ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

Вдячність та подяка з точки зору психології

Чи помічали ви, що люди, які радіють тому, що мають, почуваються значно щасливішими? Також, науково доведено, що відчуття вдячності безпосередньо впливає на наше здоров’я, сон та якість відносин. Про це говорять і представники позитивної психології.

Як пояснити даний взаємозв’язок, особливо, якщо йдеться про вдячність навіть за незначні побутові речі, на які більшість з нас, можливо, і не звернули б уваги?

Спробуємо розібратися, спираючись на дослідження, що проводилися з приводу взаємозалежності вдячності та рівня задоволеності життям.

Як зазначає психолог Абрахам Тессер у своїй праці “Деякі детермінанти вдячності”, подяка виникає у людини у відповідь на дарунки, які відповідають одному з наступних критеріїв:

1. Коли вони є результатом очевидного щирого зусилля з боку того, хто дарує;

2. Коли вони є цінними для отримувача та задовольняють його важливі потреби.

При цьому під дарунками маються на увазі не лише матеріальні блага, але й прояви піклування, любові, поваги та інших ціннісних проявів взаємовідносин між людьми.

Глен Фокс, експерт з вивчення вдячності з Marshall School of Business (Університет Південної Каліфорнії), відзначає:

“Вдячність виконує ключову функцію у нашому соціальному житті та є однією з основ нашої еволюції як виду. Люди, що не навчилися виражати вдячність або не змогли розвинути визнання вкладу інших, навряд чи були б спроможними вижити з точки зору соціального контексту”.

Провівши дослідження з приводу того, як вдячність впливає на мозок людини, Фокс стверджував, що відчуття подяки впливає на ті ж структури мозку, які відповідають за соціальні зв’язки, прив’язаність та зменшення напруги. Подальші дослідження підтвердили даний висновок, виявивши, що відчуття вдячності сприяє виробленню окситоцину – гормону, що відповідає за нашу можливість будувати близькі стосунки.

Ще одне дослідження вдячності, що було проведено психологами Робертом А. Емансом (Університет Каліфорнії) та Майклом МакКалухом (Університет Маямі), засвідчило, що ті люди, які щоденно практикують вдячність, є більш оптимістичними та вище оцінюють якість свого життя.

Суть їхнього дослідження полягала в наступному: щоденно протягом 10 тижнів кожна з трьох груп людей з однаковою вибіркою мала записувати по декілька речень, акцентуючи увагу на різних речах:

У першій групі респонденти фіксували події, за які вони були вдячні.

Друга група описувала роздратування, непорозуміння та інші неприємні переживання, з якими доводилося стикатися протягом періоду дослідження.

Респонденти третьої групи просто зазначали події, які так чи інакше впливали на них, не надаючи їм позитивного або негативного забарвлення.

Згідно з результатами, отриманими через 2 місяці, учасники першої групи крім загального підвищеного настрою та кращого емоційного самопочуття в порівнянні з представниками другої та третьої групи, також більше займалися спортом та менше зверталися до лікарів з приводу соматичних хвороб.

Подальші дослідження підтверджують, що люди, які відчувають подяку за те, що мають, легше переживають стрес, рідше страждають на безсоння, мають міцніший імунітет, здатні будувати здоровіші стосунки, а також більше задоволені своїми професійними здобутками. Крім цього, свідоме практикування вдячності полегшує самопочуття у людей, що страждають на психічні розлади.

*Психологиня Ольга Лозовська*