

ONA GIEDRUTĖ BUTKIENĖ,  
RŪTA GUZAITYTĖ

## PSICHOLOGINĖ DĖKINGUMO SAMPRATA IR VEIKSNIAI

(Pirmojo Lietuvoje psichologinio tyrimo rezultatai)

Dėkingumą kaip žmogiškiausią laikyseną pabrėžia visos religijos. Tai yra kas Dievo įdėta į mūsų širdis ir kas sustiprina žmonių visuomenę, kas pavadinta žmonijos moraline atmintimi. Kaip psichologinis reiškiny s dėkingumas sistemingai pradėtas tyrinėti tik paskutiniaisia dešimtmečiais. Šiame straipsnyje pateikiami dėkingumo sąvokos pirmojo teorinio ir empirinio tyrinėjimo Lietuvoje, atlikto 2008 metais, rezultatai. Daugiausia remiamasi Majamio ir Kalifornijos universitetų psichologų sistemingų šios tematikos tyrinėjimų pastaruosius 20 metų pavyzdžiu. Mūsų tyrimo objektas – dėkingumo kaip psichologinio reiškinio samprata. Tikslai – du. Teorinis – pristatyti lietuvių kalba dėkingumo sampratą, vyraujančią psichologijos moksle. Empirinis – atlikti žvalgomąjį bendrosios dėkingumo dispozicijos bei keleto jo išgyvenimo patirties veiksnių tyrimą. Tikrinta prielaida apie dėkingumo dispozicijos ir amžiaus, savirefleksijos mokymosi patirties bei religingumo sąryšį.

Tyrimė dalyvavo 24 socialinių bei humanitarinių mokslų studentai ir 26 dėstytojos. Dėkingumo dispozicija tyrinėta pagal rangų skalės GQ-6 klausimyną, išgyvenimo patirtis – atlikus fenomenologinę respondentų pasakojimų, atsakant į 3 klausimus, analizę. Atskleista, kad dėkingumas yra unikalus psichologinis reiškinys, susijęs su dvasine ir socialine patirtimi, moralinis jausmas, atliekantis moralinio barometro, motyvo ir stiprintojo funkcijas. Tiriant dėstytojų grupės imtį pasitvirtino hipotezė, kad jei stiprėja religingumas ir psichologinės savirefleksijos patirtis, dėkingumo jausmas intensyvėja. Žmogaus dėkingumas didėja su jo amžiumi. Dėkingo žmogaus stebėjimas vaikystėje stiprina augančio asmens dėkingumo plėtrą. Dėkingumo kategorija pranoksta psichologijos ribas.

**Įvadas. Dėkingumo samprata ir tyrimo kontekstas.** Lotynų kalbos žodis „*gratia*“ lietuviškai reiškia *palankumas, malonė, padėka*, „*gratus*“ – *malonus, dėkingas*; „*gratias agere*“ – *dėkoti*. Lietuviško žodžio *dėkojimas* atitikmuo graikų k. – „*eucharistia*“<sup>1</sup>. Žodžio *dėkingumas* atitikmenys anglų kalba: „*gratitude*“, „*gratefulness*“ (*malonumas*), „*thankfulness*“<sup>2</sup>.

Ankstyvaisiais amžiais dėkingumas buvo laikomas dorybe, galinčia prisidėti prie gero gyvenimo. Visos religijos, antikos ir vėlesni filosofai akcentavo, kad dėkingumo palaikymas ir raiška naudinga sveikatai ir gyvybingumui, pilietiškumui ir visuomeniškumui. L.A. Seneca ir M.T. Ciceronas dėkingumą laikė ypač vertinga žmogaus dorybe. Nedėkingumo raiška buvo įvardijama kaip moralinės degeneracijos forma. Pasak D. Hume, nedėkingumas yra „baisiausias, nenatūraliausias visų laikų nusikaltimų, kokius tik žmonės gali padaryti“<sup>3</sup>. Pasaulio religiniai ir etiniai rašytojai sutaria, kad žmonės jaučia ir patiria dėkingumą, kaip atsaką į gautą malonę. B. Spinoza (1677) dėkingumą įvardijo kaip „abipusišką meilės atsaką į meilę“<sup>4</sup>. A. Smith (1790) dėkingumą laikė esmine socialine emocija, lygiaverte palankumui ir prierašumui<sup>5</sup>. Jo manymu, dėkingumas yra vienas svariausių motyvų palankiai žvelgti į geradarį ir jam atsilyginti, o tai sustiprina socialinį stabilumą<sup>6</sup>. Pasak A. Smith, formalių socialinių struktūrų nepakanka, kad vyktų abipusė tarpusavio sąveika. Dėkingumas, kuris abipusiškai naudingas, žadina žmonių tarpusavio priklausomybę, nuolat primindamas kito asmens maloningumą. Dėkingumas, kaip rašė A. Smith, yra moralinė atmintis, be kurios, kaip ir „be dėkingumo veiksmy, visuomenė subyrėtų“<sup>7</sup>.

Pasak psichologų R.A. Emmons ir M.E. McCulough, taip vertinant abipusius mainus, dėkingumas atlieka utilitarinės socialinės sąveikos

<sup>1</sup> Interneto žodynas [www.reference.com](http://www.reference.com).

<sup>2</sup> S.W. Pruyser, *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective*, Philadelphia, 1976, p. 69.

<sup>3</sup> D. Hume, *A treatise of human nature*, Oxford, 1888, p. 466.

<sup>4</sup> Cit. pagal: R.A. Emmons, M.E. McCullough, J. Tsang, „The assessment of gratitude“, in: *Positive psychological Assessment*, Washington, DC, 2003, p. 328.

<sup>5</sup> A. Smith, *The theory of moral sentiments* (6th ed.), Oxford, England, 1976, (Originalas 1790).

<sup>6</sup> Cit. pagal: R.A. Emmons, M.E. McCullough, J. Tsang, „The assessment of gratitude“, p. 328.

<sup>7</sup> *Ibid.*

funkciją ir yra tarsi priešprieša grynai psichologinei perspektyvai, kai dėkingumas laikomas tik vidine žmogaus būseną<sup>8</sup>. Psichologijoje dėkingumas apibūdinamas keliais terminais: geradarys (*benefactor*), gera gavėjas (*beneficiary*), nauda (*benefit*). Vadinasi, dėkingumą patiria gavėjas, kai suvokia iš geradario gavęs naudą – tai, ką geradarys nesavanaudiškai suteikia gavėjui, kad pagerintų jo gerovę.

Pirmieji psichologiniai dėkingumo tyrimai (G. Simmel, 1950; A.W. Gouldner, 1960) padėjo apibrėžti dėkingumą kaip moralinę emociją<sup>9</sup>. Simmel išplėtė „naudos“ sąvoką: tai gali būti neapčiuopiamos psichologinės ar emocinės prigimties vertybės – meilė, parama, įkvėpimas<sup>10</sup>. Dėkingumas gali būti atsakas į pripažinimą, kad kai kurios dovanos negali būti gražintos (pvz., gyvybės dovana). Tokiais atvejais dėkingumas motyvuoja laikytis nuolatinės ištikimybės ir įsipareigojimo. B. Schwartz dėkingumą prilygino inercinei jėgai, kuri išlaiko socialinių santykių socialinį kryptingumą<sup>11</sup>. Pasak F. Heiderio, žmonės jaučiasi dėkingi, kai gauna naudą iš to, kas, pasak jų, elgėsi jų labui<sup>12</sup>. Jis klausė, ar ketinimas suteikti kam nors malonumą buvo svarbiausias lemiamas veiksnys, kad jis jaustųsi dėkingas, gavęs iš jo naudą. Jo nuomone, tais atvejais, kai geradarys apeliuoja į gavėjo pareigą būti dėkingam, sukelia priešingą efektą. Naudos gavėjas savo dėkingumą linkęs pagrįsti labiau vidinėmis paskatomis, o ne išorinėmis.

A. Ortony, G.L. Clore ir A. Collins emocijas laikė pažinimo sistemos dalimi, kai išmokstama suvokti požiūrius ir standartus, leidžiančius žmonėms suprasti jiems nutinkančius įvykius<sup>13</sup>. Čia dėkingumas apibrėžiamas kaip gėrėjimosi ir džiaugsmo derinys, t. y. gavėjas pritaria geradario veiksmams ir gėrėsi jais, patirdamas geradario asmeninį palankumą.

R.S. Lazarus ir B.N. Lazarus teigė, kad dėkingumas yra emocija, kurią paskatina gebėjimas jausti empatiją kitiems<sup>14</sup>. Jų teorijos pagrindas yra

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 329.

<sup>9</sup> A.W. Gouldner, „The norm of reciprocity: A preliminary statement“, in: *American Sociological Review*, 1960, vol. 25, p. 161–178.

<sup>10</sup> G. Simmel, *The Sociology of Georg Simmel*, Glencoe, IL, 1950.

<sup>11</sup> B. Schwartz, „The social psychology of the gift“, *American Journal of Sociology*, 1967, vol. 73, p. 1–11.

<sup>12</sup> F. Heider, *The psychology of interpersonal relations*, New York, 1958.

<sup>13</sup> A. Ortony, G.L. Clore, A. Collins, *The cognitive structure of emotions*, New York, 1998.

<sup>14</sup> R.S. Lazarus, B.N. Lazarus, *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*, New York, 1994.

supratimas, kad kiekviena emocija siejasi su tam tikru siužetu ar esmine santykių tema. Dėkingumo atveju – tai altruistinės dovanos pripažinimas ir įvertinimas. Žmonės esą išgyvena šiuos santykius, pajutę geradarijo pastangas gavėjo naudai.

P. Fitzgerald identifikavo tris dėkingumo komponentus: 1) nuoširdų pripažinimo, dėkingumo kam nors jautimą, 2) geros valios tam tikram žmogui ar daiktui skyrimą, 3) palankumą, kurį lemia gera valia, įvertinimas, supratimas<sup>15</sup>. Dėkingas žmogus atpažįsta gaunantis kito žmogaus dosnumą bei malonę.

M.E. McCullough, R.A. Emmons suformulavo dėkingumo kaip moralinio jausmo teoriją<sup>16</sup>. Ji teigia, kad dėkingumas kyla socialinio elgesio gavėjui. Moralus geradarijo elgesys paskatina gavėjo elgesį, kurį motyvuoja tai, kad juo rūpinamasi<sup>17</sup>.

M.E. McCullough ir jo bendradarbiai suformulavo hipotezę apie tris moralines dėkingumo funkcijas: *moralinio barometro funkciją, moralinio motyvo funkciją ir moralinio stiprintojo funkciją*<sup>18</sup>. Labiausiai tikėtina, jog žmonės pajunta dėkingumą, kai jie patiria: a) itin vertingą nuopelną/naudą; b) kad daug pastangų paaukota jų labui; c) kai pastangos jų labui buvo sąmoningai pasirinktas veiksmas; d) kai pastangos jų labui buvo neapmokamos (nebuvo nustatyta, kad būtų buvę kokių mainais pagrįstų santykių tarp geradarijo ir gavėjo).

Dėkingumo kaip moralinio motyvo funkcija pasireiškia tuo, kad ji žadina žmogų imtis socialinio elgesio<sup>19</sup>. Pasak R.L. Trivers, šia prasme dėkingumas gali būti vienas iš motyvacinių mechanizmų – kaip abipusio altruizmo pagrindas<sup>20</sup>. Iškelta hipotezė, kad labiau tikėtina, jog žmogus, tapęs dėkingas dėl geradarijo veiksmų, teiks pagalbą ir geradariui, ir trečiam asmeniui ar asmenims ateityje. Kita hipotezė: asmuo, tapęs dėkingas

<sup>15</sup> P. Fitzgerald, „Gratitude and Justice“, *Ethics*, 1998, vol. 109, p. 119–153.

<sup>16</sup> M.E. McCullough, S.D. Kilpatrick, R.A. Emmons, D.B. Larson, „Is gratitude a moral affect?“, *Psychological Bulletin*, 2001, vol. 127, p. 249–266; R.A. Emmons, M.E. McCullough, J. Tsang, „The assessment of gratitude...“, Washington, 2003.

<sup>17</sup> *Ibid.*, p. 252.

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> R.L. Trivers, „The evolution of reciprocal altruism“, *Quarterly Review of Biology*, 1971, vol. 46, p. 35–57.

dėl geradario veiksmy, slopins savo motyvaciją elgtis prieš jį destruktiviai. R.A. Emmons ir M.E. McCullough teigia, kad dėkingumą apibrėžti vien emocijų sritimi yra sunku<sup>21</sup>. Jie remiasi E.L. Rosenbergo teorija<sup>22</sup>, kad bendros emocinės patirties formos gali būti hierarchiškai struktūruotos pagal specifiškumą, laikiną stabilumą, pasklidimą sąmonėje ir poveikį kitoms psichologinėms sistemoms. Jų tyrimai padėjo apibūdinti dėkingumą kaip moralinį jausmą ir suformuluoti hipotezę, kad žmonės, jaučiantys dėkingumą, yra motyvuoti elgtis socialiai. Tai skatina sustiprinti moralų elgesį ir stabdyti destruktivų<sup>23</sup>.

M.E. McCullough, R.A. Emmons ir J. Tsang pabrėžia, kad dėkingumo sąsaja su moralės sritimi tokia pati, kaip ir kaltės, gėdos ar pasibjaurėjimo jausmų sąsaja<sup>24</sup>. Specifinis dėkingumo ženklas yra tai, kad dėkingumo jausmas yra atsakas į elgesį, kurį atlieka kitas žmogus teikdamas pagalbą pirmojo labui; tai ir sužadina norą išreikšti jutiminį bei daiktišką dėkingumą. Šie psichologai dėkingumo nenori vadinti vien nuotaika, emocija arba jausmu. Pasak jų, dėkinga gali būti ir laikysena, nusistatymas, t. y. apibendrinta tendencija, atpažinti geradarystę ir į ją reaguoti su dėkingumo jausmu.

M.E. McCullough, R.A. Emmons ir J. Tsang pažymi, kad dėkinga laikysena nėra paprasta tendencija patirti dėkingumo jausmą, ji atsiranda dėl tam tikrų priežasties aplinkybių<sup>25</sup>. Jau B. Weiner teigė, kad laimingumas virsta dėkingumu dviem pakopomis: pirma – žmonės supranta, kad jie gavo teigiamą rezultatą, kuris sukelia laimingumą, antra – savo laimingumo priežastimi jie laiko išorinį šaltinį<sup>26</sup>. Tada laimingumas virstas dėkingumu. Bet tai nereiškia, kad dėkingiausi žmonės nededa ir savo pastangų. Prigimtinio įsipareigojimo būti dėkingam principas yra dėkingumas pirmiausia Dievui, iš kurio sklinda visuotinė malonė<sup>27</sup>.

<sup>21</sup> R.A. Emmons, M.E. McCullough, J. Tsang, „The assessment of gratitude...“, p. 329.

<sup>22</sup> E.L. Rosenberg, „Levels of analysis and the organization of affect“, *Review of General Psychology*, 1998, vol. 2, 247–270.

<sup>23</sup> *Ibid.*

<sup>24</sup> M.E. McCullough, R.A. Emmons, J. Tsang, „The grateful disposition: A conceptual and empirical topography“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, p. 112–127.

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 113.

<sup>26</sup> B. Weiner, *An attributional theory of motivation and emotion*, New York, 1986.

<sup>27</sup> *Summa Theologica*, 106 klausimas, 1 straipsnis.

M.E. McCullough, R.A. Emmons ir J. Tsang skyrė keturis dėkingumo raiškos rodiklius<sup>28</sup>: *dėkingumo intensyvumą* (žmogus, kuris visuomet nusi-teikęs dėkingai, patirdamas pozityvų įvykį išgyvena daugiau dėkingumo nei tas, kuris neturi dėkingumo nuostatos.), *dėkingumo dažnį* (žmogus, tu-rintis stiprią dėkingumo nuostata, dėkingai elgiasi žymiai daugiau kartų per dieną, nei tas, kuris neturi tokios nuostatos), *dėkingumo trukmę* ir *dė-kingumo tankį*. Pastarąjį rodiklį apibūdina skaičius žmonių, kuriems asmuo yra dėkingas.

Apibendrinant peržvelgtų psichologinių tyrimų išvadas, galima teigti, kad dėkingumas yra savita psichologinė sąvoka, vartojama nusakyti žmo-nių patirčiai tvarkant savo paties moralinį ir tarpasmeninį gyvenimą<sup>29</sup>, be to, dėkingumas yra moralinis jausmas, tipiškas atsakas į patirtą gerada-rybę ir dosnumą<sup>30</sup>, atliekantis moralinio barometro, motyvo ir stiprintojo funkcijas. Kadangi dėkingumas žadina ir puoselėja socialinį žmonių elgesį, jis vertas išskirtinio psichologų dėmesio<sup>31</sup>.

Dėkingumas siejasi su asmenybės bruožais – tiek aukštesniu – suta-rimu, tiek žemesniu – narcisizmu<sup>32</sup>, tiek su žmonių gerove, tiek su dvas-ingumu. T.B. Smith bei kitų tyrimo duomenimis<sup>33</sup>, religingų ir dvasingų žmonių būdingosios savybės yra dėkingumas ir optimizmas. Tai patvirtino ir M.E. McCullough išvados<sup>34</sup>. Tyrimo dalyviai, kuriems religija yra pa-

<sup>28</sup> R.A. Emmons, M.E. Mc Cullough, J. Tsang, „The assessment of gratitude...“, p. 331.

<sup>29</sup> *Ibid.*, p.114; M.E. Mc Cullough, M.E. Kimeldorf, A.D. Cohen, *The Social Causes and Effects of Gratitude. Three Evolutionary Hypotheses*, Miami, 2007, 12 p.

<sup>30</sup> J.Tsang, „Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude“, in: *Cognition and Emotion*, 2006, vol. 20, p. 138–148.

<sup>31</sup> M.E. Mc Cullough, M.E.Kimeldorf, A.D. Cohen, *The Social Causes and Effects of Gratitude..*, p. 12.

<sup>32</sup> G. Bono, M.E. McCullough, „Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing For-giveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy“, *Journal of Cognityve Psychotherapy: An International Quarterly*, 2006, vol. 2, p. 1–10.

<sup>33</sup> T.B. Smith, M.E. McCullough, J. Poll, „Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events“, *Psychological Bulletin*, 2003, vol. 129, p. 614–636.

<sup>34</sup> M.E. McCullough, R.A. Emmons, J. Tsang, „The grateful disposition: A conceptu-al and empirical topography“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, p. 112–127; M.E. McCullough, R.A. Emmons, „The Psychology of Gratitude“, 2004.

grindinis principas (kurių religingumas – vidinis) arba kuriems būdingas aukštas dvasinės transcendencijos lygmuo, išgyvena daugiau dėkingumo kasdienybėje nei kiti.

G. Bono ir M.E. McCullough, tyrinėję dėkingumo ir atleidimo sąsają su įvairiais fizinės, socialinės ir psichologinės gerovės aspektais, rašo<sup>35</sup>, kad pozityvioji psichologija gali būti pritaikyta pažintinei žmonių reakcijos į elgesį su jais terapijai. Pacientai dėkingumą galėtų praktikuoti ir už gydymo erdvės ribų ir taip tiesiogiai pagerinti savo sveiką gyvenseną<sup>36</sup>. Pasak tyrėjų, siekiant padidinti terapijos metodų efektyvumą, svarbu plėtoti pagrindinius dėkingumo ir atleidimo tyrimus. Nustatyta, kad atkreipiant didesnę žmonių dėmesį į kūno ir dvasios sąsają, sužadinamos dėkingumo mintys. Meditacija gali parodyti, kad dėkingumas yra tam tikra rūpestingumo rūšis<sup>37</sup>, tolygus raumenų atpalaidavimas gali sužadinti meilės ir dėkingumo jausmus<sup>38</sup>, įsivaizdavimas, kad tau atleidžiama, gali sukelti dėkingumą respondentui<sup>39</sup>. S. Coffman ir A.S. Barusch duomenimis, žmonės, mąstydami apie savo gyvenimo aplinkybes, pastebi, kad dėkingumas yra vienas iš būdų susidoroti su skaudžiais gyvenimo įvykiais<sup>40</sup>, o pavieniai dėkingumo potyriai gali lemti didesnę parasimpatinę miokardo kontrolę bei kitų organizmo funkcijų pagerėjimą<sup>41</sup>. Taip pat nustatyta, kad dėkingumo socialinius efektus, tokius kaip pagalba bei parama, taip pat psichologinius efektus, pavyzdžiui, geresnį streso įveikimą, lemia ne dėkingumo

<sup>35</sup> G.. Bono, M.E. McCullough, „Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy...“, p. 1–10.

<sup>36</sup> *Ibid.*, p. 8.

<sup>37</sup> S.L. Shapiro, G.E. Schwartz, C. Santerre, „Meditation and positive psychology“, in: *Handbook of Positive Psychology*, London, 2002, p. 632–645.

<sup>38</sup> A.D. Khasky, J.C. Smith, „Stress, relaxation states and creativity“, *Perceptual and Motor Skills*, 1999, vol. 88, p. 409–416.

<sup>39</sup> C.V. Witvliet, T.E. Ludwig, D.J. Bauer, „Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses“, *Journal of Psychology and Christianity*, 2002, vol. 21, p. 219–233.

<sup>40</sup> S. Coffman, „Parents' struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew, Issues“, in: *Mental Health Nursing*, 1996, vol. 17, p. 353–367; A.S. Barusch „Self-concepts of low-income older woman: Not old or poor, but fortunate and blessed“, *International Journal of Aging and Human Development*, 1997, vol. 44, p. 269–282.

<sup>41</sup> M.E. McCullough, R.A. Emmons, J. Tsang „The grateful disposition: A conceptual and empirical topography...“, p. 125.

emocija, bet dėkingumas kaip ilgalaikė nuotaika<sup>42</sup>. Pasak McCullough bei kitų tyrėjų, nuotaika yra svarbus jausmo lygmuo, turintis „didesnį skiriamąjį plotą ir erdvę sąmonėje“ negu emocijos; todėl dėkingumo nuotaika gali ryškiau paveikti kitas psichologines sistemas – gebėjimą pažinti, savivoką, fiziologiją, pajėgimą įveikti stresą, nei emocijos, kurios veikia labiau koncentruotai, bet trumpiau. Dėkingumas tiek kaip jausminis bruožas, tiek kaip nuotaika yra būdingas laimingiems, viskuo patenkintiems ir optimistiškiems žmonėms.

Remiantis peržvelgtų tyrimų, ypač McCullough<sup>43</sup> išvadomis, galima teigti, kad dėkingumo raiškos, skatinimo bei padarinių pažinimas gali pagerinti žmonių gyvenimą.

Mūsų **tyrimo objektas** plačiąja prasme buvo dėkingumo kaip psichologinio reiškinių samprata. **Tikslai** – du. Pirmas, lietuvių k. supažindinti su dėkingumo samprata, vyraujančia psichologijos moksle. Tam skirta teorinė šio darbo dalis, kuria remiantis suformuluota pirma išvada, kad dėkingumas yra savitas psichologinis konstruktas. Empirinės dalies tikslas – atlikti žvalgomąjį bendrosios dėkingumo dispozicijos, jo išgyvenimo patirties bei keleto veiksnių tyrimą. Remdamiesi M.E. McCullough, R.E. Emmons ir J. Tsang dėkingumo tyrimų, atliktų paskutiniame XX a. dešimtmetyje, apžvalgos išvada<sup>44</sup>, kad dėkingų ir nedėkingų žmonių emocinė gerovė, jų padėtis visuomeninėje ir dvasinėje bei religinėje srityje labai skiriasi (dėkingi asmenys dvasingesni ir religingesni, linkę siekti dvasingumo bendrosiomis priemonėmis, padedančiomis įvertinti dvasinį patyrimą, jausmus bei pasaulio visuotinumą pojūtį), iškėlėme sau klausimą, ar religingi bei linkę į savirefleksiją žmonės labiau linkę reikšti dėkingumą? Tikrinome prielaidą apie dėkingumo dispozicijos sąryšį su amžiumi, savirefleksijos mokymosi patirtimi bei religingumu. Savo tyrime, kaip ir McCullough, dėkingumo dispoziciją laikėme apibendrinta tendencija pripažinti kitų geradariystę ir į ją atsakyti teigiamomis emocijomis.

**Metodika.** *Dalyviai.* Tyrime dalyvavo trijų universitetų humanitarinių ir socialinių mokslų fakultetų 24 II–IV kurso studentai (19 merginų, 5

<sup>42</sup> M.E. McCullough, R.A. Emmons, *The Psychology of Gratitude*, Oxford, 2004.

<sup>43</sup> M.E. McCullough, S.D. Kilpatrick, R.A. Emmons, D.B. Larson, „Is gratitude a moral affect?“, *Psychological Bulletin*, 2001, vol. 127, p. 262.

<sup>44</sup> M.E. McCullough, R.A. Emmons, J. Tsang „The grateful disposition: A conceptual and empirical topography“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, p. 124.



vaikiniai) ir 26 dėstytojos. Iš viso – 50. Amžiaus vidurkis: 24,2 m. ir 51,0 m. Tyrimo dalyviai buvo parinkti pagal iš anksto sudarytą faktorinį planą (žr.1 lentelę) dėkingumo veiksniams nustatyti.

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal faktorinį tyrimo planą

Respondentai	Studentai		Dėstytojai	
	religingi (praktikuojantys katalikai)	nereligingi (nepraktikuojantys)	religingi (praktikuojantys katalikai)	nereligingi (nepraktikuojantys)
Turintys savirefleksijos mokymosi patirtį	6	6	6	6
Neturintys savirefleksijos mokymosi patirties	6	6	7	7
I š v i s o	12	12	13	13

Respondentų apklausa vyko anonimiškai (jie nurodė tik lytį, amžių, savo religingumo pobūdį bei savirefleksijos mokymosi patirtį), savanorišku pagrindu.

*Įvertinimo būdai.* Pasirenkant įvertinimo būdus, buvo remtasi Emmons įvardytomis keturiomis dėkingumo patirties supratimo pozicijomis<sup>45</sup>. Populiariausia yra 1-oji, dispozicinės nuostatos pozicija; ji padeda numatyti, ar žmogus jaučiasi dėkingas, ar suvokia save kaip dėkingą arba nedėkingą žmogų.

2-oji – nuopelno, arba naudos, pozicija; jos požymis yra klausimas: „Už ką esu dėkingas?“

3-ioji – geradarijo pozicija; jos atributas yra klausimas: „Kas yra tas ir koks yra tas, iš kurio patyriau geradarystę?“

4-ąją – palankumo ir geradarybės poziciją išreikštų klausimas: „Už ką ir kam, kokiam asmeniui esu dėkingas?“

Tiriant dėkingumą pagal dispozicinę padėtį įvertinamas jo *intensyvumas, dažnis, trukmė* ir *tankis*. Tiriant dėkingumą *nuopelno, arba naudos, pozicija, svarbu fiksuoti dėkingumo stiprumą, dažnį* ir *tankį*. Norint įvertinti dėkingumą pagal geradarijo poziciją, pravartu fiksuoti jo išgyvenimo

<sup>45</sup> R.A. Emmons, M.E. Mc Cullough, J. Tsang, „The assessment of gratitude“, in: *Positive psychological Assessment*, Washington, 2003, p. 330–332.

*intensyvumą, dažnį ir trukmę.* Atliekant dėkingumo tyrimą pagal palankumo ir geradarybės poziciją, kai dėmesio centre yra žmogaus dėkingumas geradariui už tam tikrus jo veiksmus ar elgesį, dera įvertinti dėkingumo išgyvenimo *intensyvumą* ir *dažnį*.

Dėkingumas tiriamas 4 būdais: pagal *rangų skalę* (R.E. Emmons, G. Saucier ir L.R. Goldberg; G.H. Gallup, M. Veisson)<sup>46</sup>, pagal *laisvus atsakymus* (K.H. Teigen, J.A. Russel ir F.A. Paris)<sup>47</sup>, pagal *atribucinius matavimus* (B. Weiner, D. Russel ir D. Lerman; L. Farvel ir R. Wohlwend)<sup>48</sup> ir pagal *elgesio stebėjimą* (J.A. Becker ir P.C. Smenner; S. Okamoto ir W.P. Robinson)<sup>49</sup>.

Mūsų tyrime bendroji dėkingumo dispozicija buvo nustatoma pagal rangų skalę – McCullough ir Emmons (2002) GQ-6 klausimyną<sup>50</sup>. Jį sudaro 6 klausimai. Atsakymai į klausimus atspindi dėkingumo intensyvumo, dažnio, trukmės ir tankio tendencijas ir atskleidžia labiau emocinį nei moralinį dėkingumo aspektą. GQ-6 vidinio patikimumo rodiklis – Kronbacho alfa yra 0,820. Šiame straipsnyje pristatomo tyrimo, atlikto Lietuvoje, duomenimis, GQ-6 Kronbacho alfa – 0,701. Atsakymai yra žymimi 7 balų Likerto tipo skalėje nuo 1 (*labai nesutinku*) iki 7 (*labai sutinku*).

Patyriminei dėkingumo sampratai atskleisti naudotas fenomenologinis metodas. Tiriant remtasi prielaidomis: a) sąmonė pasižymi esmėžiūra ir

<sup>46</sup> *Ibid.*, G. Saucier, L.R. Goldberg, „What is beyond the Big Five?“, *Journal of Personality*, 1998, vol. 66, p. 495–524; G.H. Gallup, „Thankfulness: America’s saving grace“, in: *Paper presented at the National Day of Prayer Breakfast*, Thanks-Giving Square, Dallas, 1998; M.Veisson, „Depressive Symptoms and emotional states in parents of disabled and nondisabled children“, in: *Social Behavior and Personality*, 1999, vol. 27, p. 87–98.

<sup>47</sup> K.H.Teigen, „Luck, envy, and gratitude: It could have been different“, *Scandinavian Journal of Psychology*, 1997, vol. 38, p. 313–323; J.A. Russell, F.A. Paris, „Do children acquire concepts for complex emotions abruptly?“, *International Journal of Behavioral Development*, 1994, vol. 17, p. 349–365.

<sup>48</sup> B. Weiner, D. Russell, D. Lerman, „The cognition-emotion process in achievement-related contexts“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, vol. 37, p. 1211–1220; L. Farwell, Wohlwend–Lloyd, „Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions“, *Journal of Personality*, 1998, vol. 66, p. 65–83.

<sup>49</sup> J.A. Becker, P.C. Smenner, „The spontaneous use of thank you by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status...“, *Language in Society*, 1986, vol. 15, p. 537–546; S. Okamoto, V.P. Robinson, „Determinants of gratitude expressions in England...“, *Journal of Language and Social Psychology*, 1997, vol. 16, p. 411–433.

<sup>50</sup> M.E. Mc Cullough, R.A. Emmons, J. Tsang, „The grateful disposition: A conceptual and empirical topography...“, p. 124.

b) kiekvienas patyrimas turi ir unikalumo, ir subjektyvumo ar esmingumo. Buvo suformuluoti tokie trys atviri klausimai kiekvienam tyrimo dalyviui:

1. *Prašom papasakoti, ar Jūs kada nors išgyvenote stiprų dėkingumo jausmą.*
2. *Prašom papasakoti, ar šiuo gyvenimo laikotarpiu Jūs išgyvenate kokį dėkingumo jausmą.*
3. *Ar vaikystėje savo aplinkoje pažinote žmogų, kuris jausdavęs kam nors stiprų dėkingumą? Jeigu taip, iš ko Jūs tai suprasdavote?*

Į klausimus kiekvienas respondentas atsakė raštu. Iš viso buvo gauti parašyti 146 laisvi atsakymai – pasakojimai. Keturi respondentai į trečią klausimą neatsakė.

*Duomenų tvarkymas.* Respondentų pasakojimai išanalizuoti atviro kodavimo būdu. Atlikta turinio analizė – įvertinta kiekvieno papasakoto teksto prasmės atskleidimas, raiška sąvokomis, kategorijomis (*parafrazavimas, konceptualizavimas, kategorizavimas*). Empirinis apibendrinimas atliktas kiekvieno respondentų pogrupio atskirai. Siekiant nustatyti stebėtų veiksnių įtakos bendrai dėkingumo dispozicijai laipsnį, atsakymų į GQ-6 klausimus rangai buvo susumuoti ir pagal gautą sumą atlikta dispersinė trijų faktorių analizė (ANOVA). Dėkingumo dispozicijos ir amžiaus sąryšio stiprumui nustatyti buvo apskaičiuotas Spearmano koreliacijos koeficientas.

2 lentelė. Dėkingumo tyrimo pagal GQ-6 klausimyną duomenys

Respondentai	Dėstytojai		Studentai	
Pogrupio Nr.	Respondentų atsakymų į GQ-6 klausimyno rangų sumos ir jų aritmetinis vidurkis	Amžiaus vidurkis	Respondentų atsakymų į GQ-6 klausimyno rangų sumos ir jų aritmetinis vidurkis	Amžiaus vidurkis
1-asis	39, 38, 37, 37, 38, 34; <b>37,1</b>	51,0 m.	35, 26, 41, 39, 35, 42; <b>36,3</b>	27,5 m.
2-asis	42, 37, 42, 38, 38, 42, 40; <b>39,9</b>	55,9 m.	21, 29, 34, 34, 35, 31; <b>30,7</b>	25,7 m.
3-iasis	39, 36, 35, 37, 36, 38; <b>36,8</b>	50,5 m.	40, 41, 37, 28, 28, 36; <b>35,0</b>	22,2 m.
4-asis	32, 34, 31, 34, 24, 37, 24; <b>30,8</b>	46,5 m.	33, 39, 29, 32, 36, 39; <b>34,7</b>	21,3 m.
Aritmetinis vidurkis	<b>36,2</b>	<b>51,0 m.</b>	<b>34,2</b>	<b>24,2 m.</b>

**Rezultatai.** *Bendroji dėkingumo dispozicija.* 2 lentelės pirmuose stulpeliuose pateikti visų 50 respondentų įvertinimai pagal GQ-6 metodiką. 1 pogrupio respondentai – praktikuojantys katalikai, turintys psichologinės savirefleksijos mokymosi patirtį, 2 pogrupio respondentai – praktikuojantys katalikai, neturintys psichologinės savirefleksijos mokymosi patirties, 3 pogrupio respondentai – nereliginiai, turintys psichologinės savirefleksijos mokymosi patirtį, 4 pogrupio respondentai – nereliginiai, neturintys psichologinės savirefleksijos mokymosi patirties.

Bendriausias dėkingumo dispozicijos rodiklis, nustatytas pagal GQ-6 klausimyną, ir dėstytojų, ir studentų pogrupiuose yra nevienodas. Dėstytojų grupės santykiškai didžiausias dėkingumo balas yra vyriausiųjų, religingų, neturinčių savirefleksijos mokymosi patirties pogrupyje, mažesnis – kiek jaunesnių, religingų, turinčių psichologinės savirefleksijos patirtį, ir nereliginų, turinčių savirefleksijos patirtį, pogrupyje. Žemiausias – jauniausiųjų, nereliginų, neturinčių psichologinės savirefleksijos patirties pogrupyje. Studentų grupės santykiškai didžiausias dėkingumo balas yra vyriausiųjų pogrupyje – religingų ir turinčių psichologinės savirefleksijos patirtį; jam artimas – nereliginų studentų, turinčių savirefleksijos patirtį; pastarajam artimas balas yra jauniausio amžiaus pogrupyje – nereliginų ir neturinčių psichologinės savirefleksijos patirties; žemiausias balas – religingų studentų, neturinčių psichologinės savirefleksijos patirties.

**Dėstytojų ir studentų dėkingumo kategorijos.** Remiantis respondentų atsakymų į pirmą ir antrą klausimus turinio analize (parafrazavimu, konceptualizavimu ir kategorizavimu), buvo išskirtos dėkingumo kategorijos. Toliau pateikiame visas kategorijas ir jų dažnį atskiruose respondentų pogrupiuose.

*Geradario pozicija* – 4-ios dėstytojų ir 6-ios studentų dėkingumo kategorijos. Dėstytojų dėkingumas pasiskirsto taip:

- *dėkingumas žmonėms* – visi 1, 2, 3, 4 pogrupių respondentai;
- *Dievui* – visi 1, 2 pogrupių respondentai; vienas – 3 pogrupio respondentas; du – 4 pogrupio respondentai;
- *likimui* – po du 3, 4 pogrupių respondentus;
- *neįvardytas* dėkingumas – vienas 4 pogrupio respondentas.

Studentų dėkingumas pasiskirsto taip:

- *žmonėms* – visi 1, 2, 3, 4 pogrupių respondentai;
- *Dievui* – visi 1, 2 pogrupių, vienas 4 pogrupio respondentas;

- gyvenimui – trys 1 pogrupio respondentai; po vieną 3, 4 pogrupių respondentą;
- meilei, stipriai emocijai – po vieną 3, 4 pogrupių respondentą;
- likimui – vienas 1 pogrupio respondentas.
- išaušusiam rytui, šaliai, pasauliui – po vieną 2, 4 pogrupių respondentą.

Dėkingumo supratimo nuopelnų/naudos pozicija – 6-ios dėstytojų ir 8-ios studentų kategorijos. Dėstytojų dėkingumas šioje pozicijoje pasiskirsto taip:

- I. Už Dievo meilę, globą, dvasinį sustiprinimą – 4-i 1-o pogrupio respondentai, visi 2-o pogrupio respondentai; už palaimingą bendrystės jausmą šv. Mišiose, už išsigelbėjimą – po du 1, 2 pogrupių respondentus; už sveikatą, pasveikimą, kiekvienos dienos išgyvenimą – penki 1 pogrupio respondentai, du 2-o pogrupio respondentai, trys 3-io pogrupio respondentai; už gyvybės išgelbėjimą, slaugymą – trys 4-o pogrupio respondentai.
- II. Už šeimą, tėvus, gimines, jų dorą gyvenimą, pasišventimą vaikams – 4-i 1 pogrupio respondentai; po tris 2, 3 pogrupių respondentus; už besąlygišką vaikų meilę – trys 1 pogrupio respondentai; už abipusį dvasišką ryšį šeimoje, ištikimybę, supratimą – du 1 pogrupio, trys 2 pogrupio respondentai; už vyro atsidavimą šeimai – vienas 1 pogrupio respondentas; už džiaugsmingą buvimą su savo vaikais ir matymą, kaip jie keičiasi, už motinystės palaimą – po vieną 1, 3 pogrupių respondentą.
- III. Už draugus, žmones, su kuriais esi susijęs, už dvasinį sustiprinimą – penki 1 pogrupio, trys 2 pogrupio, du 3 pogrupio respondentai; už konkrečią pagalbą – du 4 pogrupio respondentai; už gydytojų profesionalumą – vienas 2 pogrupio respondentas.
- IV. Už gyvenimą, už gyvybės išgelbėjimą, už tai, kad gyvenu – trys 4 pogrupio respondentai.
- V. Už darbą, galimybę išreikšti save – po vieną 1, 3 pogrupio respondentą, už galimybę mokytis, tobulėti, keisti požiūrį – vienas 1 pogrupio, du 3 pogrupio respondentai; už galėjimą mąstyti ir suvokti Dievo sukurtą pasaulį ir save, už savo norą padėti žmonėms, už galimybę būti amžinai jaunam, už tai, kad myliu gyvenimą, turiu tikslų ir jų siekiu – po vieną 1 pogrupio respondentą; už visavertį gyvenimą, savo laimę – keturi 2 pogrupio respondentai.

VI. *Už gimtinę ir jos žmonių dorumą, gamtos grožį ir galėjimą juo gėrėtis* – po vieną 1 pogrupio respondentą.

Studentų dėkingumas pasiskirsto taip:

- I. *Už šeimą* – po du 1, 2 pogrupių respondentus;  
*už mamos, tėtės, senelių sveikatą, išvoerbę* – po vieną 1, 2, 3 pogrupių respondentą;  
*už šeimos santykių egzistavimą* – po vieną 2, 3, 4 pogrupių respondentą.
- II. *Už sutiktus žmones ir šalia esančius* – po du 1, 2 pogrupių respondentus, vienas 4 pogrupio respondentas;  
*už gyvenimą su mylimais žmonėmis, už stiprėjančius ryšius su jais* – po vieną 1 pogrupio respondentą;  
*už susitikimus, galėjimą pažinti daug žmonių, kantrumą* – po vieną 1, 2, 4 pogrupių respondentą;  
*už tai, kad susitikome* – vienas 2 pogrupio respondentas.
- III. *Už kito įdėtas pastangas* – trys 3 pogrupio respondentai, du 4 pogrupio respondentai;  
*už panaudotą laiką man, talkinimą* – po du 3, 4 pogrupio respondentus;  
*už suorganizuotą šventę, atvedimą į mokyklą, už nesužalojimą* – po vieną 3 pogrupio respondentą.
- IV. *Už gyvenimą, už gyvybę, pagimdymą, kasdienę būtį* – po du 1, 2, 3, 4 pogrupio respondentus;  
*už išgyventą kiekvieną dieną* – po vieną 1, 2 pogrupių respondentą;  
*už saugų, ramų gyvenimą, laimingus gyvenimo metus* – du 2 pogrupio respondentai;  
*už tai, kas esu* – vienas 2 pogrupio respondentas;  
*už viską* – po vieną 2, 3 pogrupių respondentą.
- V. *Už gyvenimo reiškinius, galimybes, už dabartį* – du 1 pogrupio; vienas 2 pogrupio respondentas;  
*už užduotis, stiprėjančius ryšius su žmonėmis, galimybę rūpintis* – po vieną 1, 2 pogrupio respondentą;  
*už visą aplinką* – du 1 pogrupio respondentai;  
*už visas galimybes, idėjas* – du 1 pogrupio respondentai;  
*už palankias aplinkybes, sėkmę* – po vieną 1 pogrupio respondentą;  
*už išleidimą į mokslus, galimybę studijuoti Vilniuje* – po vieną 3, 4 pogrupio respondentą;  
*už savanorystės puoselėjimą gyvenime* – vienas 4 pogrupio respondentas;

*už galėjimą elgtis kitaip, kitokį požiūrį* – po vieną 4 pogrupio respondentą.

VI. *Už asmeninę moralinę naudą, už moralinę pagalbą* – po du 3 pogrupio respondentus;

*už besąlygišką meilę* – trys 1, 4 pogrupio, vienas 2 pogrupio respondentas;

*už atleidimą, padaršinimą* – po du 1, 2, 3 pogrupių respondentus;

*už šypsenas, akių spindėjimą, pastangas suprasti, palankumą, patarimus, rūpinimąsi, saugojimą, už tai, kad būnu išgirstas, už gerą nuotaiką, saugumą, skatinimą kurti, atsiverti* – po vieną 1, 2, 3, 4 pogrupių respondentą;

*tėvams už tai, kad išaugino gerus vaikus, už pasaulėžiūros, vertybių suformavimą, už atvirą bendravimą* – po du 1, 2, 3 pogrupių respondentus;

*už liūdesio netrikdymą, atsakingumą, nuoširdžią pagalbą, paramą, domėjimąsi mano nuomone* – po vieną 2, 3, 4 pogrupių respondentą;

*už nespaudimą būti geriausiam, už pasitikėjimą, atjautą, idiegtą pagarbų siekį teisingai gyventi, dorumo išugdymą* – po vieną 3, 4 pogrupių respondentą.

VII. *Už savo gebėjimus, išgyvenimus ir galimybes būti naudingam, kitiems reikalingam, už baimės įveikimą prisimenant baisų žmogų, už prarastą laiko nuovoką sukrečiančioje situacijoje, už suvokimą paprasto grožio* – po vieną 3 pogrupio respondentą.

VIII. *Už materialinę pagalbą, už materialinį aprūpinimą* – du 4 pogrupio respondentai;

*už maistą, knygas, apdovanojimą, paslaugą* – du 2 pogrupio, keturi 3 pogrupio respondentai;

*už atsiteisimą už mano darbus* – vienas 3 pogrupio respondentas.

Iš dėkingumo kategorijų sąrašo matyti, kad studentų ir dėstytojų kategorijų turinys skirtingas. Tai, be abejo, nulemia psichologinės amžiaus ypatybės. Studentai dažniau negu dėstytojai yra dėkingi už konkrečius žmonių veiksmus, gautą materialią naudą, už pačius įvairiausius gyvenimo reiškinius. Studentai, ypač turintys psichologinės savirefleksijos mokymosi patirtį, dėkingi už kitų teikiamą moralinę pagalbą, psichologinio ir dvasinio augimo galimybes, už konkretų poveikį jų asmenybei. Dėstytojai dėkingesni Dievui ir šeimos nariams. Taip pat matyti, kad ir studentų, ir dėstytojų imties einant nuo 4-ojo pogrupio link 1-ojo dėkingumo išgyve-

nimų aprašymas yra vis konkretnesnis ir diferencijuotesnis; ypač konkretus ir atviras yra respondentų, turinčių savirefleksijos mokymosi patirtį. Respondentų dažnio pasiskirstymas pagal sąvokas rodo, kad jei didesnis religingumas ir gausesnė psichologinės savirefleksijos mokymosi patirtis, tai dėkingumo jausmas yra intensyvesnis bei dažnesnis.

Išnagrinėjus respondentų laisvus atsakymus į klausimą, ar vaikystėje jie pažinojo kokį dėkingą žmogų, taip pat sugretinus to paties respondento atsakymus į visus tris klausimus, atsiskleidė sąsaja tarp šių psichologinių patirčių – dėkingo žmogaus buvimo šalia jo vaikystės laikotarpiu ir dėkingumo dispozicijos, dėkingumo jausmo intensyvumo bei dažnio gyvenime jo, jau suaugusio akiratyje. Žmonių dėkingumo jausmo pastebėjimas vaikystėje gali sustiprinti augančio žmogaus dėkingumo plėtotę. Į šią sąsają gali įsiterpti šeimos narių religingumas ir savirefleksijos mokymosi patirtis. Tai matyti ir iš 3 lentelės.

3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal dėkingo žmogaus buvimą šalia jų vaikystėje

	buvo	nebuvo	neprišimena	neatsakė		buvo	nebuvo	neprišimena	neatsakė
1 pogrupio	9	–	3	–	3 pogrupio	5	2	5	–
2 pogrupio	10	1	2	–	4 pogrupio	5	1	5	2

*Kai kurie priežastiniai dėkingumo veiksniai.* Kokybinė respondentų tekstų, gautų jų laisvų atsakymų būdu, analizė paskatino pamąstyti ir apie kai kurias dėkingumo išgyvenimo priežastis bei pasekmes. Tiek pasakojimuose apie anksčiau išgyventą dėkingumą, tiek dėkingo žmogaus atsiminimą iš savo vaikystės, ypač respondentų dėstytojų, matome pavyzdžių ir argumentų prielaidai, kad dėkingumas iškyla, kai išsipildo esminis žmogaus gyvenimo lūkestis, realizuojantis esminį arba stipriausią to meto poreikį. Tai gali būti gyvenimo prasmės pajutimo, emocinio pasitenkinimo ar kokia kita psichologinė patirtis:

*D4704mps: Stiprų dėkingumą išgyvenau, kai pasveiko man brangiausi žmonės..., kad turiu vaikus, namus ir duonos kasdienės, kai pajuntu ryšį su gamta ir žmonėmis.*

*D471mpb: Mama buvo dėkinga dukrai, vieninteliam savo gyvenimo džiaugsmui.*



Kiekviename pogrupyje buvo respondentų, išgyvenusių intensyvių, ilgai trunkantį dėkingumą Dievui ir žmonėms už išgelbėtą gyvybę ar pasveikimą, tikslo pasiekimą, artimųjų meilę. Tai dėkingumas, lydintis saugumo, išlikimo poreikių patenkinimą, emocinius išgyvenimus.

*D3013mpb: Stiprus dėkingumo jausmas buvo tuomet, kai sužinojau, kad įstojau į norimą specialybę.*

*D5512mpb: Močiutė visa švytėdavo mus matydama, vaišindavo. Atrodė, kad mes su tėčiu svarbiausi pasaulyje žmonės.*

*Dėkingumo padariniai.* Analizuojant respondentų laisvus atsakymus į visus tris klausimus, pastebėta, kad žmogus, išgyvenantis dėkingumo jausmą, savo geravališkumą priskiria geradariui, stengiasi jam atsidėkoti, kuo nors padėti (*D6721mps, D5512mpb, D3405mns*). Kartais tą geravališkumą jie gali priskirti ir tretiesiems asmenims, kurių malonės nėra patyrę (*D5603mns, D4913mns*). Tai gali perimti vaikai ir vaikaičiai:

*Man dėkingumo mokytojai buvo mama ir tėtis... Tai buvo jų gyvenimo būdas (D4621mps).*

*Babos mama išmokė ją dalytis su kitais tuo, ką turi, moki, baba to mokė mane. Ir aš tai darau (D6424mps).*

Šio empirinio tyrimo duomenų kokybinė analizė parodė keletą visiškai naujų (kokių nesame radę jokioje psichologinėje literatūroje) dėkingumo rezultatų emocinėje ir pažintinėje srityje. Išsąmonintas dėkingumo Dievui ir žmonėms jausmas sukelia ilgai trunkantį gyvenimo džiaugsmą (*D4621mps, S2630vps, D4704mps ir kt.*), gal net visą gyvenimą (*D4913mns, D4913mns ir kt.*).

Respondentams kartais atrodo, kad dėkingumo jausmas glūdi ir kyla širdyje (*D4913mns bei kt.*):

*Net ir po daugybės metų šitą dėkingumo jausmą prisimenu stipriau negu tada visą mano kūną sukausčiusią baimę (D3620mps);*

*Antrąsyk tą patį dėkingumo jausmą, plūstantį iš vidaus, išgyvenau po 12 metų, apsigynusi disertaciją (D6721mps).*

Palyginti dažnai intensyvių dėkingumą lydi malda:

*Tuomet aš jaučiu begalinį dėkingumą Dievui ir meldžiuosi už savo laimę (D4147mpb);*

*Labai dažnai pajuntu, kad mano maldos „suskamba“ kaip dėkojimas..., aidi kažkur toliau ir giliau (D3620mps).*

Respondentų pasakojimų pasiskirstymas kategorijomis taip pat parodė, kad dėkingumo jausmo išgyvenimas gali sukelti pokyčių ne tik jausmų

ir elgesio, bet ir įsitikinimų bei vertybių skalėje. Antai studentės (S2121mpb) matytas jos močiutės dėkingumo Dievui pavyzdys paskatino ją pačią įtikėti. Kita respondentė (D4621mps) pajuto ne tik labai sustiprėjusį dėkingumą Dievui, bet ir visiškai naują suvokimą, kad *tikrasis gelbėtojas yra tikėjimas ir pasitikėjimas* (D4621mps). Akivaizdus šios respondentės dėkingumo Dievui padarinys – *daug platesnis ir gilesnis aplinkos matymas ir džiugus buvimas su viskuo, kas yra, džiugus gyvenimo jausmas, kasdien sąmoningas siekimas tobulėti, suprasti pasaulio sąrangą ir savo vietą jame*. Dar vienos respondentės (S2207mps) paauglystėje išgyventas stiprus dėkingumas suaugusiajam – *kad manimi patikėjo, mane iš klausė, suprato, užjautė, gynė, pliūptelėjo dėkingumu už pasitikėjimą* – buvo kaip slenksčio peržengimas: iš įsitikinimo, kad vaiko žodis, palyginti su suaugusiojo žodžiu, nieko vertas, į savęs kaip lygiaverčio su visais, besąlygiškai gerbiamo asmens suvokimą.

**Koreliacinė ir dispersinė analizė.** Apskaičiuotas visų 50-ties tyrimo dalyvių amžiaus ir dėkingumo dispozicijos matmens GQ-6 Pearsono koreliacijos koeficientas yra  $r = 0,692$ ,  $p < 0,001$ . Taigi nustatyta tiesioginė amžiaus ir dėkingumo dispozicijos priklausomybė. Žmogaus dėkingumas didėja su amžiumi. Atlikus atskirai dėstytojų imties ir atskirai studentų imties dviejų faktorių dispersinę analizę, nustatyta, kad savirefleksijos mokymosi patirties bei religingumo įtakos suminiam dėkingumo dispozicijos rodikliui GQ-6 dėstytojų imties laipsnis *eta* yra  $r = 0,61$  ( $F_{emp} = 11,32$ ;  $p < 0,001$ ). Studentų imties savirefleksijos mokymosi patirties bei religingumo įtakos suminiam dėkingumo dispozicijos rodikliui GQ-6 laipsnis *eta* yra  $r = 0,16$  ( $F_{emp} = 1,27$ ;  $p > 0,05$ ). Taigi tarp šiame tyrime dalyvavusių studentų dėkingumo dispozicijos ir jų psichologinės savirefleksijos mokymosi patirties bei religingumo statistiškai reikšmingo sąryšio nėra. Tai patvirtina taip pat dėkingumo dispozicijos ir savirefleksijos mokymosi patirties koreliacinio santykio religingumo įtakai rodiklis, kuris dėstytojų imties yra  $r = 0,78$  ( $p < 0,001$ ), studentų imties  $r = 0,40$  ( $p > 0,05$ ).

*Rezultatų aptarimas.* Mūsų tyrimo duomenys atitinka Fitzgerald (1998) įvardytus tris dėkingumo komponentus – dėkingumo jausmas kyla suvokus kito žmogaus nuoširdumą, geravališkumą, palankų elgesį. Tai parodė beveik visų respondentų pasakojimai apie savo dėkingumo išgyvenimus ir dėkingo žmogaus iš savo vaikystės atminimas. Kokybinė jų analizė patvirtina McCullough ir Emmons (2001, 2002) teiginį, kad dėkingumas motyvuoja paslaugų bei pagarbų elgesį ir atlieka moralinio stiprintojo funkciją. Nustatėme, kad dėstytojų ir studentų dėkingumo dispozicijos,

įvertintos pagal GQ-6 metodiką, teigiama koreliacija su religingumu atitinka McCullough, Emmons ir Tsang tyrime (2002) dalyvavusių studentų bei suaugusiųjų dėkingumo dispozicijos ir jų religingumo bei dvasingumo dimensijų koreliacijas. Tyrimo išvada apie psichologinės savirefleksijos mokymosi patirties sąryšį su bendrąja dėkingumo dispozicija bei dėkingumo kategorijomis nuopelnų, arba naudos, pozicijoje yra visiškai nauja. Kita vertus, nustatytas dėkingumo dispozicijos sąryšis su psichologinės savirefleksijos mokymosi patirtimi patvirtina Bono ir McCullough (2006) bei kitų tyrimų kognityvinės terapijos srityje duomenis, kad dėkingumo jausmo žadinimas gali talkinti psichoterapijai. Mūsų išvalga pabrėžia, kad dėkingumą galima ugdyti, t.y. kad specialus psichologinės savirefleksijos mokymasis gali sužadinti, sustiprinti ir sukongretinti dėkingumo jausmą. Dar viena nauja išvada – Pearsono koreliacijos koeficientas 0,692 ( $p < 0.01$ ) įrodo, kad yra sąryšis tarp dėstytojų bei studentų amžiaus ir dėkingumo dispozicijos. Dėkingumas su amžiumi plečiasi ir tvirtėja. Ugdyti svarbi išvalga, kad vaikystėje matytas žmonių dėkingumas stiprina augančio žmogaus dėkingumo jausmo plėtotę.

Remiantis šio tyrimo išvalgomis, kurios pranoksta konkrečius jo tikslus, galima suformuluoti dvi prielaidas. 1) Dėkingumas kyla tada, kai yra patenkinamas žmogaus esminis (saugumo, išlikimo, prasmės), augimo (išklauso, pagarbos, besąlygiško palankumo) arba stipriausias tam tikru momentu poreikis. 2) Dėkingumas sukelia ilgai trunkantį gyvenimo džiaugsmą ir besąlygišką meilę. Literatūroje dažniausiai aprašomas dėkingumo jausmo sąryšis su kitais teigiamais jausmais ir visiškai jo nesuderinamumas su neigiamomis emocijomis (M.E. McCullough ir R.E. Emmons; P.C. Watkins ir kt.)<sup>51</sup>. Nustatyta daug dėkingumo sąsajų su religingumu, dvasingumu, viltimi ir tikėjimu (S.L. Shapiro ir kt.; M.E. McCullough ir kt.)<sup>52</sup>. Mūsų tyrimo išvalgos apie dėkingumą lydintį džiaugsmo jausmą ir jų abiejų ilgalaikį buvimą žmogaus širdyje irgi leidžia

<sup>51</sup> M.E. McCullough, R.A. Emmons, J. Tsang, „The grateful disposition: A conceptual and empirical topography...“, p. 124; P.C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, R.L. Kolts, „Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being“, *Social Behavior and Personality*, 2003, vol. 31, p. 431–452.

<sup>52</sup> S.L. Shapiro, G.E. Schwartz, C. Santerre, „Meditation and positive psychology“, in: *Handbook of Positive Psychology*, London, 2002, p. 632–645; M.E. McCullough, M.E. Kimeldorf, A.D. Cohen, *The Social Causes and Effects of Gratitude. Three Evolutionary Hypotheses*, Miami, 2007, 12 p.

kalbėti apie dėkingumo prigimtį plačiąja prasme ir aukštesnius jo lygmenis – dvasinį ir psichologinį. Mūsų tyrimo duomenys taip pat patvirtina aukštesnį dėkingumo jausmo išsąmoninimo lygmenį, stipresnį jo pažintinį bei emocinį aspektą.

**Išvados.** 1. Dėkingumas šių dienų psichologijoje apibrėžiamas kaip unikalus psichologinis konstruktas, susijęs su emocine, socialine bei dvasine patirtimi. Tai psichologiškai savita patirtis, rodanti, kaip žmonės tvarko savo moralinį ir tarpasmeninį gyvenimą. Tai moralinis jausmas, tipiškas atsakas į patirtą geradarybę ir dosnumą, atliekantis moralinio barometro, motyvo ir stiprintojo funkcijas. Dėkingumo matmenys – jo intensyvumas, dažnis, trukmė ir tankis; tyrimo perspektyvos: dispozicinė, nuopelno, arba naudos, geradario ir socialinio elgesio.

2. Šiame tyrime dalyvavusių respondentų dėstytojų dėkingumo dispozicijos rodiklis – suminis GQ-6 rangas yra 36,2, studentų – 34,1. (Galimas didžiausias suminis rangas – 42.)

3. Yra skirtumų tarp respondentų dėstytojų ir respondentų studentų dėkingumo kategorijų. Geradario pozicijoje: dėstytojai dėkingi Dievui, žmonėms, likimui; studentai – žmonėms, Dievui, gyvenimui, meilei, šaliai, pasauliui. Nuopelno/naudos pozicijoje: dėstytojai dėkingi už Dievo meilę, šeimą, draugus ir kitus žmones, gyvenimą, darbą ir galimybę išreikšti save, gimtinei; studentai – už žmones, gyvenimą, gyvenimo reiškinius ir galimybes, asmeninę moralinę naudą ir pagalbą, savo gebėjimus bei išgyvenimus, materialinę paramą. Tai gali būti susiję su amžiumi ir gyvenamu laikotarpiu. Ir studentų, ir dėstytojų, turinčių savirefleksijos mokymosi patirtį, dėkingumo išgyvenimų aprašymai skiriasi nuo kitų respondentų savo platumu, konkretumu ir diferencijuotumu.

4. Empirinio tyrimo hipotezę patvirtino dėstytojų imtis. Savirefleksijos mokymosi patirties bei religingumo įtakos suminiam dėkingumo dispozicijos rodikliui laipsnis  $\eta^2 = 0,61$  ( $F_{emp} = 11,32$ ;  $p < 0,001$ ). Studentų imties savirefleksijos mokymosi patirties bei religingumo įtakos suminiam dėkingumo dispozicijos rodikliui laipsnis  $\eta^2 = 0,16$  ( $F_{emp} = 1,27$ ;  $p > 0,05$ ). Didėjant religingumui ir psichologinės savirefleksijos patirčiai, dėkingumo jausmas intensyvėja ir dažnėja.

5. Žmogaus dėkingumas didėja su amžiumi ( $r = 0,692$ ,  $p < 0,001$ ).

6. Yra sąsaja tarp dėkingo žmogaus buvimo vaiko akiratyje jo vaikystės laikotarpiu ir jo, jau suaugusio, dėkingumo dispozicijos, intensyvumo bei

dažnumo gyvenime. Vaikystėje matytas žmogaus dėkingumo jausmas stiprina augančio žmogaus dėkingumo jausmo plėtotę.

Mūsų tyrimo išvalgos leidžia suformuoti keletą dėkingumo tyrinėjimų prielaidų: a) dėkingumas kyla tada, kai yra patenkinamas žmogaus esminis arba stipriausias tam tikru momentu poreikis, b) dėkingumas sukelia ilgai trunkantį gyvenimo džiaugsmą ir besąlygišką meilę, c) galbūt yra du dėkingumo lygmenys – dvasinis ir psichologinis.

## THE PSYCHOLOGICAL CONCEPTION OF GRATITUDE AND ITS FACTORS

Ona Giedrutė Butkienė, Rūta Guzaitytė

### Summary

The aim of investigation was to reveal the peculiarities of the conception of gratitude by students and lecturers. to establish some possible factors of gratitude as a moral effect, and to explore the connections between gratitude and religiousness-spirituality and the connections between gratitude and learning psychological self-reflection. In order to investigate more factors of the conception of gratitude, 50 participants (24 students and 26 lecturers from three universities in Lithuania) were divided by criteria of religiousness and learning psychological self-reflection experience.

**Methods:** In the research we used GQ-6 (Questionnaire of Gratitude including 6 statements to be rated in a scale 1 to 7) and three *free-response* method questions, suitable to study the conception of experienced gratitude. (The questions were: 1. *Please relate whether you have ever experienced a strong feeling of gratitude.* 2. *Please relate whether you are in this period experiencing any feeling of gratitude.* 3. *In your childhood did you know in your environment any person who had a strong feeling of gratitude towards somebody? If so, from what did you realize that?)* The empirical part was investigated with the Phenomenological Method (sorting respondents' answers into paraphrases, concepts, and categories). Respondents were divided into four groups by criteria of religiousness and learning psychological self-reflection experience.

**Results:** The analysis of results show that in all four groups most categories were in benefactors perspective and in benefit perspective; dispositional gratitude and prosocial behavior perspectives appeared only in the answers of a few respondents'. The most categories were found in the group of respondents, who have psychological self-reflection experience and are religious. There were diffe-

rences in the lecturers' and students' categories. In benefactor perspective: lecturers are grateful to *God, people, fate*; students are grateful to *people, God, life, love, country, and world*. In benefit perspective: lecturers are grateful for *God's love, family, friends and other people, life, work/opportunity to express oneself, native land*; students- for *people, life, life's phenomenon and opportunities, personal moral benefit/moral help, abilities of oneself and experiences, material help*.

The answers of both students and lecturers with self-reflection experience differ from those of other respondents; their described experiences of gratitude are wider, more concrete, and more differentiated.

Research showed a connection between the presence of grateful person during one's childhood and a grateful disposition as well as a larger intensity and frequency of gratitude in one's adulthood. Observing grateful expressions in childhood strengthens the development of gratitude **in a growing person**. The GQ-6 results were that the average grateful disposition of lecturers is 36.2 and students' 34.1 points (from a 42.0 possible). The highest result (39.9) was by the group of religious lecturers with no self-reflection experience; lower results (37.1 and 36.8) were in the groups of religious and not religious lecturers who had self-reflection experience. Non-religious lecturers with no experience of self-reflection had the lowest score - 30.8. The hypothesis about the connection between self-reflection and religiousness was confirmed in the group of lecturers and the grateful disposition's index in GQ-6 (correlation = 0,780,  $p < 0,001$ ). Correlation between respondents age and GQ-6 index is  $r = 0,692$ ,  $p < 0,001$ . In the group of students the highest GQ-6 scores was also experienced in self-reflection, and both **religious and not religious** (36.3 and 35.0). Referring to the "life fulfillment" category, gratitude appears to be an instrument uniting and strengthening society.