Taknemmeligheds-analyse

De fire taknemmeligheds faktorer

MenneskeKenderen

KLAR BESKED, INDSIGT OG VIDEN

MenneskeKenderen
KLAR BESKED, INDSIGT OG VIDEN

Taknemmeligheds-analyse

Ordet "tak" kommer oprindeligt fra oldengelsk þanc *"tanke, behag"*, tilbagedannelse fra (stammen i) tænke, egentlig om at bevare noget i sine tanker.

Taknemmelighed er en stærk psykologisk tilstand, der har stor indflydelse på vores oplevelse af velvære og glæde i livet.

Forskning har påvist, at taknemmelighed kan forbedre både fysisk og psykisk helbred samt forbedre de sociale relationer.

Taknemmelighed er forbundet med højere niveauer af oplevelse af tilfredshed, lykke og generel velvære.

Bevidst fokus på at være taknemmelig for livet på daglig basis forbedrer både oplevelsen af positive følelser og udviklingen af personlige relationer.

Taknemmelighed er også forbundet med højere livstilfredshed og lavere niveauer af stress og depressive symptomer.

Formålet med denne analyse er at kortlægge din nuværende oplevelse af taknemmelighed — hvor den er til stede, hvor den er fraværende, og hvad der driver begge dele.

Analysen giver dig et udgangspunkt for bevidst at styrke de områder i dit liv, hvor taknemmelighed allerede fungerer som ressource, og for at identificere de områder, hvor et aktivt fokus på taknemmelighed kan skabe størst forandring.

Resultaterne er personlige. De afspejler din subjektive oplevelse i det øjeblik, du besvarer spørgsmålene. Der findes hverken rigtige eller forkerte svar. Værdien ligger i ærligheden i dine svar og i den refleksion, processen sætter i gang.

Konkret kan analysen bruges til at:

- Synliggøre mønstre i din daglige opmærksomhed på det, der fungerer i dit liv
- Afdække blinde punkter, hvor taknemmelighed er undertrykt eller overset
- Skabe et empirisk funderet grundlag for målrettede ændringer i adfærd og tankemønstre
- Fungere som baseline ved gentagen måling over tid, så du kan dokumentere din egen udvikling
- Analysen er funderet i den empiriske evidens, der knytter bevidst taknemmelighed til målbare forbedringer i livstilfredshed, stressreduktion og relationel kvalitet. Den er designet som et praktisk redskab — til brug, genbesøg og handling.

I den analyse måles din taknemmelighedsfølelse på fire faktorer:

1. **Interpersonel Taknemmelighed** (IT).
   Taknemmelighed, der opleves over for mennesker, man modtager en gave eller en venlighed fra. Interpersonel Taknemmelighed henviser til følelser for mennesker, der gør noget for dig, uanset relationen.
2. **Taknemmelighed i mødet med Lidelse** (TL).
   Denne faktor henviser til integrationen af lidelse i taknemmeligheds-begrebet. Faktoren vurderer evnen til at forstå lidelsessituationer som gavnlige og at føle taknemmelighed på trods af det.
   Ligeledes vurderer den, om personen er i stand til at komme videre på trods af vanskeligheder og bruge taknemmelighed som en ressource til modstandskraft. Faktoren indbefatter de tankemæssige og oplevelsesmæssige elementer, når følelsen af taknemmelighed opstår.
3. **Anerkendelse af Gaver** (AG).
   Bevidsthed om de positive aspekter af livet, når man betragter livet som en række gaver og tilskriver disse gaver til en transpersonal handlekraft (f.eks. skæbnen, held, naturen eller guddommeligt forsyn).
4. **Udtrykt Taknemmelighed** (UT):
   Konkret udtryk af taknemmelighed over for transpersonale kræfter. Former for udtryk kan være verbalt, igennem ritualer og en holdning til livet ved at forsøge at være glad i taknemmelighed for det, man har modtaget af "kræften".

Ideen bag analysen er at give dig et indblik i din taknemmelighedstilstand på de fire faktorer i øjeblikke - og gøre noget ved det, hvis din taknemmelighed er lavere, end du ønsker.

MenneskeKenderen
KLAR BESKED, INDSIGT OG VIDEN

Læs hvert af disse udsagn. Marker derefter med et tal, i hvilken grad du er enig eller uenig i, at udsagnet beskriver dig.
Fra "**meget uenig**" = tallet 1, til "**meget enig**" = 7. Et hvilket som helst tal mellem **1** og **7** nuancerer graden af din enighed/uenighed.

Skriv tallet i højre tabel. **1** = **meget uenig**, **7** = **meget enig**.

1	Jeg føler taknemmelighed, når en person, jeg næsten ikke kender, hjælper mig og/eller er venlig mod mig.	
2	Jeg føler stor glæde, når nogen gør mig en vigtig tjeneste.	
3	Når nogen giver mig en lille gave uden forventning om noget til gengæld, føler jeg mig meget taknemmelig.	
4	Jeg sætter pris på det, når nogen gør noget uselvisk for mig, selvom det kun er en lille gestus.	
5	Jeg takker normalt andre, når de har gjort noget, der har gavnet mig.	
6	Hvis nogen hjælper mig, forsøger jeg som et tegn på taknemmelighed at være ansvarlig og gengælde hjælpen.	
7	Jeg værdsætter højt det venskab og den kærlighed, jeg får fra mennesker tæt på mig.	
	Læg tallene for udsagn #1 til #7 sammen Summen er lig din grad af "Interpersonel Taknemmelighed"	
8	Selvom jeg har negative og dårlige oplevelser, anerkender jeg, at de kan bidrage med noget positivt til mit liv.	
9	Selv i situationer med ægte lidelse, finder jeg en mening med lidelsen og søger værdien i oplevelsen.	
10	I perioder, hvor jeg kun oplever lidelse, har jeg taknemmelighed for, at jeg har styrken til at komme hel igennem lidelsen.	
11	Jeg er taknemmelig for, at situationer med lidelse sker, så jeg kan lære af det.	
12	Når jeg har dårlige perioder, forsøger jeg at tænke på de gode ting, jeg har, og jeg formår at få følelsen af taknemmelighed.	
	Læg tallene for udsagn #8 til #12 sammen Summen er lig din grad af "Taknemmelighed i mødet med Lidelse"	

13	Jeg indser, at der er mange ting, jeg bør være taknemmelig for.	
14	Jeg er hver dag bevidst om, at de små ting i livet er en gave.	
15	Jeg sætter pris på de mange ting og relationer, jeg har i mit liv (personlige kvaliteter, forhold til andre osv.).	
16	Når jeg sammenligner mig med andre, kan jeg se, at der er mennesker, der er meget mindre heldige end mig, og jeg er taknemmelig for, hvad jeg har.	
	Læg tallene for udsagn #13 til #16 sammen Summen er lig din grad af "Anerkendelse af Gaver"	
17	Når jeg beder Gud* om hjælp, og jeg modtager det, husker jeg normalt hjælpen og har taknemmelige tanker.	
18	Ved enhver lejlighed, hvor noget dårligt kunne være sket for mig (ulykke, tab osv.), men aldrig gjorde det, takkede jeg Gud* for det.	
19	Jeg siger, eller tænker, ofte taksigelse og/eller taknemmeligheds-bønner for, hvad jeg har modtaget.	
20	Den bedste måde at vise taknemmelighed for livet på er at forsøge at være glad.	
	Læg tallene for udsagn #17 til #20 sammen Total tallet er lig din grad af "Udtrykt Taknemmelighed"	

** Udtrykket "**Gud**" kan erstattes med "**Held**", "**Livet**", "**Universet**", "**Højere Magter**" eller enhver anden "kraft", der har en personlig betydning som eksistentielt referencepunkt.*

Graden af din oplevede taknemmelighedsfølelse i din nuværende situation bliver tydelig. Du kan nedenfor se de mindste og maksimale scores for hver af faktorerne:

Indsæt totaler til højre	Total
Interpersonel Taknemmelighed (min. 7 - maks. 49)	
Taknemmelighed i mødet med Lidelse (min. 5 - maks. 35)	
Anerkendelse af Gaver (min. 4 - maks. 28)	
Udtrykt Taknemmelighed (min. 4 - maks. 28)	
Totale taknemmelighedsscore (min. 20 - maks. 140)	

Når du tolker dine score, bør du beslutte, hvad du vil gøre i fremtiden. Hvad vil du fortsætte med? Hvad vil du stoppe med? Hvad vil du starte med?

I livet er det aldrig, hvad der sker for dig, der betyder noget. Det er, hvordan du tager, hvad der end sker for dig, der gør den store forskel.

At opøve taknemmelighed er en måde at håndtere livet mere konstruktivt på og øge følelsen af velvære og glæde.

I taknemmelighed

Tony Evald Clausen

Analysen er udarbejdet i forbindelse med artiklen "Gratitude Questionnaire–20 items (G20): A cross-cultural, psychometric and crowdsourcing analysis" af Gloria Bernabe-Valero, José Blasco-Magraner, Marianela García-March. Hent en pdf af original artiklen her.

Her er referencer på, hvad opøvelsen af taknemmelighed kan gøre:

Emmons og McCullough (2003) fandt, at taknemmelighedsgrupper udviste øget velvære og positivt humør sammenlignet med kontrolgrupper. Taknemmelighed resulterede i bedre humør, sundhedsadfærd og generelle livsvurderinger (Emmons & McCullough, 2003).

Cregg og Cheavens (2020) viste gennem en meta-analyse, at taknemmelighedsinterventioner havde en lille, men signifikant effekt på reduktion af symptomer på depression og angst både ved post-test og opfølgning (Cregg & Cheavens, 2020).

Valikhani et al. (2019) fandt, at taknemmelighed forbedrede livskvaliteten ved at reducere opfattet stress og forbedre mental sundhed. Stress og mental sundhed medierede forholdet mellem taknemmelighed og livskvalitet (Valikhani et al., 2019).

Elosúa (2015) viste, at en øget følelse af og disposition mod taknemmelighed kan fremme både fysisk, psykologisk og åndeligt velvære. Taknemmelighed spiller en væsentlig rolle i forbedring af personlig sundhed (Elosúa, 2015).

O'Connell et al. (2016) fandt, at taknemmelighed signifikant forudsagde færre fysiske sundhedssymptomer såsom søvnforstyrrelser, hovedpine og infektioner. Effekten blev delvist medieret af reduceret oplevelse af ensomhed, hvilket yderligere forbedrede den fysiske sundhed (O'Connell et al., 2016).

MenneskeKenderen

KLAR BESKED, INDSIGT OG VIDEN

MenneskeKenderen
Torve 3
8464 Galten
41 21 41 21
kontor@menneskekenderen.dk
www.menneskekenderen.dk