.

*Sreća, iznenađenje, povjerenje (koje se povećalo), ponos zbog reakcije. Olakšanje što sam sve rekla, možda i prihvaćanje.*

*Ispunjenost, ispunjena sam iznutra, nostalgija kad se sjetiš nekih stvari, nervoza, jer ono nije svakidašnje da daješ pismo. Zadovoljstvo.*

*Sreća, tuga, zabrinutost, olakšanje, sigurnost što je više išlo prema kraju.*

*Radost, zadovoljstvo, ganutost, smirenost, raznježiš se, dirnutost.*

*Razdraganost, pozitivna trema /iščekivanje, uzbuđenje, sreća, ljubav, zahvalnost.*

### *3.4. Iskustvo o provođenju aktivnosti*

Kad su u pitanju **opći dojmovi** o provedbi aktivnosti svi sudionici naveli su da im je ovo iskustvo bilo pozitivno (12). Bez obzira što su sudionici ranije navodili i neke neugodne emocije koje su se javljale tijekom pisanje i predaje pisama, iz njihovih odgovora vidimo da je ovo iskustvo doprinijelo odnosima i iskustvima.

*Pozitivno. Zato što jednostavno smatram da mi kao ljudi premalo zahvaljujemo drugima, jer smatramo da se to podrazumijeva, sve što rade za nas. Ako ti je netko prijatelj smatramo da nam treba nešto napraviti a da mu ne kažemo hvala, već kao da se podrazumijeva.*

*Pozitivno, jer prvo, nikad se ne bi odlučila na to. Ne volim iskazivat osjećaje, bilo zahvalu ili išta drugo. Potaklo me da i drugim osobama kažem sto su učinili za mene i koliko sam zahvalna na njima.*

*Pozitivno, definitivno. Baš u trenutku u kojem je trebalo biti mi je ovo došlo.*

*Pozitivno. Zato što dugo nisam pisala rukom pismo, zato što je to neka sitnica koja je puno značila, kao poklon. Zato što sam dobila reakciju koju ne bi dobila da sam joj dala bilo koji drugi znak pažnje.*

Na pitanje bi li **ponovili iskustvo**, većina sudionika složila se da bi aktivnost ponovili (10) dok je jedan sudionik naveo da vjerojatno bi te jedan da bi se na to ponovno odlučio ako

je riječ o posebnoj prigodi. Za neke (2) ovo nije prvi puta da pišu ovakvu vrstu pisma. Slijede neki od odgovora.

*Bi. Ponovila bi jer znam da imam još osoba kojima bi pisala. Imam puno osoba kojima bih mogla napisati takvo pismo.*

*Bi, ja već i radim to ponekad. Nije mi prvi put, a vjerujem ni zadnji. Znam da ima pozitivan efekt. Za mene to ima smisla.*

*Bi, zato što mislim da je općenito komunikacija svedena na neku minimalnu razinu. Jako malo ljudi dobro komunicira. Imam osjećaj da će netko lakše pročitati, ako je napisano rukom, osobnije. Nekako sam imao osjećaj da će lakše pročitati stranicu teksta nego da će me saslušati na dvije minute bez prekidanja. Zato mislim da je jako dobar način da se kažu neke stvari koje ostaju prešućene.*

*Da, mislim da bi. Bilo bi mi teže jer bi trebala pronaći osobu. Teško mi je zahvaliti nekom na nečemu jer se možeš vratiti na nešto negativno, preispitujem se. Kao da se vežem na negativno, teško se odvojiti od toga. Teže mi je naći osobu kome bi pisala, previše bi se preispitivala je li ona zaslužila da joj napišem pismo. Mislim da mi je lakše da se baš desi situacija, pa ja izrazim tad zahvalnost. Konkretno na toj situaciji.*

Kada je riječ o **preporukama prijateljima za provedbu ovu aktivnost**, svi sudionici (12) slažu se da bi je preporučili prijateljima. Kao razloge navodili su produbljenje odnosa, povezivanje i bolju komunikaciju, osvješćivanje zahvalnosti, važnost izražavanja emocija za koje smatraju da ih se ne iskazuje dovoljno. Također, neki sudionici su iskazali važnost odabira kome bi preporučili ovu aktivnost, jer smatraju da nekim osobama ne bi bilo ugodno izraziti svoje emocije na ovaj način.

*Pa bi, mislim da bi to riješilo mnoge stvari u životu. Neke nesuglasice, nesporazume, da kažeš otvoreno i iskreno. Da kažeš koliko ti netko znači. Lakše mi je pisati pismo, imam vremena razmisliti i pročitati i sročiti. Tako da mi je ovo pismo bilo lakše od recimo verbalnog razgovora.*

*Da. Korisno je i za njih i za druge, kome pišu. Mi smo baš generacija koja se boji izraziti emocije. Svijet bi bio bolje mjesto da izražavamo emocije. Ne znamo gdje se netko nalazi u smislu emocija. Malo zapravo znači puno. Ne znamo kako je netko, je li tužan ili sretan... Baš možemo napraviti dobro djelo ako izražavamo takve stvari.*

*Vjerojatno da. Isto zato što nije da se često poklanjaju pisma, a zapravo baš zato je to i imalo neku važnost. Smatram da ne bi svima bilo ugodno to napraviti, pa bi birala kome bi preporučila.*

*Preporučila bi da, općenito mislim da je dobro za povezivanje, bolju komunikaciju među ljudima, ali nekima je teško izraziti se tako.*

Na pitanje **što su naučili o sebi ili životu iz ovog iskustva**, sudionici su navodili različite odgovore. Najviše sudionika se složilo da ne iskazuju dovoljno svoju zahvalnost i emocije (5). Neki su naučili da zahvalnost utječe na odnos s drugima kao i na vlastito ponašanje prema drugima, a neki uvidjeli svoje mane i greške koje nesvjesno rade. Isto tako, naučili su da se stvari ne mogu promijeniti, već da ih treba prihvatiti te da ne treba zamjerati sebi što ih ne možemo promijeniti, da tražimo puno od drugih a ne dajemo toliko puno. Također, uvidjeli su da su zatvorene osobe i da ne pokazuju koliko im je stalo do drugih te da ne cijene dovoljno trenutke. Da se jedino ovakvim načinom, koliko on nekad težak bio može riješiti problem, da je lakše izraziti se pismom i pisanom riječi nego verbalno. Primjećujemo da su odgovori vrlo raznoliki i da je svaki sudionik iz ovog iskustva prepoznao i spoznao ono najvažnije o sebi i drugima što ranije bilo lako vidljivo ili prepoznatljivo.

*Naučila sam da bi trebali više izražavati što osjećamo i da bi trebali više biti zahvalni na sitnicama koje ne primjećujemo da netko radi za nas i uzimamo ljude zdravo za gotovo. Trebamo naučiti cijiniti neke stvari. O sebi, zaključila sam da imam predivne ljude oko sebe i prijatelje.*

*Da, da to primijenim na druge ljude, da razmišljam više o tome koliko sam zahvalna na drugim ljudima pozitivno utječe na moj odnos s njima. To mislim u smislu da imam više*

*negativnih ponašanja, u smislu da ne bi bila više toliko negativna i nervozna prema nekom, trudila bi se imati više razumijevanja, pozitivnih ponašanja. To bi utjecalo na odnose generalno.*

*Naučila sam da mi danas teško primamo komplimente iako bi to trebalo biti pod „normalno“. Pa ne znam, da bi trebala češće izražavati ono što mislim i osjećam, bilo pozitivno bilo negativno.*

*Da je lakše pisati nego pričati, posebno što se tiče određenih ljudi. Naučio sam da zapravo koliko god se takve stvari čine teškima, izazovnim, stresnim, u principu kad se jednom odrade, vjerujem da ne može izaći negativno. Da se jedino tako može reći od početka do kraja i riješiti neki problem ako ga ima. Ima i tu mogućnost da kada pišem pismo, ako mi se ne sviđa misao koju bi napisao, na papiru to mogu promijeniti, mogu paziti što ću napisati. Tako da evo to sam naučio, da je definitivno lakše preko pisma napraviti nešto nego uživo. Verbalno.*

*O sebi jesam. Potaknulo me da shvatim da neke stvari ne mogu promijeniti, da je mogu prihvatiti, a ako mogu da je promijenim na bolje. Da ne zamjeram sebi što ne mogu nešto promijeniti. Ljudi se možda neće promijeniti ali možda ja mogu promijeniti svoju perspektivu. Shvatila sam takve neke stvari vezane za sebe.*

Sudionici su također pitani o tome **kako je pismo utjecalo na njih, tj. hoće li utjecati na njih kao osobu i odnos između njih i osobe kojoj su pisali pismo.** Većina sudionika odgovorila je kako je pismo imalo pozitivan utjecaj na odnos s osobom kojoj su ga pisali (7), neke osobe smatraju da nije utjecalo na njihov odnos (3) dok neke navode kako se nadaju boljem odnosu, ali još to ne mogu potvrditi (2). Osobe koje smatraju da nije utjecalo na njihov odnos navode kako su sve što su napisale u pismo osobe od ranije znale. Nadalje, sudionici navode kako je ova aktivnost produbila (2) i učvrstila (3) njihove odnose te povećala povjerenje (2). Velik broj ispitanika primijetio je da se učestalije druže te više komuniciraju s osobama kojima su pisale pismo (4).

*Pa sigurno ga je produbilo. Nije da si to govoriš na dnevnoj bazi i iskazuješ tako emocije. Pa je lijepo to i čuti iako znaš da ih imaš. Sigurno nas je zbližilo. Možda više cijeni mene nakon*



*toga, kao prijateljicu. Točno zna sada moje osjećaje i zahvalnost i koliko mi je bitno imati nju u životu.*

*Nisam siguran hoće li se mijenjati, ako hoće sigurno na bolje. Na gore neće ići definitivno. S ovim sam nekako dobio dojam da su i njemu kliknule neke stvari, kao da je povezao neke situacije koje su se događale i sve mu je dobilo smisao. Nakon čitanja odmah smo imali razgovor koji je bio jedan od duljih u zadnje 2 i pol godine i baš je bio ugodan razgovor. Komunikacija i odnos nisam siguran da je učestalija. Živimo u različitim prostorima, prođu dani da ga ne vidim, nekad nije baš tako, al teško mi je procijeniti. Nema dana sad da ne odem uopće dolje, sad odem svaki dan. Počeli smo raditi planove za okućnicu i to. Dobio sam dojam da smo postali za malo veći dio života.*

*Pa ne znam, mislim da iskreno ne. Vjerujem da zna sve ali mu nisam sve rekla, ako to ima smisla, tako da, ne znam. Mislim da ne.*

*Da, na mene sam rekla u prethodnom pitanju. Više ću razmišljati o ljudima i odnosu i zahvalnosti. A odnos nas dvije da, jer kad sam joj dala i napisala se više produbio odnos, i njezina zahvalnost meni. Povjerenje se povećalo. Rekla mi je ja tebe jako volim, zvala me svaki dan, puno više smo se u narednim danima družile, mislim da ljudima treba potvrda da je nekom stalo do njih. I ovo je njoj recimo bila ta potvrda, da mi znači.*

Kada je riječ o **provedbi ove aktivnosti u razredu**, svi sudionici slažu se da bi njezina provedba bila korisna (12). Navode kako bi ovakva aktivnost učvrstila odnose u razredu (4), pozitivno utjecala na njihovo ponašanje i odnose prema drugima (1), utjecala na razvoj empatije (1) te emocionalan razvoj učenika (2), pomogla osvijestiti različite vrijednosti (1) i važnost riječi zahvale (2). Također, smatraju da bi tako učenici učili izražavati vlastite emocije (2) ali i spoznati osjećaj zahvalnosti (2). Uz navedeno, sudionici su se osvrnuli i na edukativan značaj u pogledu vježbanja izražavanja i pisanja (2) te učenja strukture pisma (1). Jedan sudionik smatra da bi ova aktivnost bila provediva tek u trećem i četvrtom razredu razredne nastave te je jedan mišljenja da bi bilo korisnije provesti ovu aktivnost na mikro razini u obliku zahvalnosti na svemu u određenom tjednu, a ne jednoj osobi. Neki predlažu provedbu ove aktivnosti kod obilježavanja posebnih dana (Majčin dan, Valentinovo) (2). Isto tako, velika većina sudionika smatraju korisnim iskazivanje zahvalnosti među učenicima (7),

ali i osobama iz kućanstva (6). Kao najveći problem ističu situaciju u kojoj jedan učenik dobiva više pisama, a drugi niti jedno (3) te predlažu radove u parovima (3) kako bi se takva situacija izbjegla. Drugi navedeni problem je ruganje (1) na koje učenici mogu naići od strane drugih učenika u razredu. S obzirom na odgovore sudionika vidimo da bi ova aktivnost prema njihovom mišljenju imala veliki značaj kada bi se provodila u razredu i među mladima, no s druge strane treba obratiti pažnju na brojne popratne čimbenike kako bi se izbjegli razni problemi i kako se ne bi stvorio kontra efekt.

*Da, definitivno. Mislim da je, čisto da se stvori prijateljska atmosfera. Da se zbliže jer je u razredu puno problema i nesuglasica, da se razred zbliži. Mislim da bi pomoglo i kad radiš grupni rad i za suradnju. Stavila bi ih u parove. I da pišu izvan razreda. Mislim da se vježba i izražavanje tako i dobro je i za emocije i da sami osvijeste kako se osjećaju, a vježbaš i pisanje i izražavanje.*

*Da. Prije svega iz hrvatskog uče strukturu pisma, vježbanje pisma, pravopisa, gramatike. Može se upotrijebiti na posebne dane, Valentinovo, Dan prijateljstva. Jedino bi se pobrinula da svaki učenik piše pismo i da dobije pismo od nekog. Vjerujem da kad radiš u razredu i poznaješ učenike znaš tko kome može pisati, mislim da svatko može napisati par rečenica svakom u razredu. Moglo bi biti zanimljivo i pisanje nekom članu obitelji, možda čak i lakše.*

*Bilo bi jako korisno. Djeca se pisano puno bolje izražavaju nego usmeno, posebno te stvari kao zahvalnost isto tako mislim da će osvijestiti samu zahvalnost tako. Dosta im je to apstraktno. A na ovaj način bi moglo dovest do nekog efekta. Mogu se jako poboljšati socijalni odnosi u razredu. Isto tako dobro je i drugim osobama koje nisu u razredu, u principu djeca zabrave na te riječi hvala, izvoli i to. To bi ih potaklo na to da shvate pojam zahvalnosti, prave vrijednosti. Tako bi lakše vidjeli što im roditelji sve pružaju. Definitivno bi bilo korisno i dijeljenje emocija i doživljaja vezano za zahvalnost u razredu. Dobro je i za njihov socio - emocionalan razvoj.*

*Mislim da bi idejno bilo korisno, ali ako bi netko baš pisao slatko poetično pismo nekome da bi mogao naići na ruganje. Mogla bi se dogoditi situacija da se osoba posrami svojih emocija. Ne znam je li bi sva djeca kao bila spremna na to, da bi mogla tako predočiti svoje emocije, ali bi bilo korisno za osjetiti svoju emociju.*

*Da. I da jedni drugima pišu. Učvrstili bi razredni odnosi, razvija se zajednica. Dobro je i općenito ako pišu svojoj obitelji, izvan škole. Razvijaju empatiju i počinju cijeniti male stvari, nije važno imati materijalne dobrobiti, nego je poanta imati nekog pored sebe.*

Na samom kraju intervjua, neki sudionici dali su **dodatne komentare i svoja zapažanja** o kojima nije bilo riječ tijekom intervjua. Većina je naglasila teškoće s kojima su se susreli, kao što su odabir osobe i težina započinjanja pisanja pisma i izražavanja emocija te posljedice koje je aktivnost izazvala, promišljanja o sebi samima i odnosima s drugima, iskazivanju emocija.

*Definitivno ću izražavati svoju zahvalnost više, tj. verbalizirat. Ovo me potaklo, jer sam vidjela da pozitivno utječe i na mene i na druge, ima pozitivne posljedice.*

*Teško je krenuti, najteže mi je bilo krenuti i kad sam krenula mi je bilo jako lagano, imala sam u glavi što osjećam i to sam i pisala zapravo. Nije mi bio problem dat joj.*

*Bilo mi je lijepo iskustvo i došlo je baš u dobrom trenutku. Meni je bilo teško odlučiti kome ću pisati pismo, ali opet osvijestiš si da nisi sam, da kad nosim neki teret na sebi, nisi sam, imaš nekog tko je spreman saslušati te. Jako lijep ima utjecaj to pismo na mene. Nećeš bilo kome pokloniti pismo. Da bi uopće napisao moram razmisliti o odnosu s tom osobom, i za što joj želim uopće zahvaliti. Preispitaš sebe ali i odnose s drugima.*

*Bilo mi je teško, nisam znala odakle da počnem, bilo mi je teško sastaviti zašto sam zahvalna, ali sam buljila u papir i nikako početi. I onako sam razmišljala i samo je počelo. Nisam mogla stati. Bilo mi je teško odabrati osobu. Htjela sam pisati nekom kome nisam još nikad rekla to. Nisam htjela uzet nekog s kim čak i razgovaram o tome. Htjela sam joj reći da i dalje mislim na nju i da mi je važna...*

*Super je što potiče ljude da stanu, razmisle o emocijama, promisle i dobro je što se vraćamo nekim starijim vrijednostima. Kroz ovu aktivnost učimo da je sreća u malim stvarima.*

*Pa mogu reći da sam se jako lako odlučio kome ću pisati pismo, nisam bio ni u jednom trenu u dvojbi što se toga tiče. Trenutno se čini da su bolji odnosi, mislim da će se poboljšati s ovime, al evo ne znam, vidjet ćemo.*

*Dosta dugo sam odlučivala kome ću pisati, odmah sam pokušala sagledati tko na koji način shvaća emocije i kako bi tko reagirao na to pismo. Najviše vremena mi je otišlo na to. Imam puno ljudi kojima sam mogla pisati pismo.*

## 4. Rasprava

Preduvjet za uspješno funkcioniranje svakog pojedinca jest dobrobit, kojem se zahvalnost pridodaje kao važan čimbenik za njegovo ostvarenje. Osim uspješnog cjeloživotnog funkcioniranja, ono je važan dio svakog međuljudskog odnosa i utječe na život čovjeka na svim sferama njegova života. Posljedice iskazivanja zahvalnosti čovjeku donose brojne benefite u obliku emocija, odnosima s drugima, fizičkim doprinosima, zdravlju i mnogim drugim.

Cilj ovog istraživanja bio je dobiti dublji uvid u zahvalnost studenata, njihove osjećaje prilikom i nakon iskazivanja zahvalnosti, promjene u odnosima te ispitati iskustva vezana za aktivnost Pisanja i posjete zahvalnost. Istraživanje je provedeno na 12 studenata s ukupno pet fakulteta Sveučilišta i Veleučilišta u Zagrebu.

Ispitanici su u najvećem broju pisali pismo prijateljima, dok se manji broj odlučio za članove obitelji i partnere. Iako je osjećaj sreće prevladavao prilikom pisanja pisma, dok su se osobe prisjećale važnosti i utjecaja osobe kojoj pišu često su se uz nju javljale neugodne emocije kao što su frustracija, strah, zbunjenost i nesigurnost. Najveća prepreka kod pisanja bila je kako započeti pisanje pisma te osobni dojam zabrinutosti i straha kod iskazivanja vlastitih osjećaja. Iako su svi sudionici napisali pismo zahvalnosti, bez obzira na svoje sumnje, primijetili su teškoće kod iskazivanja zahvalnosti, jer izlaze iz osobne zone ugodnosti te verbalizaciju osjećaja što je kod nekih sudionika dovelo do osjećaja frustracije. Upravo iz tog razloga, kod nekih sudionika javio se osobni ponos nakon završetka pisanja pisma, kao i osjećaj olakšanja. Sve neugodne emocije nestale su nakon pisanja pisma i javljaju se samo ugodne emocije koje se odnose na sljedeće aktivnosti, predaju pisma. Prevladavali su osjećaji sreće i zadovoljstva. Sudionici su iskazivali veliko zadovoljstvo koje se razlikovalo u zadovoljstvu s napisanim i zadovoljstvu što su uspjeli napisati pismo, što proizlazi iz vlastitih sumnji. Također, javlja se osjećaj uzbuđenje i iščekivanje sljedećeg koraka i reakcije osobe kojoj je pismo namijenjeno. Prije same predaje pisma pojavile su se i neugodne emocije od kojih prevladavaju uzbuđenje, nervoza i neizvjesnost, dok čak trećina sudionika nije osjetila nikakvu neugodnu emociju. U trenutku predaje pisma teškoća koja se ponavljala jest pronalazak pravog trenutka za predaju pisma čime možemo opravdati osjećaje nervoze, uzbuđenja i neizvjesnosti. Bez obzira na to što su sudionici imali slobodan izbor u odabiru osoba kojima će posvetiti pismo zahvalnosti, strah od reakcije je itekako bio prisutan, posebno kod osoba koje ne iskazuju svoje osjećaje na slične načine. Reakcije su bile

pozitivne u obliku zagrljaja i verbalnih potvrda ljubavi, dok je značajan broj osoba i zaplakalo od sreće. Algoe i Haidt, (2009) te Bartlett i sur. (2012) u svom su istraživanju došli do istih rezultata. Naime, iskazivanjem zahvalnosti potiče osobe na neki oblik oduživanja za postupke zahvaljivanjem i grljenjem. Emocije koje su se javile kod osoba koje su primile pismo, odnosno kojima je zahvalnost bila iskazana i emocije onih koje su iskazale zahvalnost se uglavnom preklapaju, radi se o pozitivnim emocija kojima predvodi sreća. Neke osobe osjećale su zadovoljstvo, zahvalnost i ispunjenost, dok je veći broj sudionika osjetilo olakšanje koje su osjećali tijekom cijelog iskustva. Reakcije su bile prisutne pri samom čitanju pisma osmjesima i pogledima, dok je prava reakcija slijedila nakon završetka. Neugodne emocije bile su prisutne bez obzira na pozitivne reakcije, pa su tako neki osjećali nervozu i neugodu, ali su one brzo nestale nakon pozitivne potvrde primatelja pisma. To potvrđuje težinu naizgled jednostavnog zadatka.

Širok je spektar emocija koje su osobe doživjele svojim iskustvom tijekom aktivnosti iskazivanja zahvalnosti. Generalno sagledavši odgovore prevladavaju, sreća, radost, smirenost, zadovoljstvo, ganutost, ljubav, zahvalnost i mnoge druge ugodne emocije. Ipak, iskazivanje emocija, predaja pisma i reakcije osobe izazvale su uzbuđenje, tugu, nervozu, nostalgiju, zabrinutost, ali i uzbuđenje i olakšanje. Jedna aktivnost s pozitivnim reakcijama i ishodima, izaziva širok spektar emocija i kognitivnih procesa.

Ovakav tip intervencija usmjeravaju ljude na pozitivne događaje (prisjećanje zajedničkih trenutaka, uspomene s osobama) i osjećaje, pritom ih povećavajući (Smith, Set al., 2009, prema Ng, Rong Ong, 2021). Sukladno tome, ovo iskustvo bilo je pozitivno za sve sudionike, a takav ishod je upravo ono na što bi intervencije trebale biti usmjerene. Također, potaknuti pozitivnim iskustvom, sudionici bi ponovili svoje iskustvo i preporučili ga prijateljima, dok su se neki i ranije susreli i sudjelovali u sličnoj samoinicijativnoj aktivnosti. Nakon provedbe intervencije, prema odgovorima sudionika uočavamo značaj u mogućim posljedicama. Većina sudionika navela je pozitivne posljedice koje bi mogle biti ishod ove intervencije. Produbljenje odnosa, povezivanje, bolja komunikacija, osvježavanje zahvalnosti, važnost izražavanja emocija samo su neke od njih. Sve navedeno u skladu je s dosadašnjih rezultatima sličnih istraživanja. Zahvalnost i pozitivne emocije štite kvarenje odnosa i pozitivno utječu na međuljudske odnose (Emmons, 2007). Također, zahvalnost i njezino iskazivanje utječe na zadovoljstvo životom kao i osjećaj subjektivne sreće (McCullough Emmons i Tsang, 2002; Watkins i sur.,2003). Svaki sudionik iz aktivnosti prepoznaje ono najvažnije o sebi, sagledavajući prepreke i u konačnici ishode. Uočavaju na

čemu moraju poraditi te su osvijestili prednosti koje zahvalnost svojim iskazivanjem donosi. Spoznali su utjecaj na međuljudske odnose, vlastite osobine i uzajamne postupke kao i načine prihvaćanja i rješavanja problema. Također, uvidjeli su pozitivan utjecaj izražavanja pisanom riječi nasuprot verbalnom načinu izražavanja što je također u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Pisana riječ i korištenje riječi s pozitivnim emocijama bilježe pozitivne učinke na autore pisane riječi (Pennebaker i Seagal, 1999, prema Toepfer, Cichy i Peters, 2011).

Rezultati ovog istraživanja, potvrđuju rezultate ranijih istraživanja u vidu poboljšanja pozitivnih međuljudskih odnosa. Sudionici su najviše navodili pozitivan utjecaj na odnos s osobom kojoj su pisali pismo, iako ima i onih koji se pozitivnom odnosu nadaju, ali ga ne mogu potvrditi u kratkom periodu. Kod utjecaja aktivnosti na odnos, sudionici su primijetili da se odnos produbio, učvrstio te da se povećalo povjerenje među njima. Ovakve promjene u spontanijim reakcijama dokaz su bliskosti ili želje za promicanjem odnosa (Algoe i Haidt, 2009; Bartlett i sur., 2012). One osobe kod kojih nije došlo do poboljšanja odnosa, kao razlog navode prethodno saznanje osoba o svemu što je u pismu bilo rečeno pa smatraju da je ostao na istoj razini kao ranije. Kao posljedica iskazivanja zahvalnosti javila se učestalija želja za druženjem i redovitije komuniciranje. Da zahvalnost utječe na bliskost i želju za produbljenjem odnosa kao i provođenje više vremena u budućnosti u skladu je ranije provedenim istraživanjima (Algoe i Haidt, 2009; Bartlett i sur., 2012).

S obzirom na to da su sudionici ovog istraživanja iz područja pomagačkih zanimanja, a programi pozitivne psihologije i intervencije zahvalnosti nastoje se provoditi od najranije dobi, svi sudionici vide korist u provedbi aktivnosti u razredu s učenicima i unutar obitelji, kao i obilježavanje posebnih dana kao što su Majčin dan ili Valentinovo. Također, vide pozitivne posljedice u vidu odnosa u razredu, ponašanja, produbljenje empatije, emocionalan razvoj, korištenje riječi zahvale, uviđanje različitih vrijednosti, izražavanje vlastitih emocija kao i spoznavanje osjećaja zahvalnosti. Sve navedeno u skladu je s ciljevima intervencija i programa u školama (Cefai i sur., 2015; Chodkiewicz i Boyle, 2017 prema Ileković, 2021;). Nadalje, manji broj sudionika primjećuje mogućnost utjecaja na edukativan sadržaj kroz vježbanje izražavanja i pisanja te uvida u strukturu pisma. Ipak, kao glavnu prepreku sudionici navode količinu pisama koje bi jedan učenik dobio, dok neki ne bi dobili niti jedno te kao rješenje predlažu rad u parovima. Upravo iz tih razloga, sve intervencije podložne su modifikacijama i kao takve postoje u literaturi (Rijavec i Miljković, 2006). Rezultati istraživanja provedbe ovakvih aktivnosti u razredu ukazuju da, sukladno ciljevima, pozitivne emocije koje se javle kao produkt intervencija poboljšavaju učenje i školski uspjeh (Ileković,

2021), smanjuju razinu stresa kod učenika (Kiftahul i sur., 2021), povećava se zadovoljstvo školskim iskustvom, raste zahvalnost i optimizam (Froh, Sefick i Emmons, 2008; Ivanković i Rijavec, 2012).



## 5. Zaključak

Većina sudionika pisalo je pismo zahvalnosti prijatelju/prijateljici. Za vrijeme pisanje pisma bili su sretni iako im je bilo teško i čudno započeti pisanje, prepisujući to težini izražavanja vlastitih emocija. Nakon pisanja pisma osjećali su zadovoljstvo te su u njima prevladavale pozitivne emocije. Prije predaje pisma neki ispitanici nisu osjećali nijednu neugodne emocije, a kod onih koji su prepoznali neugodne emocije, prevladavalo je uzbuđenje, nervoza i iščekivanje. Prema iskustvu svih ispitanika reakcije osobe na pismo bile su pozitivne, a osjećaj koji je prevladavao bila je sreća. Tijekom čitanja pisma osobe su uglavnom reagirale osmjehom i neverbalnim reakcijama, nakon čega je uslijedilo verbalno izražavanje. Osobama koje su predale pismo, bilo je drago što su imale pozitivnu reakciju što je u njima izazvalo, u najvećoj mjeri osjećaj sreće, radosti, uzbuđenje, smirenost i zadovoljstvo.

Za gotovo sve ispitanike, provedena aktivnost, bila je pozitivno iskustvo i preporučili bi je prijateljima, dok bi većina istu ponovila. Najviše sudionika složilo se da su primijetili da ne iskazuju dovoljno svoju zahvalnost i emocije i da im je provedena aktivnost pomogla da to osvijeste. Više od polovice sudionika smatra da je iskazivanje zahvalnosti imalo pozitivan utjecaj na odnos s osobom kojoj je bilo upućeno. Njihovo druženje postalo je učestalije, a komunikacija češća.

Za sve sudionike aktivnost je bila pozitivna i smatraju da bi bila korisno provoditi je u radu s mladima kao i u razredu. Smatraju da bi učvrstila odnose i pozitivno utjecala na ponašanje prema drugima. Kao najveći problem provođenja ističu neravnomjernu podjelu pisama te predlažu provođenje u parovima. Većina se, također, slaže da bi osim u odgojno-obraznoj ustanovi, bilo korisno provoditi je i među osobama iz kućanstva.

## Literatura

- Algoe, S.B. i Haidt, J. (2009) Witnessing excellence in action: The 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105–127.
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J. i Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition & Emotion*, 26(1), 2-13.
- Brunwasser, S.M., Gillham, J.E. i Kim, E.S. (2009). A Meta-Analytic Review of the Penn Resiliency Program's Effect on Depressive Symptoms. *American Psychologist*, 77(6), 1042-1054.
- Cigić-Gavrilović, D. (2016). *Zahvalnost kao prediktor subjektivnog blagostanja*. Doktorski rad. Novi Sad: Odsjek za psihologiju Univerziteta u Novom Sadu.
- Cefai, C., Miljević-Riđički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M., Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., Zanetti, M. A., Cavioni, V., Bartolo, P., Galea, K., Simões, C., Lebre, P., Santos, A.C., Kimber, B. i Eriksson, C. (2015). RESCUR: NA VALOVIMA. Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob. Vodič za odgojitelje i učitelje. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Datu, J., i Mateo, N. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(2), 198-206.
- Diener, E., Lucas, R.E., i Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A., i McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., i 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.
- Gable, S. L. i Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Ileković, M. (2021). Pozitivna edukacija i njena primjena u školi. *Bjelovarski učitelj*, 26, 23-33.
- Ivanković, M. i Rijavec, M. (2012). Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam i razredno ozračje kod učenika četvrtog razreda osnovne škole. *Napredak*, 153(2), 219-233.

- Kiftahul, K., Masyur, A.Y., Ridfah, A. i Ridha, A.A. (2021). The Effectiveness Of Writing The Letter Of Gratitude Technique In Reducing The Stress Level Of Islamic Boarding School Student. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7 (1), 79-85.
- Lomas,T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishura, A. i Bono, G. (2014). Gratitude Interventions A Review and Future Agenda. *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*, John Wiley & Sons, Ltd.
- Lopez, S. J. , Teramoto Pedrotti, J. i Snyder, C. R. (2019). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, California: SAGE publications.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. i Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A. i Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., i Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.
- Miloseva, L., Marelja, J. (2009) *Program pozitivne psihologije: Kako spriječiti depresiju u ranoj adolescenciji?* In: 3rd International Conference on Advanced and Systematic Research-ECNSI, 13-14 Nov 2009, Zadar.
- Miljković, D. i Rijvec, M. (2006). *Kako biti bolji? Priručnik iz pozitivne psihologije*. Zagreb: IEP-D2
- Miljkovic, D. i Rijavec, M. (2006). *Psihologija pozitivne osobe: Tko su dobri ljudi?*. Zagreb: IEP:D2.
- Ng, W., Rong Ong, K. (2021). Using Positive Psychological Interventions to Improve Well-Being: Are They Effective Across Cultures, for Clinical and Non-Clinical Samples? *Jurnal of Contemporary Psychotherapy*, 52 (6), 1-9.
- Peterson, C., M. E. P. i Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Rijavec, M. (2015). Treba li sreću poučavati u školi? *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 17(1), 229 – 240.
- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2
- Seligman, M.E.P. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology - An Introduction. *American Psychologist* 55 (1), 5-14
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. i Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

- Seligman, M. E. P. i Pawelski, J. O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163.
- Summer, A. (2018). *The Science of Gratitude*. UC Berkeley: John Templeton Foundation.
- Sztachanska, J., Krejtz, I., Nezelek, J.B. (2019). Using a Gratitude Intervention to Improve the Lives of Women With Breast Cancer: A Daily Diary Stud.Front. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1365
- Toepfer, S.M., Cichy, K. i Peters, P. (2011). Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187-201.
- Tomašević, S. (2011). Aristotel – o vrlini. Pribavljeno 29.6. 2022. s adrese <https://nova-akropola.com/filozofija-i-psihologija/filozofija/aristotel-o-vrlini/>
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., i Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behaviour and Personality*, 31(5), 431–452.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. i Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66 (1), 43–48.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P. A., Joseph, S. (2007). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

## Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

*Tena Trgovac*

(vlastoručni potpis studenta)