

<https://doi.org/10.53656/ped2025-3.05>

Research Insights
Изследователски проникновения

РАЗВИТИЕТО НА БЛАГОДАРНОСТТА В СРЕДНОТО ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНО УЧИЛИЩЕ

Доц. д-р Светлана Сарийска
Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. Статията представя преглед на изследванията върху благодарността и на нейните влияния върху субективното благополучие, здраве, оптимално функциониране и развитие. Разгледани са различните дейности и програми, чрез които благодарността може да се развива в пространството на училището, както и емпиричните доказателства за тяхната ефективност. Разгледани са и някои специфични влияния на благодарността върху удовлетворението от училището, изграждането на позитивна училищна атмосфера и промяната в учебната мотивация и постижения.

Ключови думи: благодарност; благодарствени интервенции и програми; субективно благополучие; позитивни емоции; оптимално функциониране

Въведение

Значението на благодарността за позитивното развитие е добре документирано от изследванията в полето на позитивната психология (Wood et al. 2010; Watkins, Emmons, Greaves, & Bell 2018). Благодарността е свързана със субективното благополучие, здравето, социалните отношения, алтруистичните нагласи, удовлетворението от живота и оптималното функциониране (Watkins 2014; Emmons & Mishra 2011). Приносите на програмите и интервенциите за развитието на благодарността също са емпирично потвърдени (Lamas et al. 2014; Wood et al. 2010). Пренесена в полето на образованието, благодарността е един от пътищата за изграждане на позитивни отношения в училище, за промяна в мотивацията за учене и моралното развитие. Настоящото изследване представя преглед на съществуващите изследвания върху благодарността, на ефектите от благодарността и начините, чрез които може да бъде усилена в училището.

Определение на благодарността

В множеството от концептуализации благодарността е представена като диспозиция, черта, добродетел и емоционално преживяване. Като емоция,

благодарността принадлежи на реда на позитивните емоции и открива своята причина в отговорното и грижовно отношение на другия. Благодарността е отговор на преживяната доброта, причинена от действията на другия (Emmons & McCullough 2003). Прототипичното в благодарността е разбирането че доброто, което преживявам, е причинено от другите (Gordon et al. 2011; Wirtz et al. 2014). Поставена в интерперсонален контекст, благодарността е свързана с разпознаване ценността на благодеянието, с интенционалността и алтруистичните подбуди, които се откриват зад благодеянието, и използване на благодеянието за разширяване на доброто (Emmons & Shelton 2002). Разгледана като диспозиция, благодарността се изразява с една трайна проявено-ост във времето (McCullough, Emmons, & Tsang 2002).

Като емоционално преживяване, благодарността притежава няколко функции:

- усилва сензитивността към доброто, към дара като нещо ценно, както и разбирането, че зад проявите на доброто се откриват ясно изразени интенции, усилия и загрижеността на другите за моето благо;

- усилва желанието на другите да продължат да се ангажират с актове на доброта във времето;

- усилва собственото желание за ангажиране с просоциални действия.

Благодарността е един от механизмите за поддържане на позитивни отношения.

Развитие на благодарността

Емпиричните изследвания показват, че развитието на благодарността не е спонтанен процес, а зависи от влиянията на множество фактори. Към тези фактори се отнасят:

- влиянията на значимите други – родителите и учителите могат да повлияят върху развитието на благодарността чрез инициране на различни разговори върху благодарността и насърчаване на поведения, с които се изразява;

- развитието на когнитивните способности и теорията за ума – когнитивните способности осигуряват разграничението между собствените и чуждите преживявания, между ефектите от чуждите действия върху собствения аз, върху потребностите и емоционалните преживявания, разбирането на връзките между емоции, интенции и поведение и др.;

- развитието на социалната компетентност и емпатията, която е един от най-силните подбудители за изразяване на благодарност;

- въвличането в различни съвместни активности и отношения с връстниците.

Ефекти от благодарността

Емпиричните изследвания отбелязват позитивни връзки между благодарността, благополучието, здравето и търсенето на смисъл в живота (McCullough et al. 2002; Watkins 2004).

Благодарността е свързана с:

- надеждата, оптимизма и удовлетворението от живота и училището;
- виталността и духовността;
- резилийнса;
- по-ниските равнища на депресия и завист;
- позитивните отношения;
- позитивните емоции (Cregg & Cheavens 2021).

Изследванията на Фредриксън (Fredrickson 2001; Fredrickson & Joiner 2002) показват, че преживяването на позитивни емоции е свързано с по-добро здраве и резилийнс, с оптимално функциониране, благополучие и развитие. Позитивните емоции са свързани с развитието на стратегиите за справяне с проблемите (Fredrickson & Branigan 2005) и отслабват ефектите от негативните емоции (Fredrickson, Mancuso, & Branigan 2000). Благодарността усилва възможностите за изграждане на възходящи спирали – за разширяване на когнитивните и поведенческите репертоари и развитието на различни източници за справяне с предизвикателствата и дистреса (Fredrickson 2004).

Благодарността усилва сензитивността към базовите потребности на другите (Davis, Choe, Meyers, Wade, Varjas, Gifford, & Worthington 2016; Gordon, Musher-Eizenman, Holub, & Dalrymple 2004) и просоциалните ориентации (Bartlett & DeSteno 2006; Tsang 2007), с което влияе и върху социалната свързаност (Komter 2004).

Благодарността е свързана с креативността и мотивацията за развитие на собствения аз, което подпомага изграждането на ресурси за оптимално функциониране и преживяване на позитивни емоции в бъдеще (Fredrickson 2004). Създава трайна нагласа на доброта и добронамереност към другите (Komter 2004).

Някои изследвания (Bono & Polak 2008 и Kashdan & Breen 2007) показват влиянията на благодарността върху отслабването на материалистичната ориентация, с което участва индиректно в ограничаване на социалната изолация и на страха от изправянето срещу собствените негативни емоции и мисли, както и от обстоятелствата, които ги пораждат. Значението на благодарността като преграда срещу материализма е показано и в изследванията, които отбелязват позитивни връзки между ниските равнища на благодарността и високите равнища на материализъм, които във времето отслабват субективното благополучие (Froh, Bono, & Wilson 2008).

Усилване на благодарността в училище

Възможно ли е благодарността да бъде преподавана в училище, и какъв би бил приносът на благодарността за живота на детето в училище?

Приносите на благодарността могат да се открият в промяната на удовлетворението от училището, в академичните постижения, в изграждането на моралната идентичност, добродетелите, благоденствието и оптималното

функциониране. Обучението в благодарността засяга силните страни, способностите и мотивацията, както и изграждането на позитивна атмосфера в училище.

Изследванията през последните две десетилетия отбелязват различни начини за развитие на благодарността, които могат да бъдат използвани в училище. Ще разгледам само тези, които са с емпирично потвърдена ефективност (подробен преглед на изследванията, отбелязващи ефективността на благодарствените интервенции, е представен от Wood, Froh, & Geraghty 2010; Bono, Mangan, Fauteux, & Sender 2021).

За развитието на благодарността в пространството на училището могат да се използват:

- дейности, свързани с ежедневно отбелязване на неща, за които децата са благодарни;
- дейности, свързани с рефлексия върху благодарността;
- дейности, свързани с изразяването на благодарността.

Благодарствено разказване

Тази интервенция се изразява в „изброяване на добрите неща“, които са се случили в собствения живот (Emmons & McCullough 2003; Sheldon & Yu 2021), или „изготвяне на благодарствени списъци“ (Wood, Froh, & Geraghty 2010). Представата за това упражнение се открива в инструкцията:

„Има много неща в живота ни, големи и малки, за които може да сме благодарни.

Помислете за изминалата седмица и запишете на редовете по-долу до пет неща във

вашия живот, за които сте били благодарни или сте благодарни“.

(Emmons & McCullough 2003, стр. 379)

В подхода на Р. Емънс и М. Маккълough има няколко интересни момента:

- деликатно е напомнено, че благодарността може да обхване не само малките, но и големите неща;
- броят на изброяваните неща – инструкцията до 5 неща не задължава да бъдат изброени точно 5 неща, изброяването на много неща може да доведе до отбелязване на неща, за които детето не се чувства благодарно, да породят скука и неприятни преживявания; изброяването на много неща може да доведе също до изброяване на едни и същи неща;
- изборът на по-малко неща засилва самоувереността относно действителните неща, за които детето е благодарно; изброяването на много неща може да породят безсилие поради трудността да се припомнят толкова много неща от изминалата седмица.

Интервенцията, предложена от Селигман и неговите колеги (Seligman, Steen, Park, & Peterson 2005), също е вписана в благодарственото разказване. При тази интервенция, известна като „отбелязване на три благословения“,

участниците трябва да изброят „три добри неща, които са се случили през предишния ден“. След това да отбележат защо са се случили. Упражнението се извършва всеки ден в продължение на една седмица. Въпреки че упражнението не предполага задължително благодарствен отклик, повечето от нещата, които участниците отбелязват, са неща, които предизвикват чувство на благодарност. Ефектите от това упражнение във времето са впечатляващи. Емоционалното благополучие продължава да се усилва дори след като времето на упражняването е приключило. По-късно Уоткинс и неговите колеги (Watkins et al. 2012) променят упражнението по посока на обвързване с благодарността. Промяната на упражненията се открива в самата инструкция, която засяга времето – „Помислете за случилото се през последните два дни и отбележете три добри неща, които са се случили през това време.“ След като запишат трите добри неща, участниците трябва да отбележат как това конкретно преживяване или събитие ги е накарало да се чувстват благодарни. Ефектите от това упражнение са подобни на ефектите от упражнението на Селигман (Seligman et al (2005).

Рефлексия върху благодарността

Тази интервенция, обозначаваща още и като „благодарствено съзерцание“ (Wood et al. 2010), е насочена към предизвикване на размисли върху значението на благодеянията и добротата на другите за собствения живот. Рефлексията върху изразената и преживяната благодарност само за пет минути е с отражения върху емоционалното благополучие (Watkins et al. 2003).

Рефлексията влияе върху благодарността чрез създаване на възможности за преосмисляне на последствията от благодарността (Dickens 2017; Wood, Froh, Geraghty 2010).

Рефлексията открива възможност за:

- усилване на сензитивността към доброто, което се случва и което ни обгражда, размислите върху доброто, което е можело никога да не се случи или че се е случило по изненадващ начин, засилва благодарността;
- усилване на паметта за добрите неща, които са се случили в миналото – извличането на спомените, което е придружено с позитивни емоции, също предизвиква благодарност;
- осъзнаване, че доброто не е нещо, което ни е дадено по право – илюзия, която се появява от това, че сме обградени от много добри неща, които мислим, че ще придружават винаги нашия живот;
- осъзнаване, че много от проявите на доброто са изрази на интенциите и безкористните мотиви на другите, достигащи до границата на жертването;
- осъзнаване на преходността на нещата, че животът не само отнема, но и предоставя възможности;
- съсредоточаване върху позитивните измерения на ситуациите, което е условие да бъдат ценени;

– съсредоточаване в настоящето и ограничаване на забягванията в миналото и бъдещето, което разширява сензитивността към добрите неща, които остават незабелязани;

– разглеждане на ситуациите от различни перспективи, което закрепва пребиваването в благодарността.

Рефлексията върху благодарността може да бъде обвързана не само с позитивните, но и с негативни събития, които се случват в живота, с търсенията на позитивните последици от негативното събитие.

При тази интервенция учениците трябва да отбележат неприятно събитие, което се е случило в техния живот. След това да помислят за позитивните следствия от неприятното събитие, за които могат да бъдат благодарни. Да потърсят отговори на въпроса: как това събитие е повлияло по позитивен начин в техния живот, какви нови перспективи са очертани. Така чрез благодарността историята на собствения живот се изпълва със събития, които придобиват различен смисъл.

Рефлексията може да повлияе върху благодарността чрез осмислянето на самата благодарност – дали благодарността е значима-за-мен, върху самия избор да бъде или да не бъде благодарен.

В дидактичен контекст редуването на упражненията с изброяването на добрите неща с упражненията с размишляване върху благодарността и добрите неща отслабва ефектите от хедонистичната адаптация. Тази идея намира емпирична подкрепа в изследването на Любомирски и нейните колеги (Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof 2006).

Изразяване на благодарността

Изразяването на благодарността чрез благодарствени посещения създава възможности за нейното пълно преживяване (Hosaka & Shiraiwa 2021). Тази интервенция включва написване на благодарствено писмо до даден човек, който е бил мил и доброжелателен и към когото не е изразена благодарността по подобаващ начин (Seligman et al. 2005, p. 416). Инструкцията, предложена от Фро и неговите колеги (Froh, Kashdan, Ozimkowski & Miller 2009), дава идея за нейната особеност:

– „Повечето хора се радват на изразената благодарност, за доброто, което са направили. Повечето от нас не забравят да „благодарят“, но понякога това благодаря е казано толкова бързо и случайно, че почти няма смисъл. С това упражнение ще имате възможност да изразите вашата благодарност по много по-дълбок начин. Помислете за някого, който е бил много добър с вас, и не сте му благодарили по подобаващ начин. След това уговорете среща лице-в-лице. Вашата задача е, да напишете благодарствено писмо на този човек и да го занесете лично. Писмото трябва да бъде конкретно, да съдържа това, което е направено за вас, как това е повлияло на вашия живот, и да е подписано от вас“.

Развитието на благодарността може да бъде подпомогнато и чрез програмата на Робърт Емънс. Предложената програма е с продължителност от четири седмици и включва: въведение, което представя същността на благодарността, мотивите за изразяване на благодарността и позитивните ефекти от благодарността върху благоденствието и оптималното функциониране. След това следват указания за организирането на отделните активности и самите активности, които трябва да бъдат изпълнявани през отделните дни от седмицата в продължение на четири седмици.

Програма за развитие на благодарност

Предложената от Джефри Фро дидактична програма е предназначена за развитие на благодарността. Програмата е основана върху когнитивните процеси, които насочват към разбиране на *интенциите* зад дара, *ценността* на дара и разпознаване *добротата на другия*, който е причината за дара.

Програмата е организирана в пет сесии. Първата сесия представя общото въведение и преглед на учебната програма. Разкрива общата цел и формат на обучението, както и основните теми, които ще бъдат разглеждани по-време на обучението. Сесии две и три са посветени на специфичните аспекти на социокогнитивните оценки, свързани с благодарността. Сесия две разглежда значението на благодееянето/подаръка и насърчава размислите върху интенционалността на постъпката на доброта. Сесия три разглежда значението на усилията и насочва към осмисляне на връзката между благодееянето и усилията, цената, която е платена, което очертава и ценността на благодееянето. Четвъртата сесия е посветена на ефектите от благодееянето, с какво е допринесло за моя живот. Петата сесия представя обобщение на същността и значението на социокогнитивните оценки, като набляга на важността на рефлексията върху тези оценки при изразяването на благодарността към другите. Сесията включва и дискусии относно различните начини за изразяване на благодарността.

Това, което е конституиращо за благодарността и което трябва да се отчете в програмата, е осъзнаването на причинената доброта в живота и че доброта и даровете не са даденост. Ефектите от обучението по тази програма са потвърдени емпирично и от наблюденията в практиката. Програмата е с позитивни ефекти, които се запазват шест месеца по-късно.

Следва да се отбележи, че едно от достойнствата на тази програма е, че осигурява концептуална рамка за създаване на различни упражнения и дейности за повишаване на благодарността.

Емпирични изследвания върху ефектите от интервенциите

Съществуват няколко изследвания, които емпирично удостоверяват ефективността на отделните благодарствени интервенции върху различните аспекти от живота на децата (Froh, Bono, Fan, Emmons, Henderson, Harris, & Wood 2014).

Изследването на Фро и колеги (Froh, Sefick, & Emmons 2008) показва влиянието на благодарността (усилвана чрез „отбелязването на пет добри неща“ в продължение на две и три седмици). Децата от експерименталната група демонстрират по-високи равнища на оптимизъм и удовлетвореност от живота и по-ниски равнища на негативни емоции в сравнение с децата от контролните групи. Едно от значимите открития е свързано с удостоверяване на връзки между благодарността (активирана чрез отбелязване на благословенията) и удовлетворението от училище, което е свързано с академичния и социалния успех на учениците (Verkuyten & Thijs 2002). Учениците, които изпитват удовлетворение от преживяванията в училище, възприемат случващото се в училището като интересно, чувстват се добре и вярват, че сериозното учене е нещо важно. Значимостта на тази връзка е особено забележителна на фона на неудовлетвореността от училището (Huebner, Drane, & Valois 2000; Huebner, Valois, Paxton, & Drane 2005). Връзката между благодарност и удовлетворение от училището е потвърдена и в изследването на Фро и колеги (Froh, Bono, Fan, Emmons, Henderson, Harris, & Wood 2014; Froh, Sefick, & Emmons 2008).

Изследването на Фро (Froh 2007), което проследява влиянието на различни интервенции за усилването на благодарността, показва връзката ѝ с активностите, свързани с ученето.

След двуседмичното обучение в благодарност чрез изготвяне на благодарствени списъци учениците трябва да отговорят на следните въпроси: *целеви* (например: „Какви конкретни добри неща/благословения отбелязахте?“), *рефлексивни* (например: „Какво ви хареса най-много в отбелязването на добрите неща във вашия живот?“), *интерпретативни* (например: „Какви са ползите от благодарността?“) и свързани с *решения* (например: „Как можем да практикуваме благодарност в училище и в живота?“). Отговорите на учениците откриват едно по-дълбоко осмисляне на света, че би могъл да бъде и по-лош, че нещата, които имат, не са малко, че има деца, които нямат нищо, че самата възможност да учат, е вече благословение.

Насърчаването на учениците да изразяват своята благодарност към дейността на доброта, усилва алтруистичната мотивация, укрепва отношенията и създава атмосфера на доброжелателност, което индиректно засяга удовлетворението от училище.

Заключение

Въвеждането на благодарността в полето на училището и използването на различните интервенции и програми за нейното развитие допринасят за промяната в мотивацията за учене, за оптималното функциониране в училище и развитието на ценностното съзнание и добродетели. От една по-разширена перспектива, благодарността засяга удовлетворението от училището чрез влиянията върху субективното благополучие и отношения с връстниците, които

са с определящо значение за задоволяване на потребността от принадлежност и признание и изграждане на здравословна самооценка.

Обучението в усилването на благодарността е представено в програмата за развитие на субективното благополучие в СУ „Гео Милев“ – Варна. Програмата включва 10 сесии, като три от тях са посветени на благодарността. В тези сесии учениците се запознават с благодарността, със значението на благодарността за оптималното функциониране и изграждане на позитивни отношения чрез дискусии и с начините, чрез които благодарността може да бъде изразявана – водене на благодарствен дневник, писане на благодарствени писма, ангажиране с добри дела. Упражняването на изразяване на благодарността се извършва чрез поставяне на задачи за домашна работа и насърчаване на учениците да продължат да изразяват благодарност в училище и извън училище във времето между следващите сесии (по подробно описание на сесиите, посветени на благодарността, и на интервенциите, които се използват, е дадено в самата програма (Stamatov, Pavlova, Sarijska, Nikolova 2024, pp. 74 – 86). Обучението в благодарност в предложената програма може да се допълни и с работната книга „Силата на благодарността“, която съдържа определен набор от дейности и упражнения, осигуряващи засилване на сензитивността към благодарността и изразяването на благодарността в продължение на четири седмици. След този период учениците могат да продължат с изразяването на благодарността.

REFERENCES

- BARTLETT, M. Y. & DE STENO, D., 2006. Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, vol. 17, pp. 319 – 325. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>.
- BONO, G.; MANGAN, S.; FAUTEUX, M. & SENDER, J., 2020. A new approach to gratitude interventions in high schools that supports student wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 15, no.5, pp. 657 – 665. Available from: <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.178971>.
- DAVIS, D. E.; CHOE, E.; MEYERS, J.; WADE, N.; VARJAS, K.; GIFFORD, A. & WORTHINGTON, E. J., 2016. Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 63, pp. 20 – 31. Available from: <https://doi.org/10.1037/cou0000107>.
- CREGG, D. R. & CHEAVENS, J. S., 2021. Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, vol. 22, no. 1, pp. 413 – 445. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>.

- DICKENS, L. R., 2017. Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 39, no. 4, pp. 193 – 208. Available from: <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>.
- EMMONS, R. A. & MISHRA, A., 2011. Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In: K. M. SHELDON, T. B. KASHDAN, & M. F. STEGER (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, pp. 248 – 262. New York, NY: Oxford University Press. Available from: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016>.
- EMMONS, R. A. & MCCULLOUGH, M. E., 2003. Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, pp. 377 – 389. Available from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- EMMONS, R. A. & SHELTON, C. M., 2002. Gratitude and the science of positive psychology. In: C. R. SNYDER & S. J. LOPEZ (Eds.), *Handbook of positive psychology*, pp. 459 – 471. New York, NY: Oxford University Press. ISBN: 9780195187243.
- FREDRICKSON, B. L., 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, vol. 56, pp. 218 – 226. Available from: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
- 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 – 166. New York: Oxford University Press. Available from: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008>.
- FREDRICKSON, B. L. & BRANIGAN, C., 2005. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, vol. 19, pp. 313 – 332. Available from: <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>.
- FREDRICKSON, B. L. & JOINER, T., 2002. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, vol. 13, pp. 172 – 175. Available from: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>.
- FREDRICKSON, B. L.; MANCUSO, R. A. & BRANIGAN, C., 2000. The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, vol. 24, pp. 237 – 258. Available from: <https://doi.org/10.1023/A:1010796329158>.
- FROH, J. J.; BONO, G.; FAN, J.; EMMONS, R. A.; HENDERSON, K.; HARRIS, C. & WOOD, A. M., 2014. Nice thinking! An educational in-

- tervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, vol. 43, pp. 132 – 152. Available from: <https://doi.org/10.1080/02796015.2014.12087440>.
- FROH, J. J.; KASHDAN, T. B.; OZIMKOWSKI, K. M. & MILLER, N., 2009. Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 4, pp. 408 – 422. Available from: <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>.
- 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*, vol. 46, pp. 213 – 233. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>.
- FROH, J. J.; BONO, G. & WILSON, J., 2008. *Materialism and well-being in adolescence: The buffering effect of gratitude. Poster session presented at the Society for Research on Adolescence Biennial Meeting, Chicago, IL.*
- FROH, J. J., 2007, Spring/Summer. A lesson in thanks. *Greater Good*, vol. 4, no. 1, p. 23.
- GORDON, A. K.; MUSER-EIZENMAN, D. R.; HOLUB, S. C., & DALRYMPLE, J. 2004. What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Applied Developmental Psychology*, vol. 25, pp. 541 – 553. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.08.004>.
- HOSAKA, C. & SHIRAIWA, Y., 2021. The effects of writing a gratitude letter on life satisfaction. *Journal of Human Environmental Studies*, vol. 19, no. 1, pp. 35 – 39. Available from: <https://doi.org/10.4189/shes.19.35>.
- HUEBNER, E. S. ; VALOIS, R. F. ; PAXTON, R. J. & DRANE, J. W., 2005. Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, vol. 6, pp. 15 – 24. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1170-x>.
- HUEBNER, E. S. ; DRANE, J. W. & VALOIS, R. F., 2000. Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, vol. 21, pp. 281 – 292. Available from: <https://doi.org/10.1177/0143034300213005>.
- LYUBOMIRSKY, S.; SOUSA, L. & DICKERHOOF, R., 2006. The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 90, pp. 692 – 708. Available from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>.
- KASHDAN, T. B. & BREEN, W. E., 2007. Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Jour-*

- nal of Social and Clinical Psychology*, vol. 26, pp. 521 – 539. Available from: <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.521>.
- KOMTER, A. E., 2004. Gratitude and gift exchange. In: R. A. EMMONS & M. E. MCCULLOUGH (Eds.), *The psychology of gratitude*, pp. 195 – 212. New York: Oxford University Press. Available from: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0010>.
- LAMAS, T.; FROH, J. J.; EMMONS, R. A.; MISHRA, A. & BONO, G., 2014. Gratitude interventions: A review and future agenda. In: A. C. PARKS & S. M. SCHUELLER (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, pp. 3 – 19. London: Wiley-Blackwell. Available from: <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch1>.
- MCCULLOUGH, M. E.; EMMONS, R. A. & TSANG, J., 2002. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, pp. 112 – 127. Available from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>.
- POLAK, E. L. & MCCULLOUGH, M. E., 2006. Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, vol. 7, pp. 343 – 360. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3649-5>.
- SELIGMAN, M. E. P.; STEEN, T. A.; PARK, N., & PETERSON, C., 2005. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, vol. 60, pp. 410 – 421. Available from: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.
- SHELDON, K. M. & YU, S. C., 2021. Methods of gratitude expression and their effects upon well-being: Texting may be just as rewarding as and less risky than face-to-face. *The Journal of Positive Psychology*, pp. 1 – 11. Available from: <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1913639>.
- TSANG, J., 2007. Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *Journal of Positive Psychology*, vol. 2, pp. 157 – 167. Available from: <https://doi.org/10.1080/17439760701229019>.
- STAMATOV, R.; PAVLOVA, A.; SARIJSKA, SV.; NIKOLOVA, K., 2024. *Shtastieto v uchilishte. Programa za prepodavane na blagopoluchie pri uchenicite. Pozitiven obrazovaten podhod kym blagopoluchieto, socialno i emocionalno*. Varna: Chernorizec Hrabyr [in Bulgarian]. ISBN 978-954-715-759-0.
- VERKUYTEN, M. & THUIS, J., 2002. School satisfaction of elementary school children: The role of performance, peer relations, ethnicity, and gender. *Social Indicators Research*, vol. 59, pp. 203 – 228. Available from: <https://doi.org/10.1023/A:1016279602893>.
- WATKINS, P. C.; EMMONS, R. A.; GREAVES, M. R. & BELL, J., 2018. Joy is a distinct positive emotion: Assessment of joy and relationship to gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, vol. 13,

- no. 5, pp. 522 – 539. Available from: <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414298>.
- WATKINS, P. C., 2014. *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York, NY: Springer. ISBN: 978-94-007-7252-6.
- WATKINS, P. C.; UHDER, J.; PICHINEVSKIY, SPARROW, S.; JENSEN, C. & PEREIRA, A., 2012. *Gratitude “Three Blessings” treatment produces improved well-being: The importance of positive memory accessibility*. Chicago: Association for Psychological Science.
- WATKINS, P. 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. Available from: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0009>.
- WATKINS, P. C.; WOODWARD, K.; STONE, T., & KOLTS, R. D., 2003. Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, vol. 31, pp. 431 – 452. Available from: <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>.
- WOOD, A. M.; FROH, J. J., & GERAGHTY, A. W. A., 2010. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, vol. 30, pp. 890 – 905. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.

THE DEVELOPMENT OF GRATITUDE IN SECONDARY SCHOOL

Abstract. The article presents a review of research on gratitude and its effects on subjective well-being, health, optimal functioning and development. Various activities and programs through which gratitude can be developed in the school space are examined, as well as the empirical evidence for their effectiveness. Some specific effects of gratitude on school satisfaction, the creation of a positive school climate and changes in academic motivation and achievement are also examined.

Keywords: gratitude; gratitude interventions and programs; subjective well-being; positive emotions; optimal functioning

✉ **Dr. Svetlana Sariyska, Assoc. Prof.**

ORCID iD: 0009-0008-6322-4024

Plovdiv University “Paisii Hilendarski”

Plovdiv, Bulgaria

E-mail: sariyska@uni-plovdiv.bg