

25

Gratidão em Adolescentes

Rosa Martins

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu

Susana Batista

Centro hospitalar Tondela Viseu

Nélia Carvalho

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu

Carlos Albuquerque

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu

Conceição Martins

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu

Sofia Campos¹

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu

Resumo:

Estudos recentes têm mostrado que a prática da gratidão amplia as emoções positivas e o otimismo em adolescentes, reduz as emoções negativas e aumenta as sensações de conexão e de satisfação com a escola e a vida e fortalece ainda a saúde física e mental.

Avaliar sentimentos de gratidão em adolescentes, bem como fatores associados. Estudo quantitativo, descritivo e correlacional. A amostra é do tipo não probabilístico por conveniência, constituída por 107 adolescentes de dois agrupamentos de escolas do Concelho de Viseu, e com uma idade média de 16,5 anos. O instrumento de recolha de dados contém um conjunto de questões de caracterização sociodemográfica, situação escolar e o Questionário de Gratidão (GQ-6) de McCullough,

Emmons & Tsang, (2001), traduzida para a população portuguesa por Alves (2012). Avalia a forma como os adolescentes praticam a gratidão, oscila entre 6-40 pontos e segundo os autores, quanto maior for a pontuação total maior é o sentimento de gratidão.

Os dados mostram que 41,3% dos adolescentes apresentam sentimentos de gratidão elevados, 27,1% moderados e 32,7% baixos. Verificámos ainda que os adolescentes mais gratos eram os rapazes ($M=56,0$), aqueles que habitam em meio rural ($M=60,02$) e os filhos de pais com estado civil casado ($M=56,06$), os que praticam atividades extra curriculares ($M=57,68$), e ainda aqueles que são escuteiros ($M=60,17$).

Os sentimentos de gratidão encontrados na maioria dos adolescentes são bastante positivos, porém é fundamental a promoção do ensino da gratidão, uma vez que torna os adolescentes mais sensíveis, mais felizes e melhor sucedidos.

Palavras-chave:

Adolescentes, Sentimentos de gratidão, Determinantes, Emoções positivas.

Gratitude in Teens

Abstract:

Recent studies have shown that the practice of gratitude broadens positive emotions and optimism in adolescents, reduces negative emotions, increases feelings of attachment and satisfaction with school and life, and strengthens physical and mental health.

Evaluate feelings of gratitude in adolescents as well as associated factors. Quantitative, descriptive and correlational study. The sample is of non-probabilistic type for convenience, constituted by 107 adolescents of two groups of schools of the Municipality of Viseu, and with an average age of 16,5 years. The data collection instrument contains a set of questions of sociodemographic characterization, school situation and McCullough's Questionnaire of Gratitude (GQ-6), Emmons & Tsang, (2001), translated to the Portuguese population by Alves (2012). It assesses how adolescents practice gratitude, ranging from 6-40 points

and according to the authors, the higher the total score the greater the feeling of gratitude.

The data show that 41.3% of adolescents have high feelings of gratitude, 27.1% moderate and 32.7% low. We also found that the most grateful adolescents were boys ($M = 56.0$), those living in rural areas ($M = 60.02$) and children of parents with married marital status ($M = 56.06$), those who practiced extra curricular activities ($M = 57,68$), and even those who are scouts ($M = 60,17$).

The feelings of gratitude found in most adolescents are quite positive, but the promotion of gratitude teaching is critical, as it makes teenagers more sensitive, happier, and more successful.

Keywords:

Adolescents, Feelings of gratitude, Determinants, Positive emotions.