

Three good things or gratitude journaling :
contribution to health promotion at school ?

English version : slides 2 - 13



La rédaction d'un journal d'attention ou de
gratitude par les élèves : une contribution à la
promotion de la santé à l'école ?

Version française : diapositives 14 - 25



Three good things or gratitude journaling : contribution to health promotion at school ?

Sylvie Paris - MGEN

Chargée de Mission Régionale Prévention

Master 2 Education et santé publique

ESPE Clermont Auvergne



Rebecca Shankland

Université Grenoble Alpes

Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie



A set of questions...

- **Biopsychosocial health model**
Charte d'Ottawa

- **Positive Psychology**
Seligman et al.

Schoolchildren health *Circulaires*
Education nationale

How based positive psychological interventions could they participate in the promotion of health in schools ?

Health education
Berger et al.

Positive emotions
Fredrickson et al.

Gratitude
Emmons et al.

How can **daily writing** of the **positive elements of the day**, **with or without gratitude**, contribute to health **promotion** at school ?

Conceptual framework...

□ Positive Psychology

- The study of the conditions and processes that contribute to the flourishing or optimal functioning of people, groups, and institutions (Gable & Haidt, 2005)
- Have a more complete and balanced scientific understanding of human experience as a whole (Seligman et al., 2005)
- Improve the life of all individuals (Seligman, 2016)

□ Gratitude

- Interpersonal emotion experienced in situations in which the person perceives himself or herself as the beneficiary of a benefit intentionally provided by others (help, donation...) or a benefit generated by the existence (encounter, discovery, landscape...) (Shankland, 2014)
- **Gratitude Journal** (Emmons & Mc Cullough, 2003)
- **“3 good things”** (Seligman et al., 2005)
- **Attention Journal** : name given to the intervention in this study

Methodology

Intervention : students write an "attention journal" at school, at the end of the day, for 2 weeks

□ Hypotheses

- Writing **pleasant events** improves student well-being
- The addition of gratitude leads to higher levels of well-being and of prosocial dimensions

□ Expected

- Acceptability of the project
- Teacher and student satisfaction and engagement

Classroom interventions

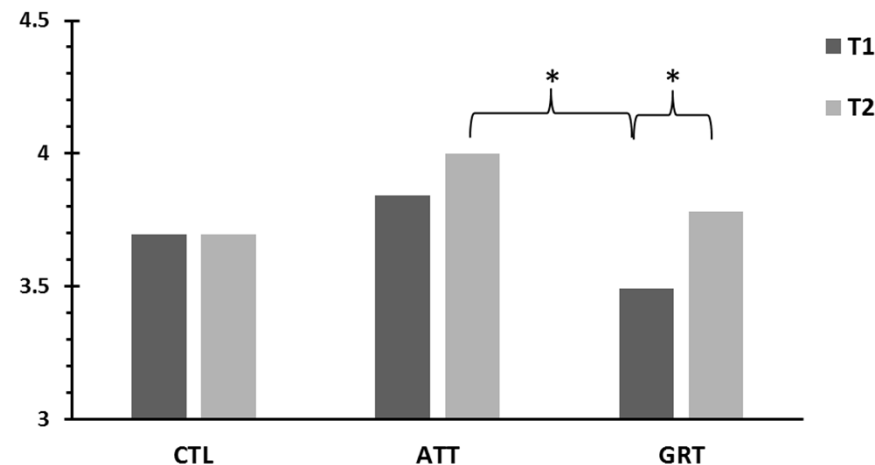
	Class 1 « Control » Group	Class 2 « Attention » Group	Class 3 « Gratitude » Group
Day 1	T1 pre-test questionnaire completed by each student		
Attention Journal Jours 1 à 10	Response to three neutral questions	Today, I am lucky or I'm happy because... (write up to 3 things)	Today I am lucky or I'm happy because .. and I would like to thank... (write up to 3 things)
Day 6, late morning: collective activity	No	Write on a paper individually an example: Today I am lucky or I'm happy because ... Then pooling	Write on a paper individually an example: Today I am lucky or I'm happy because ... And I thank ... Then pooling
Jour 11	T2 Post-test questionnaire completed by each student		

Interviews with teachers, before and after the intervention : information on their perception of the project, how it was carried out and what they observed from the students' reactions.

Main results (1)

Analysis of the questionnaires

- Analysis of variance (significance level $p < .05$)
- Significant intervention effects for all participants ($F_{(1, 62)} = 5.69$; $p < .05$) : significant increase in the mean score between T1 and T2 (respectively 3.58 ± 0.58 and 3.84 ± 0.55)
- Effect of intervention by group: trend towards a positive evolution for the "Attention" group and significant evolution for the "Gratitude" group



Main results (2)

Effects of the intervention by group and item

Content = happiness

Forme = vitality

Demain = positive future

Chance = luck

A l'aise = feel at ease

Aide = receives help

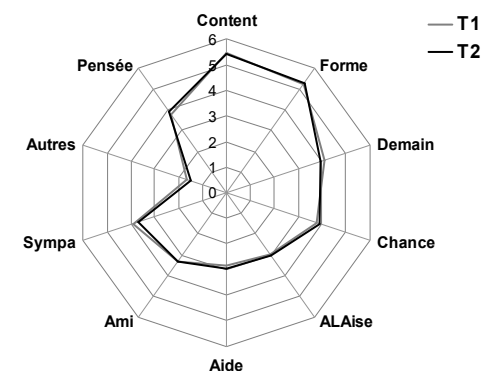
Ami = has a good friend

Sympa = kindness

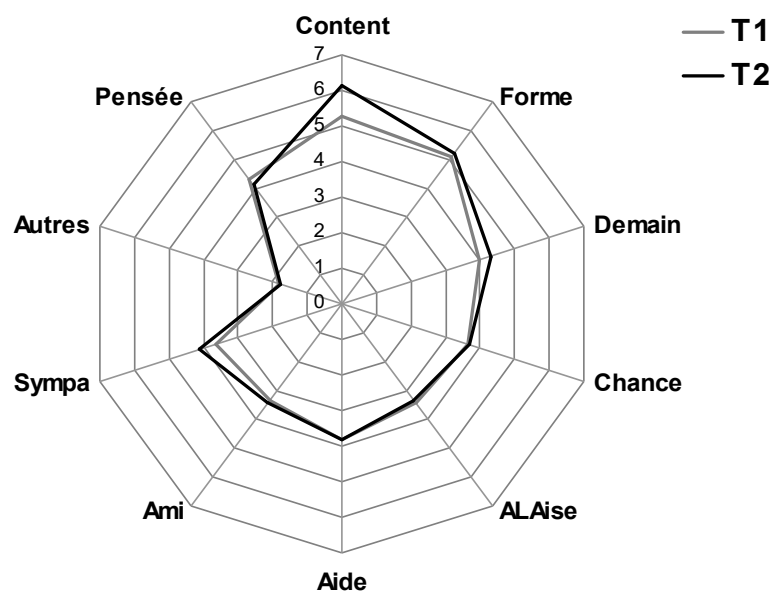
Autres = positive perception of others

Pensée = thinking of those who helped

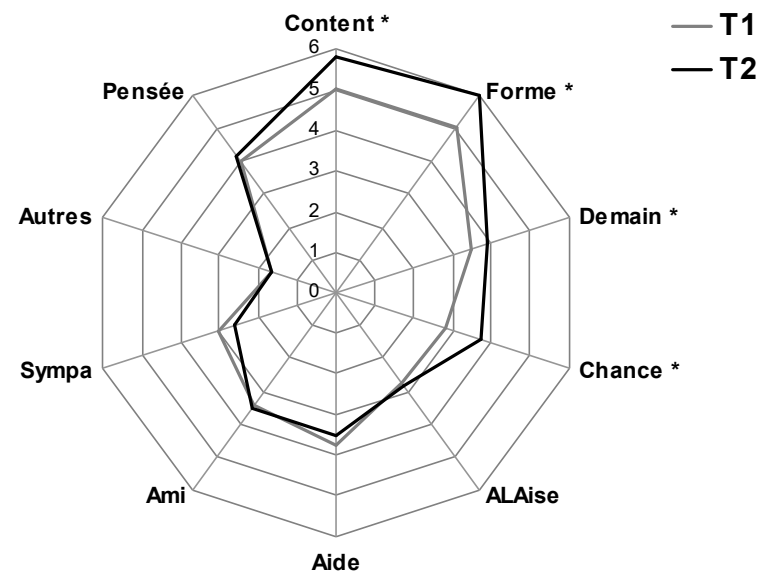
Condition « Control » Group



« Attention » Group



« Gratitude » Group



Detected effects

Hypotheses :

- Improvement of well-being for students in the Attention Condition
- Higher levels and effects on prosocial levels in the condition of Gratitude

Intervention effects

□ In terms of personal well-being (items 1 to 4)

- Significant impact for both conditions
- Gradation in the results by group :

Control = no < Attention = low (2 items) < **Gratitude = significant** (4 items)

□ In terms of prosocial behaviors (items 5 to 10)

- No significant evolution yet the other **research studies show effects**
 - Bias : number of individuals per group (20 to 24 students)
 - questionnaires ?
 - Shortness of intervention

Feasibility in classrooms

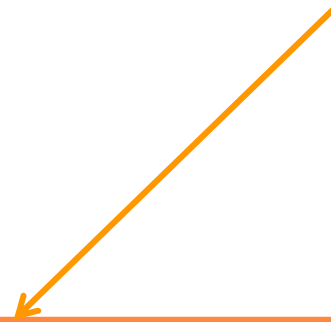
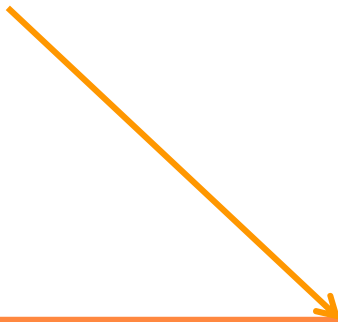
Expected :

- Acceptability of the project
- Teacher and student satisfaction and engagement

- Accessibility of the project
 - 3 Directors contacted → 2 immediate agreements
 - 3 teachers requested → 3 positive responses
- Feedback from teachers
 - **Ease** of implementation
 - **Link with health** identified
 - Want to **continue**
- Students' reactions (according to their teachers)
 - Contribution of **collective activity**
 - **Increased attention** to positive emotions
 - Engagement (observation of professors + well filled journals)

Conclusion

- Good acceptability
- Teacher satisfaction
- Student engagement
- **Improvement of personal well-being with gratitude**
- Potential effects on prosocial behavior to be tested on larger sample



The writing of the “Attention Journal”
especially when adding gratitude
appears to be useful for health promotion in schools

Perspectives

- Complementary studies comparing the effects of attention and gratitude
- The development of a **grateful orientation** as a contribution to health promotion
- Integration into the Educational Health Pathway

- Research on validated interventions in positive psychology from the point of view of health promotion in schools to influence student well-being and school climate
- A possible contribution to public health through the impact on a large population?

Three good things or gratitude journaling: contribution to health promotion at school

Sylvie Paris - MGEN

Chargée de Mission Régionale Prévention

sparis@mgen.fr



Rebecca Shankland

Université Grenoble Alpes

rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr





La rédaction d'un journal d'attention ou de gratitude par les élèves : une contribution à la promotion de la santé à l'école ?

Sylvie Paris - MGEN

Chargée de Mission Régionale Prévention

Master 2 Education et santé publique

ESPE Clermont Auvergne



Rebecca Shankland

Université Grenoble Alpes

Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie



Un questionnement...

- **Santé, modèle biopsychosocial**
Charte d'Ottawa

- **Psychologie positive**
Seligman

Santé des élèves
Circulaires Education nationale

En quoi des interventions basées sur la psychologie positive pourraient-elles participer à la promotion de la santé en milieu scolaire ?

Education à la santé
Berger, Pizon, Jourdan, Simar

Emotions positives
Fredrickson

Gratitude
Emmons

En quoi **l'écriture quotidienne** par des élèves de 8-11 ans d'**éléments positifs de la journée, avec ou sans remerciement**, pourrait contribuer à la **promotion de la santé à l'école** ?

Un cadre conceptuel...

□ Psychologie positive

- Etudier les conditions et processus qui **contribuent à l'épanouissement** ou au **fonctionnement optimal** des individus, groupes et institutions (Gable et Haidt, 2005)
- Avoir une **compréhension scientifique plus complète et équilibrée** de l'expérience humaine dans son ensemble (Seligman et al., 2005)
- « Améliorer la vie de tous les individus » (Seligman, 2016)

□ Gratitude

- **Emotion interpersonnelle** éprouvée dans les situations où la personne se perçoit comme étant **bénéficiaire d'un bienfait** procuré intentionnellement par **autrui** (aide, don...) ou d'un bienfait généré par l'existence (rencontre, découverte, paysage...) (Shankland, 2014)
- **Journal de gratitude** (Emmons et Mc Cullough 2003) : écrire régulièrement quelques éléments récents pour lesquels on est **reconnaissant**
Parfois rapproché de l'exercice des « **3 bonnes choses** » (Seligman et al., 2005)
- « **Journal d'attention** » : dénomination choisie pour cette expérimentation scolaire

Une méthodologie

Intervention: rédaction par les élèves d'un « Journal d'attention » à l'école, en fin de journée, pendant 2 semaines

□ Hypothèses

- L'écriture d'**événements agréables** améliore le bien-être des élèves
- L'ajout de **remerciements** plus favorable au bien-être des élèves et dans plus de registres avec un renforcement prosocial

□ Attendus

- Acceptabilité du projet
- Satisfaction des enseignants
- Implication des élèves

Des interventions en classe

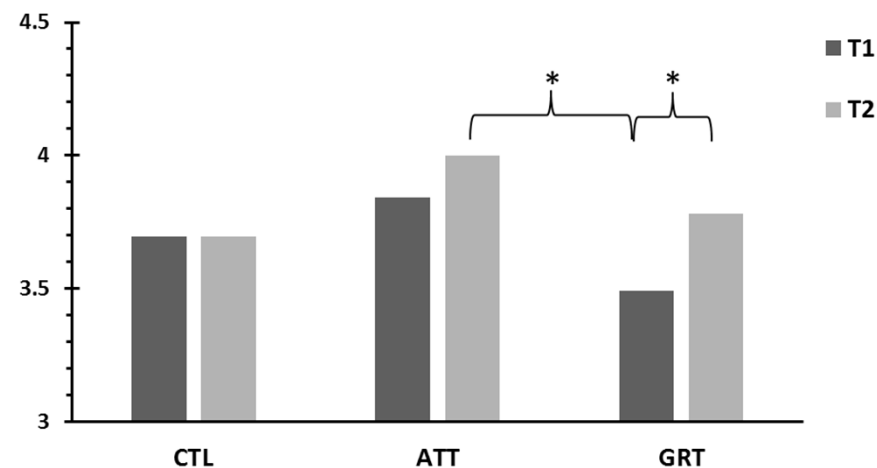
	Classe 1 – Groupe « Contrôle »	Classe 2 – Groupe « Attention »	Classe 3 – Groupe « Gratitude »
Jour 1	Questionnaire pré-test T1 rempli par chacun des élèves		
Journal d'attention Jours 1 à 10	Réponse à trois questions neutres	Aujourd'hui, j'ai eu de la chance ou je suis content parce que... (écrire 3 choses)	Aujourd'hui, j'ai eu de la chance ou je suis content parce que... Et je remercie... (écrire 3 choses)
Jour 6, fin de matinée : activité collective	Non	Ecrire sur un Post-it individuellement un exemple : Aujourd'hui, j'ai eu de la chance ou je suis content parce que... Puis mise en commun	Ecrire sur un Post-it individuellement un exemple : Aujourd'hui, j'ai eu de la chance ou je suis content parce que... Et je remercie... Puis mise en commun
Jour 11	Questionnaire post-test T2 rempli par chacun des élèves		

Entretiens avec les enseignants, avant et après intervention : informations sur leur perception du projet, sur la manière dont celui-ci s'est déroulé et sur ce qu'ils ont observé des réactions des élèves.

Les résultats principaux (1)

Analyse des questionnaires

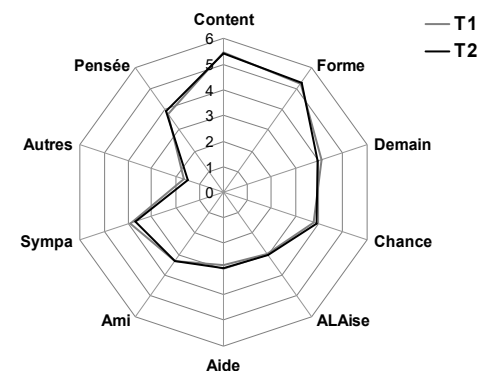
- Analyses de variance (avec un seuil de significativité fixé à $p < .05$)
- Effet de l'intervention significatif pour l'ensemble des participants ($F_{(1, 62)} = 5.69$; $p < .05$) : augmentation significative du score moyen entre T1 et T2 (respectivement 3.58 ± 0.58 et 3.84 ± 0.55)
- Effet de l'intervention par groupe : tendance vers une évolution positive pour le groupe « Attention » et évolution significative pour le groupe « Gratitude »



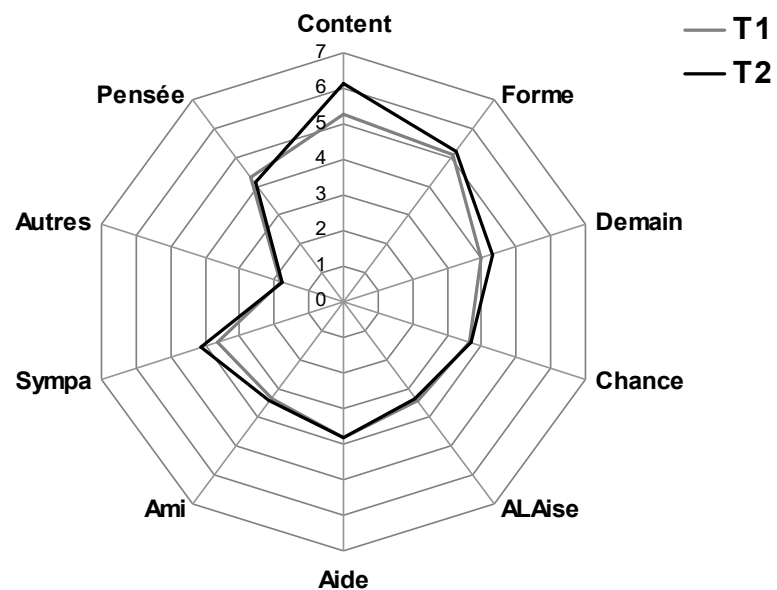
Les résultats principaux (2)

Effets de l'intervention par groupe et par item

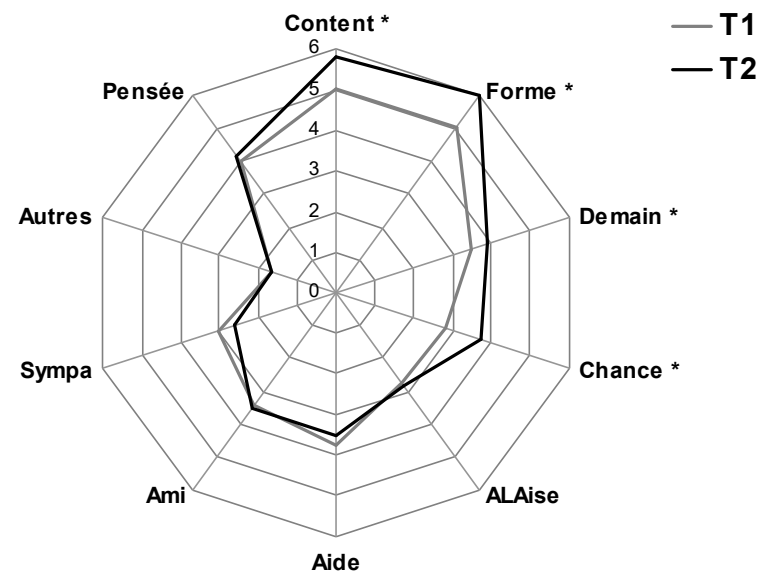
□ Groupe réalisant la condition de Contrôle :



□ Groupe réalisant la condition d'Attention :



□ Groupe réalisant la condition de Gratitude :



Les effets repérés

Hypothèses :

- Amélioration du bien-être pour les élèves avec la condition d'Attention
- De façon plus forte et dans plus de registres notamment au niveau prosocial avec la condition de Gratitude.

Effets de l'intervention

□ Au niveau du bien-être personnel (Items 1 à 4)

- **Effet significatif** pour l'ensemble des élèves
- **Gradation dans les résultats par groupe :**

Contrôle = nulle < Attention = faible (2 items) < **Gratitude = significatif** (4 items)

□ Au niveau des comportements prosociaux (Items 5 à 10)

- Aucune évolution significative pourtant **les recherches montrent des effets**
 - Biais : nombre d'individus par groupe (20 à 24)
 - Questionnaire ?
 - Brièveté de l'intervention

La faisabilité en classe

Attendus :

- Acceptabilité du projet
- Satisfaction des enseignants
- Implication des élèves

□ Accueil du projet

- 3 directeurs contactés → 2 accords immédiats / 1 refus (période de l'année scolaire)
- 3 enseignants sollicités → 3 réponses positives

□ Réaction des enseignants


- **Facilité** de mise en œuvre
- Rapport avec la **santé** identifié
- **Envie** de refaire

□ Réactions des élèves (selon leurs professeurs)

- Apport de l'**activité collective** (aide)
- **Attention** accrue aux émotions positives
- **Implication** (constat des professeurs + journaux bien remplis)

Conclusion

- **Bonne acceptabilité**
- **Enseignants satisfaits**
- **Elèves impliqués**
- **Amélioration du bien-être personnel plus significative avec remerciement**
- **Effets sur les comportements prosociaux probables**



L'écriture du **Journal d'attention** surtout **avec remerciements** est une **proposition pertinente** dans le cadre de la **promotion de la santé en milieu scolaire**

Perspectives

- Des **études complémentaires** comparant les effets de la seule attention et de la reconnaissance
- Le **développement d'une orientation reconnaissante** comme contribution à la promotion de la santé selon des différentes approches sur l'ensemble du cycle 3
- Une **intégration dans le Parcours éducatif de santé**

- Des recherches sur les **interventions validées** en psychologie positive **sous l'angle de la promotion de la santé à l'école pour** agir sur le bien-être des élèves et sur le climat scolaire
- Un possible apport en santé publique par l'incidence sur une large population

La rédaction d'un journal d'attention ou
de gratitude par les élèves :
une contribution à la promotion de
la santé à l'école.

Sylvie Paris - MGEN

Chargée de Mission Régionale Prévention

sparis@mgen.fr



Rebecca Shankland

Université Grenoble Alpes

rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr

