

Stanisława TUCHOLSKA\*

\*Wydział Filozoficzny, Akademia Ignatianum w Krakowie

## Wdzięczność: jej natura i rodzaje

### Streszczenie

Wdzięczność jest ważnym pojęciem w obszarze psychologii pozytywnej, psychologii religii oraz duchowości. Równocześnie trzeba przyznać, że tematyka ta była przez długi czas ignorowana. W psychologii poznawczej wskazuje się na jej znaczenie w życiu społecznym i jednostkowym dla poczucia dobrostanu, doświadczenia wsparcia i prospołecznych zachowań. Uogólniając, wdzięczność jest pozytywną odpowiedzią na uzyskaną korzyść. Osoba doświadcza wdzięczności, kiedy otrzymuje jakieś dobro – od ludzi, okoliczności życiowych, natury, Boga. Celem tego artykułu jest prezentacja prób definiowania wdzięczności na gruncie psychologii i określania jej natury jako emocjonalnego stanu, cechy osobowości, nastroju, dyspozycji lub cnoty.

**Słowa kluczowe:** wdzięczność – korzyść – darczyńca – obdarowanie

### Wprowadzenie

Wdzięczność jest tym atrybutem, który jest powszechnie ceniony przez przedstawicieli różnych kultur m.in. z racji tego, że pełni istotną rolę w życiu jednostkowym i społecznym człowieka. Wdzięczność jest

zagadnieniem interdyscyplinarnym, analizowanym na gruncie m.in. filozofii, teologii, antropologii, socjologii, biologii ewolucyjnej i psychologii. Tematyka ta jest również obecna w literaturze pięknej, szczególnie w poezji. Znaleźć ją można w kanonie moralnym wszystkich wielkich systemów religijnych (chrześcijaństwie, judaizmie, islamie, buddyzmie, hinduizmie)<sup>1</sup>. Oczywiście na gruncie teologii i filozofii problematyka ta, można powiedzieć, była obecna od zawsze, choć nie przez wszystkich była jednakowo wartościowana. Np. ARYSTOTELES w *Etyce Nikomachejskiej* nie zaliczył wdzięczności do cnót wyższego rzędu. Przedkładał nad nią wspaniałomyślność, która dotyczy zachowań wolnych od zobowiązań czy przymusu i nie zawiera elementów rewanżu, a przez to jest bardziej doskonała<sup>2</sup>. Szczególny wkład w promowanie problematyki wdzięczności wniósł filozof i ekonomista Adam SMITH, którego aktywność naukowa przypada na osiemnasty wiek. W swojej pracy pt. *The theory of moral sentiment*, opublikowanej po raz pierwszy w 1790 roku, poddał wnikliwej analizie wdzięczność i zdefiniował ją jako „uczucie, które natychmiast i bezpośrednio skłania nas do rewanżu”<sup>3</sup>. Przyznał, że pomimo iż ludzie na ogół są interesowni, to jednak są oni również zdolni do miłości, współczucia, wdzięczności. Podkreślił przy tym, że uczucia te są bardzo istotne w skomercjalizowanym społeczeństwie. W jego ocenie wdzięczność jest szczególnie ważna, gdyż wspomaga tworzenie się poczucia wspólnotowości i motywuje do działań pomocowych lepiej niż bodźce materialne czy przepisy prawne. Dzięki temu przyczynia się do utrzymania równowagi społecznej, stabilizuje i zwiększa trwałość relacji interpersonalnych. SMITH postawił kilka pytań, ważnych również dla współczesnych badaczy, m.in.: kiedy ludzie odczuwają wdzięczność, jakie są adekwatne formy jej wyrazu czy też jakie korzystne zmiany inicjuje doświadczanie i okazywanie wdzięczności.

<sup>1</sup> Por. HARPAM, *Gratitude in the history of ideas*, s. 19–36; KWIATEK, *Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności*.

<sup>2</sup> Por. COHEN, *On gratitude*.

<sup>3</sup> Cyt. za: McCULLOUGH, TSANG & EMMONS, *Gratitude in intermediate affective terrain*, s. 295.

Na gruncie psychologii problematykę wdzięczności zaczęto eksplorować w sposób systematyczny i w miarę intensywny na krótko przed rokiem 2000<sup>4</sup>. Znany amerykański psycholog i badacz tej problematyki Robert A. EMMONS stwierdził: „gdyby istniał rodzaj nagrody dla zaniedbanej poznawczo emocji, to z pewnością wdzięczność byłaby w gronie walczących o zwycięstwo”<sup>5</sup>. Przyczyn marginalizacji tej tematyki na gruncie psychologii jest wiele, m.in. obecna przez wiele dekad koncentracja na negatywnych stanach emocjonalnych (lęk, agresja, depresja) utrudniających czy zaburzających człowiekowi funkcjonowanie z równoczesnym niedocenianiem roli pozytywnych doznań dla jego rozwoju i sposobu pełnienia ról społecznych. EMMONS upatruje przyczyn pomijania zjawiska wdzięczności w tym, że często była ona utożsamiana z innymi pojęciami typu uprzejmość, grzeczność lub też z powinnością moralną czy zobowiązaniem<sup>6</sup>. Współcześnie wdzięczność jest postrzegana przez psychologów jako bardzo ważny atrybut człowieka, głównie za sprawą przedstawicieli psychologii pozytywnej<sup>7</sup> oraz psychologii religii i duchowości<sup>8</sup>. W uzasadnieniu pozytywnego wartościowania wdzięczności wskazuje się na to, że obejmuje ona wszystkie sfery ludzkiej aktywności – poznawczą, emocjonalną i behawioralną. Jest zatem ważna dla całościowego funkcjonowania człowieka, a ponadto jest bardzo dobrym predykatorem jego wysokiej jakości życia, poczucia dobrostanu i osobistego szczęścia<sup>9</sup>. Jak wcześniej zauważono, problematyka wdzięczności podejmowana jest przez psychologów coraz częściej zarówno jako przedmiot refleksji teoretycznej, jak i badań empirycznych. Wskazuje na to rosnąca liczba opracowań poświęconych tej tematyce, publikowanych głównie w języku angielskim<sup>10</sup>.

<sup>4</sup> Por. WOOD, *Gratitude*, s. 2609–2611.

<sup>5</sup> Cyt. za KWIATEK, *Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności*, s. 151.

<sup>6</sup> Por. EMMONS, *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*.

<sup>7</sup> Por. PETERSON & SELIGMAN, *Character strengths and virtues*.

<sup>8</sup> Por. HILL & PARGAMENT, *Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality*.

<sup>9</sup> Por. LIN, *A higher-order gratitude*.

<sup>10</sup> Por. m.in.: EMMONS, *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*; EMMONS & CRUMPLER, *Gratitude as a human strength*; EMMONS & McCULLO-

Należy również odnotować wzrost zainteresowania tą problematyką autorów polskich. Tematykę tę podejmują w swoich pracach m.in.: GRUSZECKA<sup>11</sup>, KOSSAKOWSKA i KWIATEK<sup>12</sup>, KWIATEK<sup>13</sup>, SZCZEŚNIAK<sup>14</sup>.

Celem niniejszego opracowania jest analiza zjawiska wdzięczności z perspektywy psychologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem sposobów jej ujmowania i definiowania oraz wskazania jej natury i znaczenia dla psychospołecznego funkcjonowania człowieka.

### 1. Sposoby ujmowania i definiowania wdzięczności

Na gruncie psychologii nie ma konsensusu odnośnie do sposobu definiowania wdzięczności. Sposób jej rozumienia i ujmowania jest uwarunkowany kontekstem i źródłami. ROBERTS<sup>15</sup>, dokonując analizy sytuacji wdzięczności, wskazał na jej trzy elementy konstytutywne. Są nimi:

1. darczyńca – osoba świadcząca pomoc,
2. dar/określona korzyść,
3. obdarowany.

---

UGH, Counting blessings versus burdens; EMMONS & SHELTON, Gratitude and the science of positive psychology; FROH & BONO, *Making grateful kids*; KRAUS, DESMOND & PALMER, Being thankful; LAMBERT, GRAHAM & FINCHAM, A prototype analysis of gratitude; LIN, A higher-order gratitude; MCADAMS & BAUER, Gratitude in modern life; MCCULLOUGH, TSANG & EMMONS, Gratitude in intermediate affective terrain; RENSHAW & STEEVES, What good is gratitude in youth and schools?; R.A. SANSONE & L.A. SANSONE, Gratitude and well being; TSANG, Gratitude and prosocial behaviour; WOOD, Gratitude; WOOD, JOSEPH & MALTBY, Gratitude uniquely predicts satisfaction with life; WOOD, FROH & GARAGHTY, Gratitude and well-being.

<sup>11</sup> GRUSZECKA, Wdzięczność a szczęśliwe życie; GRUSZECKA, Wdzięczność w relacjach przyjacielskich i koleżeńskich.

<sup>12</sup> KOSSAKOWSKA & KWIATEK, Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6.

<sup>13</sup> KWIATEK, Przeszkody i strategię rozwoju wdzięczności.

<sup>14</sup> SZCZEŚNIAK, Wdzięczność w świetle wybranych koncepcji psychologiczno-społecznych; SZCZEŚNIAK, „Nie sama woda mnie ocaliła, lecz moc rąk, które ją podały”.

<sup>15</sup> ROBERTS, The blessings of gratitude.

Wdzięczność jest zatem reakcją, która pojawia się w określonym kontekście sytuacyjnym. Ujmując wdzięczność, można w sposób ogólny wskazywać na powiązania między tymi elementami (ogólne ujęcie wdzięczności) lub starać się uwzględnić wszystkie charakterystyki elementów ją tworzących (szczegółowe ujęcie wdzięczności). W ogólnym podejściu wdzięczność jest postrzegana jako emocja pojawiająca się w efekcie uzyskania jakiejś korzyści. Przykładem takiego ujęcia jest definicja zaproponowana przez EMMONSA, który traktuje wdzięczność jako emocję powstałą w efekcie uświadomienia sobie obdarowania ze strony kogoś innego<sup>16</sup>. Podobnie Robert C. SOLOMON w *The passions* (1977) ujmuje wdzięczność jako świadomość zysku, którego autorem jest ktoś inny<sup>17</sup>. W tak rozumianej wdzięczności, która jest prostą odpowiedzią na życzliwość i dobroć ze strony kogoś innego, szczególny akcent położony jest na podziękowaniu, które adresuje się do darczyńcy – *wdzięczność względem kogo/komu wyrażona jest wdzięczność*.

Taki sposób ujmowania tej zmiennej można uznać za zbyt ogólny, a przez to niepełny, gdyż istotne dla zaistnienia wdzięczności jest wskazanie zarówno wartości daru, jak i intencji ofiarodawcy. Bardziej szczegółowe, pogłębione ujęcie wdzięczności wymaga wskazania tego, za co jest się wdzięcznym – *wdzięczność za co*. Patrick FITZGERALD podał trzy istotne warunki pojawienia się wdzięczności. Aby można było mówić o wdzięczności, musi mieć miejsce:

1. zauważenie daru ze strony obdarowanego,
2. ze strony darczyńcy działanie powinno mieć charakter dobrowolny,
3. zaś sam dar powinien być ceniony przez odbiorcę<sup>18</sup>.

Zatem kluczowe dla pojawienia się wdzięczności jest dostrzeżenie przez osobę obdarowaną altruistycznego daru i docenienie go.

<sup>16</sup> Por. EMMONS, An introduction, s. 9.

<sup>17</sup> Por. LAMBERT, GRAHAM & FINCHAM, A prototype analysis of gratitude, s. 1194.

<sup>18</sup> Por. FITZGERALD, Gratitude and justice.

Przykładem bardziej szczegółowego ujęcia wdzięczności, gdzie wyraźnie wyeksponowane zostały jej istotne właściwości, jest definicja zaproponowana przez Roberta A. EMMONSA i Cheryl A. CRUMPLER, według których: „wdzięczność jest reakcją emocjonalną na uzyskany dar. Jest poczuciem docenienia, pojawiającym się u kogoś, kto był beneficjentem altruistycznego czynu”<sup>19</sup>.

Za słusznością takiego ujęcia wdzięczności przemawiają rezultaty badań Michaela E. McCULLOUGHA i współpracowników, którzy dokonali metaanalizy dotychczasowych wyników badań opublikowanych w czasopismach psychologicznych. Ustalili oni, że badani respondenci doświadczali wdzięczności określanej jako silna, stabilna i trwała szczególnie wtedy, gdy mieli świadomość celowego, intencjonalnego daru, który był zarówno cenny dla nich, jak i kosztowny dla darczyńcy. Ponadto stwierdzili, że wdzięczność ma szczególną właściwość wyrażającą się w tym, że podnosi u darczyńcy poczucie dobrostanu i ma on tendencję do utrzymywania się w przyszłości. Doświadczana przez darczyńców wdzięczność ze strony obdarowanych motywuje ich do dalszych działań dobroczynnych<sup>20</sup>.

Ponadto w literaturze zwraca się uwagę na to, iż okazywanie wdzięczności dyktowane pragnieniem odwzajemnienia nie ma charakteru zwyczajnej odpłaty, ale jest zorientowane na wybór takich form jej okazywania, które są przyjemne i korzystne dla darczyńcy, a często również dla szerszego ogółu<sup>21</sup>. Aby pojawiła się wdzięczność, osoba obdarowana musi dostrzec dar i docenić go; stąd reakcję emocjonalną poprzedza proces poznawczy, obejmujący zauważenie i ocenienie gestu ze strony dobroczyńcy. Definicja wdzięczności zaproponowana przez Alexa M. WOODA uwzględnia tę dynamikę i prawidłowość procesu. Autor przyjmuje, że: „wdzięczność to poznawcza i emocjonalna reakcja wynikająca z zauważenia i docenienia korzyści, jakie ktoś uzyskał”<sup>22</sup>. Tak rozumiana wdzięczność ma charakter

<sup>19</sup> EMMONS & CRUMPLER, *Gratitude as a human strength*, s. 56–57.

<sup>20</sup> Por. McCULLOUGH, KILPATRICK et al. *Is gratitude a moral affect?*

<sup>21</sup> Por. GRUSZECKA, *Wdzięczność a szczęśliwe życie*; WATKINS, WOODWARD et al. *Gratitude and happiness*.

<sup>22</sup> WOOD, *Gratitude*, s. 2609.

interpersonalnej wymiany i jest efektem interakcji osób – ma więc charakter społeczny.

## 2. Rodzaje wdzięczności

W literaturze przedmiotu stawia się pytanie o to, czy wdzięczność pojawia się tylko w sytuacjach bezpośrednich relacji interpersonalnych. Wyniki badań eksperymentalnych prowadzonych przez EMMONSA i McCULLOUGH, dotyczące źródeł wdzięczności, wskazują, że może się ona pojawiać w oderwaniu od bezpośredniego doświadczenia związanego z konkretnymi osobami świadczącymi dobro. Niektórzy badani pytani o to, kiedy odczuwają wdzięczność, odpowiadali np., że emocja wdzięczności pojawia się u nich rano po przebudzeniu, kiedy są sami. Nie jest ona zatem wtedy odpowiedzią na bezpośrednio uzyskany od kogoś dar<sup>23</sup>. W tym kontekście ważne są również ustalenia Abrahama H. MASŁOWA, który umieszcza wdzięczność w grupie emocji egzystencjalnych, będących pochodną tak zwanych „doznań szczytowych” (ang. *peak experiences*), sprawiających, że osoba doświadcza poczucia pełni<sup>24</sup>. Przeżycia tego typu są momentami największego szczęścia i spełnienia. W czasie tego typu doznań osoba ma poczucie silnego kontaktu ze światem, jedności z nim, a równocześnie własnej odrębności i niezależności. Towarzyszyć temu może również poczucie zrozumienia natury świata, jak i natury samego siebie. Postrzeganie własnej egzystencji jako daru budzi jej zachwyt, uwielbienie i rodzi wdzięczność. Kierowana może być ona do wszystkiego i wszystkich, którzy przyczynili się do odczuwanego dobrostanu. Jej adresatami mogą zatem być: Bóg, los, natura, drugi człowiek, świat czy też przeszłość. Może zatem pojawiać się ona w sytuacjach egzystencjalnie ważnych lub doniosłych. Wdzięczność egzystencjalna łączy się ze świadomością, że to, czego osoba ma szczęście doświadczać, nie jest tylko jej wyłączną zasługą<sup>25</sup>.

<sup>23</sup> Por. EMMONS & McCULLOUGH, Counting blessings versus burdens.

<sup>24</sup> Por. MASŁOW, Lessons from the peak-experiences; MASŁOW, *Religions, values, and peak-experiences*.

<sup>25</sup> Por. SZCZEŚNIAK, Wdzięczność w świetle wybranych koncepcji psychologiczno-społecznych. W literaturze psychologicznej zwraca się uwagę, iż ten tok myślenia

W tym kontekście należy zwrócić uwagę na to, iż na gruncie psychologii pozytywnej, dla pełniejszego ujęcia i wyjaśnienia, czym jest wdzięczność oraz za co i do kogo może ona być adresowana, Mitchel G. ADLER i Nancy S. FAGLEY posłużyli się pojęciem docenienia (ang. *appreciation*). Definiują je jako „przyznanie czemuś lub komuś wartości i znaczenia (np. wydarzeniu, osobie, zachowaniu, rzeczy) z jednoczesnym poczuciem powiązania emocjonalnego”<sup>26</sup>. Docenianie traktują jako konstrukt wyższego rzędu, który pozwala analizować zjawisko wdzięczności w szerszym kontekście i odnosić je do wszystkiego, co jest człowiekowi bliskie, ważne i przez niego kochane, a więc nie tylko do drugiego człowieka. Wdzięczność może zatem pojawiać się w relacjach wykraczających poza bezpośrednie kontakty międzyludzkie i może mieć miejsce np. w sytuacji obcowania z pięknem, w efekcie doświadczenia wyjątkowości chwili czy szczególniego klimatu jakiejś sytuacji.

Ustalenia te stanowiły wyraźną przesłankę do różnicowania wdzięczności. Uwzględniając źródła i okoliczności pojawiania się tej emocji, wyodrębniono dwa jej rodzaje: wdzięczność personalną i transpersonalną<sup>27</sup>. Wdzięczność personalna odnosi się do konkretnych osób i ich działań, zaś transpersonalna wykracza poza świat relacji międzyludzkich i jest ukierunkowana w stronę *universum*.

Wskazuje się przy tym, że wdzięczność, mając charakter relacyjny, może być analizowana z dwóch perspektyw: horyzontalnej i wertykalnej<sup>28</sup>. W perspektywie horyzontalnej wdzięczność jest pochodną pozytywnych relacji interpersonalnych i jest odpowiedzią na konkretny dar uzyskany od kogoś drugiego. W perspektywie wertykalnej wdzięczność natomiast odsłania relacje człowieka z tzw. siłami wyższymi: Bogiem, losem, naturą czy kosmosem. Tak ujmowana wdzięczność łączy się z zauważeniem i docenieniem wkładu we

---

MASŁOWA rozszerza i uzupełnia Sir John M. TEMPLETON, który uważa, że „wdzięczność przepełniająca umysł to coś więcej niż prosta reakcja na warunki życia” (TEMPLETON, *Uniwersalne prawa życia*, s. 226).

<sup>26</sup> ADLER & FAGLEY, *Appreciation*, s. 81.

<sup>27</sup> Por. STEINDL-RAST, *Gratitude as thankfulness and as gratefulness*, s. 285.

<sup>28</sup> Por. KWIATEK, *Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności*.



własną pomyślność i odczuwany dobrostan pozaosobowym siłom czy okolicznościom.

Te dwa rodzaje wdzięczności, według Davida STEINDL-RASTA, analizowane pod różnymi kątami – m.in. komu, za co należy się wdzięczność i w jakiej formie można ją okazać – odsłaniają ich specyfikę<sup>29</sup>. W przypadku wdzięczności personalnej ma ona określone źródło. Jest nim jakieś dobro uzyskane od kogoś drugiego, które zostało w bezpośrednim doświadczeniu dostrzeżone i docenione. W przypadku wdzięczności transpersonalnej jej poznawcze źródło leży dużo głębiej niż poziom prostej percepcji, a beneficjent czuje, że jest obdarowany w sposób niezasłużony i ponad miarę. Transpersonalna wdzięczność należy do świata wewnętrznego osoby, podczas gdy wdzięczność personalna ma wyraźny wymiar społeczny i dokonuje się w płaszczyźnie relacji interpersonalnych. Ma przy tym określone formy wyrazu, w dużym stopniu warunkowane kulturowo. W przypadku wdzięczności transpersonalnej osoba może odczuwać swoją bezradność przy próbach zarówno opisu przeżywanych stanów wewnętrznych, jak i przy podejmowanych wysiłkach znalezienia adekwatnych sposobów jej okazania. Może to być czynione w formie uwielbienia, oddania czci, chwały, które są typowe dla przeżyć religijnych. Wdzięczność transpersonalna może być również impulsem do angażowania się w różnorodne działania dobroczynne na rzecz ogółu, podczas gdy odbiorcą wdzięczności personalnej jest określony darczyńca.

Mimo dużego podobieństwa tych dwóch rodzajów wdzięczności, różnice między nimi są na tyle istotne, że STEINDL-RAST dostrzega potrzebę ich zaakcentowania już na poziomie leksykalnym. Proponuje, by wdzięczność personalną określać terminem *dziękowanie* (ang. *thankfulness*), zaś wyrażenie *wdzięczność* (ang. *gratefulness*) należałoby zarezerwować do jej transpersonalnej formy<sup>30</sup>. LIN określa ten rodzaj wdzięczności terminem *wdzięczność wyższego rzędu*<sup>31</sup>, natomiast LAMBERT mówi o *uogólnionej wdzięczności* i odnosi ją do wszyst-

<sup>29</sup> Por. STEINDL-RAST, *Gratitude as thankfulness and as gratefulness*, s. 282–289.

<sup>30</sup> Por. *Ibid.* s. 286.

<sup>31</sup> Por. LIN, *A higher-order gratitude*, s. 911.

kich rodzajów darów, jakimi człowiek jest obdarowany w ciągu życia<sup>32</sup>. LIN zwraca uwagę, że w odróżnieniu od wdzięczności okazywanej innym ludziom, wdzięczność wobec Boga ma charakter głębokiego przeżycia emocjonalnego i jest wyrazem silnych duchowych, transcendentalnych więzi.

Analizując zjawisko wdzięczności, warto zwrócić uwagę na to, że wprawdzie jest ona łączona z pomyślnością i szczęśliwymi dla osoby zdarzeniami, to może się również pojawiać w sytuacjach wyjątkowo trudnych i nie do końca dla człowieka pomyślnych<sup>33</sup>. Zarówno doświadczenie kliniczne, jak i wyniki badań wskazują, że, paradoksalnie, wdzięczności można doświadczyć również w okolicznościach, które potocznie określa się jako dramat życiowy czy klęska życiowa. Przykładem tego może być sytuacja, gdy ktoś, tracąc w pożarze cały dobytek, przeżywa wdzięczność za ocalenie własnego życia czy życia najbliższych osób, czy też wtedy, gdy w wyniku wypadku traci rękę, ale docenia fakt, że ocalał swe życie i może się samodzielnie poruszać i dalej działać. W takich przypadkach paradoksalność wdzięczności polega na tym, że pomimo utraconych wartości i poniesionych strat dana osoba potrafi dostrzec i docenić pozytywy istniejącej trudnej sytuacji i wyrażać wdzięczność za wartości uratowane, które – z egzystencjalnego punktu widzenia – są najistotniejsze. Tę prawidłowość potwierdzają rezultaty badań prowadzonych przez Sherrilyn COFFMAN po przejściu huraganu na Florydzie w 1992 roku. Uczestniczący w nich rodzice, którzy utracili wszystko oprócz dzieci, deklarowali, że po przeżytych kataklizmie wdzięczność była jednym z najczęstszych stanów afektywnych, których doświadczali<sup>34</sup>. Podobnie po zamachu terrorystycznym w Waszyngtonie w 2001 roku wdzięczność była drugim co do częstości doświadczanym odczuciem deklarowanym przez badanych. Pierwszym była empatia<sup>35</sup>.

Opisane powyżej dwa sposoby spojrzenia na zjawisko wdzięczności i próby jej definiowania LAMBERT i współpracownicy określają

<sup>32</sup> Por. LAMBERT, GRAHAM & FINCHAM, A prototype analysis of gratitude, s. 1194.

<sup>33</sup> Por. LIN, A higher-order gratitude.

<sup>34</sup> Por. GRUSZECKA, Wdzięczność a szczęśliwe życie, s. 318.

<sup>35</sup> Por. LYUBOMIRSKY, *Wybierz szczęście*.

jako podejście wąskie lub szerokie<sup>36</sup>. Wąskie ujmowanie wdzięczności to ograniczanie jej tylko do relacji interpersonalnych, w których dochodzi do obdarowania i uzyskania określonych korzyści przez beneficjenta. Podejście szerokie to odnoszenie wdzięczności do relacji wykraczających poza te, których bezpośrednim celem jest bycie obdarowanym przez kogoś drugiego (m.in. konkretną rzeczą, dobrym słowem, pomocą, wsparciem), a ich istotę stanowi poczucie docenienia czegoś, co nie jest naszą zasługą, a co pozwala przeżyć chwile uniesienia, spełnienia czy doświadczyć egzystencjalnego dreszczu.

Przeprowadzone analizy rozumienia i definiowania wdzięczności na gruncie psychologii wskazują, że może ona wynikać zarówno z docenienia uzyskanego bezpośrednio od kogoś daru, jak i może być pochodną pozytywnej oceny różnych doświadczeń własnego życia, jak i samej własnej egzystencji.

### 3. Natura wdzięczności

Na gruncie psychologii nie ma konsensusu odnośnie do natury wdzięczności. Jest ona ujmowana jako emocja, postawa, nawyk, sposób reagowania, cecha osobowości, orientacja życiowa, dyspozycja lub też jako cnota moralna<sup>37</sup>. Spośród tych ujęć szczególnie ważne dla ukazania natury wdzięczności jest traktowanie jej jako zmiennej afektywnej (emocji złożonej, emocji pozytywnej, jako stanu i cechy, jako dyspozycji lub jako orientacji życiowej), jak również jako siły charakteru.

#### 3.1. Wdzięczność jako zmienna złożona

Jednej z pierwszych prób konceptualizacji wdzięczności i wskazania na jej naturę podjął się na gruncie psychologii William McDougall w 1908 roku<sup>38</sup>. McDougall przyjął, iż jest ona emocją złożoną, obejmującą zarówno aspekt pozytywny (wynikający z uzyskania korzy-

<sup>36</sup> Por. Lambert, Graham & Fincham, A prototype analysis of gratitude, s. 1194.

<sup>37</sup> Por. *Ibid.* s. 1194.

<sup>38</sup> Por. Szcześniak, Weryfikacja modelu wdzięczności Williama McDougalla, s. 220.

ści), jak i negatywny (związany z obniżeniem samooceny oraz doświadczeniem poczucia niższości wobec dobroczyńcy). Podkreślony przez McDUGALLA złożony charakter wdzięczności i przypisywanie mu również negatywnego aspektu sprawiły, że na gruncie psychologii zaczęto różnicować pomiędzy wdzięcznością a długiem wdzięczności. Na zasadność różnicowania tych dwóch konstruktów wskazują m.in. Martin S. GREENBERG<sup>39</sup>, Jo-Ann TSANG<sup>40</sup> oraz Philip C. WATKINS i współpracownicy<sup>41</sup>.

Istotę długu wdzięczności stanowi obowiązek rewanżu za wyświadczoną przysługę czy dar. Wynika on z normy wzajemności, która wskazuje na powinność pomocy tym, od których doświadczyliśmy wsparcia, z równoczesnym zaniechaniem działań na ich szkodę. Poczucie długu łączy się z doświadczeniem negatywnych emocji typu zażenowania czy dyskomfortu. WATKINS i współpracownicy testowali natomiast hipotezę o związku między oczekiwaniem odwzajemnienia ze strony darczyńcy a poczuciem wdzięczności<sup>42</sup>. Rezultaty badań wskazują, że im bardziej osoba udzielająca pomocy oczekuje odwzajemnienia, tym bardziej u wspomaganego rodzi się poczucie długu, co łączy się z mniejszym poczuciem wdzięczności. Powiązanie między tymi zmiennymi badała również TSANG i ustaliła, że dla pojawienia się wdzięczności istotne znaczenie ma postrzeganie przez obdarowanego charakteru intencji darczyńcy<sup>43</sup>. Jej zaistnieniu sprzyja postrzeganie działań jako altruistycznych, natomiast poczucie długu nie jest zależne od charakteru intencji pomagającego i może pojawić się, zarówno gdy jest ona egoistyczna, jak i altruistyczna.

### 3.2. Wdzięczność jako zmienna pozytywna

Zapoczątkowana przez McDUGALLA koncentracja na emocjonalnej naturze wdzięczności jest nadal kontynuowana, przy czym współcześnie traktuje się ją jako zmienną pozytywną, co różni ją od dłu-

<sup>39</sup> Por. GREENBERG, A theory of indebtedness.

<sup>40</sup> Por. TSANG, Gratitude and prosocial behaviour.

<sup>41</sup> Por. WATKINS, SCHEER et al. The debt of gratitude.

<sup>42</sup> Por. *Ibid.*

<sup>43</sup> Por. TSANG, Gratitude and prosocial behaviour.

gu wdzięczności zawierającego aspekty negatywne<sup>44</sup>. EMMONS traktuje wdzięczność jako wspiane uczucie motywujące do dziękowania<sup>45</sup>. Podkreśla przy tym, że jest ona rozpoznaniem i podziwem beneficjenta dla postawy altruistycznej darczyńcy<sup>46</sup>. Emocjonalny charakter wdzięczności pozwala na jej analizę w kontekście hierarchicznej struktury doświadczeń afektywnych zaproponowanej przez Erikę L. ROSENBERG<sup>47</sup>.

ROSENBERG wyróżnia trzy poziomy tych doświadczeń. Warstwa szczytowa obejmuje cechy afektywne, czyli stałe dyspozycje do emocjonalnego reagowania. Kolejnym poziomem jest nastrój, który jest zależny od cechy i ma tendencję do łagodnego fluktuowania w dłuższych odcinkach czasowych. Modyfikowany jest on zarówno przez różnice indywidualne, jak i warunki środowiskowe oraz bieżące zdarzenia. Ostatni poziom, określany jako stan, jest zależny od dwóch poprzednich, hierarchicznie wyżej usytuowanych, i tworzą go emocje określane jako intensywne, nagłe zmiany psychofizyczne, które są wywołane pojawieniem się ważnych bodźców środowiskowych. Zaproponowany przez ROSENBERG podział sfery afektywnej, odniesiony do wdzięczności, pozwala na wyodrębnienie trzech kategorii: stanu, nastroju i cechy wdzięczności<sup>48</sup>. Z czasem jednak psychologowie w swoich pracach i prowadzonych badaniach ograniczyli się do dwóch wymiarów: stanu i cechy, przypisując im szczególne znaczenie w wyjaśnianiu zjawiska wdzięczności i jego pomiarze<sup>49</sup>.

### 3.2.1. Wdzięczność jako stan

W nawiązaniu do zaproponowanej przez ROSENBERG charakterystyki stanu afektywnego McCULLOUGH i współpracownicy ujmu-

---

<sup>44</sup> Por. SZCZEŚNIAK, Weryfikacja modelu wdzięczności Williama McDougalla, s. 220.

<sup>45</sup> Por. EMMONS, *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*.

<sup>46</sup> Por. *Ibid.* s. 9.

<sup>47</sup> Por. ROSENBERG, Levels of analysis and the organization of affect, s. 249–250.

<sup>48</sup> Por. McCULLOUGH, TSANG & EMMONS, Gratitude in intermediate affective terrain.

<sup>49</sup> Por. WOOD, Gratitude.

ją stan wdzięczności jako intensywną i stosunkowo krótkotrwałą reakcję psychofizjologiczną na bycie obdarowanym przez inną osobę lub otrzymanie przysługi<sup>50</sup>. Wywoływana jest zatem przez określone bodźce, które osoba interpretuje jako ważne i korzystne dla niej. WOOD zwraca uwagę na różnorodność źródeł wdzięczności jako stanu, który pojawia się w bezpośredniej wymianie<sup>51</sup>. Do najważniejszych zalicza: bezpośrednią pomoc, obdarowanie materialnym dobrem, dobre relacje, pozytywne nastawienie w danej sytuacji czy też, w porównaniu z innymi, zrobienie przez kogoś czegoś dobrego beneficjentowi.

Wdzięczność, wg Lawrence'a J. WALKERA i Russella C. PITTSA<sup>52</sup>, będąc pozytywnym stanem, współwystępującym z zadowoleniem, pełni trojakie funkcje:

1. jest barometrem moralnym – jej doświadczenie w stosunku do kogoś w związku z uzyskanym od niego darem wskazuje, że kieruje się on naszym dobrem;
2. jest ponadto moralną siłą motywującą do zachowań prospołecznych, a także powstrzymującą od zachowań szkodzących innym;
3. intensyfikuje moralne działania dobroczyńcy – szczególnie w sytuacji, gdy okazaną mu wdzięczność traktuje on jako nagrodę, co wzmacnia jego gotowość do zachowań prospołecznych w przyszłości<sup>53</sup>.

Wdzięczność w sposób istotny modyfikuje relacje interpersonalne, wysycając je elementami otwartości i życzliwości. Ponadto chroni ona człowieka przed iluzją samowystarczalności i czasami w sposób dla niego bolesny uświadamia mu, że sam sobie nie wystarcza, więc

---

<sup>50</sup> Por. McCULLOUGH, TSANG & EMMONS, *Gratitude in intermediate affective terrain*, s. 296.

<sup>51</sup> Por. WOOD, *Gratitude*, s. 269.

<sup>52</sup> Por. WALKER & PITTS, *Naturalistic conception of moral maturity*.

<sup>53</sup> Por. McCULLOUGH, KILPATRICK et al. *Is gratitude a moral affect?*, s. 252–253.

musi korzystać z pomocy innych<sup>54</sup>. W tym miejscu warto przytoczyć tłumaczoną przez Piotra KWIATKA tezę zawartą w pracy EMMONSA<sup>55</sup>: „Wdzięczność zakłada pokorę – rozpoznanie, że nie moglibyśmy być tym, kim jesteśmy, ani tam, gdzie jesteśmy, bez pomocy innych”<sup>56</sup>. Wdzięczność jako stan pełni nie tylko istotną rolę w nawiązywaniu, podtrzymywaniu i umacnianiu więzi z innymi, ale również pełni ważną funkcję motywacyjną. Ponadto jej istotna rola polega na regulowaniu adekwatności zachowań w sytuacji udzielania i przyjmowania pomocy od innych<sup>57</sup>.

### 3.2.2. Wdzięczność jako cecha

Wdzięczność jako cecha afektywna usytuowana jest najwyżej w hierarchii emocji związanych z tym zjawiskiem. Jest ujmowana jako zgeneralizowana tendencja do rozpoznawania i odpowiadania emocją wdzięczności na życzliwość i wkład innych osób w pozytywne doświadczenia i osiągnięcia przez kogoś rezultaty<sup>58</sup>. Wdzięczność jako cecha jest powiązana ze stanem wdzięczności dzięki swoistemu procesowi przetwarzania informacji. Istotny wpływ na jej kształtowanie ma częstotliwość i siła doświadczanych stanów wdzięczności, co jest kwestią szczególnie ważną w płaszczyźnie rozwojowej i wychowawczej. Rezultaty prac LAMBERTA i współpracowników wskazują, że dbałość o rozwój wdzięczności koreluje ze wzrostem satysfakcji z własnego życia, mniejszym nastawieniem konsumpcyjnym i mniejszym zaabsorbowaniem dobrami materialnymi<sup>59</sup>.

Wdzięczność jako cecha stanowi istotny element struktury osobowości i w porównaniu ze stanem wdzięczności jest bardziej stabilna. Pełni ona ważną rolę w obniżaniu progu doświadczania stanów wdzięczności. Wyodrębnienie wdzięczności jako cechy, dokonane na gruncie psychologii, pozwala spojrzeć szerzej na samo zjawisko, a ponadto postrzegać wdzięczność nie tylko jako odpowiedź na

<sup>54</sup> Por. EMMONS, *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*.

<sup>55</sup> *Ibid.*

<sup>56</sup> KWIATEK, *Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności*, s. 155.

<sup>57</sup> Por. WOOD, *Gratitude*.

<sup>58</sup> Por. McCULLOUGH, EMMONS & TSANG, *The grateful disposition*, s. 112.

<sup>59</sup> Por. LAMBERT, GRAHAM & FINCHAM, *A prototype analysis of gratitude*.

bezpośredni dar czy pomoc ze strony kogoś drugiego. Wyniki badań wskazują, że wdzięczność nie jest tylko efektem docenienia korzyści uzyskanej bezpośrednio od innych, ale jak już wcześniej zaznaczono, może pojawiać się w relacjach pozaosobowych<sup>60</sup>. W literaturze przedmiotu cecha wdzięczności ujmowana jest też bądź to w kategoriach (1) dyspozycji<sup>61</sup>, bądź to w kategoriach (2) orientacji życiowej<sup>62</sup>.

### 3.2.2.1. *Wdzięczność jako dyspozycja*

Niektórzy autorzy cechę wdzięczności ujmują jako *dyspozycję do wdzięczności* lub – mówiąc krócej – *wdzięczność dyspozycyjną* i definiują ją jako skłonność do doświadczania emocji wdzięczności<sup>63</sup>. McCULLOUGH i współpracownicy, charakteryzując wdzięczność dyspozycyjną, wskazują na jej cztery aspekty, które nie są niezależne, ale występują razem. Są to: intensywność, częstotliwość, zakres i nasycenie<sup>64</sup>. Sugeruje to, iż osoba, która cechuje się wyższym poziomem wdzięczności dyspozycyjnej, bardziej intensywnie doświadcza emocji wdzięczności w porównaniu z kimś, kto jest mniej skłonny do jej odczuwania. Osoba o większym nasileniu cechy wdzięczności odczuwa wdzięczność często, np. kilkakrotnie w ciągu dnia, i nawet drobna przysługa czy mały przejaw życzliwości ze strony innych osób mogą ją uruchamiać. U osoby z bardziej nasiloną skłonnością do odczuwania wdzięczności będzie ją wywoływała większa liczba doświadczeń, sytuacji czy okoliczności niż u kogoś mniej skłonnego do jej doświadczania. Wyższy poziom wdzięczności dyspozycyjnej łączy się z jej odczuwaniem w stosunku do szerszego grona osób, nawet za drobną przysługę. Wdzięczność dyspozycyjna obejmuje nie tylko skłonność do doświadczania emocji wdzięczności, ale również umiejętność dokonywania atrybucji przyczyn uzyskiwania pozytywnych rezultatów.

<sup>60</sup> Por. EMMONS & McCULLOUGH, Counting blessings versus burdens; VEISSON, Depression symptoms and emotional states.

<sup>61</sup> Por. McCULLOUGH, EMMONS & TSANG, The grateful disposition; WATKINS, WOODWARD et al. Gratitude and happiness.

<sup>62</sup> Por. WOOD, FROH & GARAGHTY, Gratitude and well-being.

<sup>63</sup> Por. McCULLOUGH, EMMONS & TSANG, The grateful disposition, s. 113.

<sup>64</sup> Por. *Ibid.* s. 113.



Bernard WEINER<sup>65</sup> przyjmuje, że wdzięczność wyłania się w dwóch etapach z poczucia szczęścia będącego efektem doświadczonej pomyślności. Pierwszy etap dotyczy rozpoznania przez osobę korzystnego rezultatu, wzbudzając poczucie zadowolenia i szczęścia. Drugi wiąże się z zauważeniem, że ma ono swoje zewnętrzne źródło, jakim jest np. celowe działanie innej osoby, co generuje poczucie wdzięczności. W rezultacie z poczucia szczęśliwości wyłania się wdzięczność. Zatem wnioskowanie o przyczynach doświadczanego zadowolenia czy szczęścia jest ważne dla wzbudzenia poczucia wdzięczności, a styl atrybucyjny wydaje się kluczowy dla wdzięczności dyspozycyjnej. W tym kontekście może rodzić się pytanie, czy osoby o większej wdzięczności dyspozycyjnej charakteryzują się bardziej zewnętrznym stylem atrybucyjnym. Okazuje się, że niekoniecznie, gdyż dostrzegając i doceniając rolę innych ludzi we własnym osiągnięciu, dana osoba może równocześnie nie umniejszać swojego wkładu w uzyskany pomyślny rezultat.

### 3.2.2.2. *Wdzięczność jako orientacja życiowa*

Wdzięczność ujmowana w kategoriach cechy jest rozpatrywana również jako orientacja życiowa<sup>66</sup>. W tym ujęciu wdzięczność jest traktowana jako część szerszego konstruktów charakteryzującego się gotowością do zauważania i doceniania pozytywnych aspektów świata, który określa się terminem „orientacja życiowa” bądź też „pozytywna orientacja życiowa”. Jej promotorem jest włoski psycholog Gian Vittorio CAPRARA<sup>67</sup>, który przyjmuje, że jest to podstawowa cecha osobowości wyrażająca się skłonnością do pozytywnego ustosunkowania do życia i tego, co ono niesie<sup>68</sup>. To dzięki niej człowiek potrafi dostrzec i doceniać pozytywne aspekty życia, związane z nim doświadczenia oraz samego siebie<sup>69</sup>. Również dzięki niej – mimo świadomości własnych ograniczeń, przeciwności losu i nieuchronności

<sup>65</sup> Por. WEINER, *An attributional theory of motivation and emotion*.

<sup>66</sup> Por. WOOD, FROH & GARAGHTY, *Gratitude and well-being*.

<sup>67</sup> Por. CAPRARA, *Positive orientation*.

<sup>68</sup> Por. też SOBOL-KWAPIŃSKA, *Orientacja pozytywna*.

<sup>69</sup> Por. ŁAGUNA, OLEŚ & FILIPIUK, *Orientacja pozytywna i jej pomiar*.

kresu własnego życia – człowiek potrafi efektywnie działać, troszczyć się o siebie i innych, dbać o własny rozwój i wierzyć w pomyślną przyszłość. Pełni ona zatem bardzo istotną rolę w funkcjonowaniu adaptacyjnym.

Przesłanką do ujęcia wdzięczności w kategoriach orientacji życiowej były rezultaty badań empirycznych prowadzonych przez zespół pod kierunkiem WOODA<sup>70</sup> za pomocą trzech znanych narzędzi do pomiaru tej zmiennej:

- (1) testu znanego pod skrótem GQ-6<sup>71</sup>,
- (2) Appreciation Scale<sup>72</sup>,
- (3) Gratitude, Appreciation, and Resentment Test – GRAT<sup>73</sup>.

W efekcie wydzielono osiem następujących aspektów wdzięczności:

1. doświadczanie emocji wdzięczności,
2. docenianie innych,
3. podziw dla piękna,
4. okazywanie wdzięczności,
5. docenianie posiadanych dóbr,
6. docenianie bieżącej chwili,
7. docenianie życia wynikające ze świadomości jego krótkiego trwania,
8. docenianie tego, jak jest, bo mogłoby być gorzej.

---

<sup>70</sup> Por. WOOD, MALTBY, STEWART & JOSEPH, Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait; WOOD, MALTBY, STEWART, LINLEY et al. A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude.

<sup>71</sup> Por. McCULLOUGH, EMMONS & TSANG, The grateful disposition.

<sup>72</sup> Por. ADLER & FAGLEY, Appreciation.

<sup>73</sup> Por. WATKINS, WOODWARD et al. Gratitude and happiness.

Uporządkowane w ten sposób dane poddano analizie czynnikowej (eksploracyjnej i konfirmacyjnej) i wyłoniono jeden nadrzędny czynnik. Rezultat ten stanowił podstawę do sformułowania hipotezy, że u podstaw wyodrębnionych aspektów wdzięczności leży zmienna ukryta (latentna), którą odniesiono do orientacji życiowej<sup>74</sup>. Tak ujmowana wdzięczność ma charakter dyspozycji.

### 3.3. Wdzięczność jako siła charakteru

Na gruncie psychologii pozytywnej wdzięczność postrzegana jest jako siła charakteru. Promotorzy tego kierunku Christopher PETERSON i Martin E.P. SELIGMAN, tworząc katalog zdrowia, który w ich zamyśle stanowił przeciwagę dla rejestru możliwych stanów patologicznych – co jest treścią systemów klasyfikacji zaburzeń psychicznych – posłużyli się pojęciem cnót i sił charakteru. *Cnoty* traktują jako podlegające stopniowaniu cechy opisujące różnice indywidualne, zaś *siły* charakteru to charakterystyczne sposoby okazywania cnót. W opracowanym zestawie wydzielili sześć uniwersalnych cnót i dwadzieścia cztery siły charakteru. Siły charakteru traktują jako podstawowe dynamizmy psychiczne, warunkujące osiągnięcie poczucia dobrostanu. Pokrewne treściowo siły tworzą cnoty, które ujmują jako system przekonań, emocji i działań. Warunkują one zachowanie korzystne zarówno w płaszczyźnie jednostkowej, jak i społecznej.

W opracowanym przez PETERSONA i SELIGMANA katalogu cnót i sił<sup>75</sup> wdzięczność przynależy do cnoty transcendencji, której rolą jest otwieranie się na świat i nadawanie sensu. Transcendencja jest siłą, która otwiera osobę na otoczenie i umożliwia jej odkrywanie sensu własnej egzystencji. Wdzięczność jest jedną z sześciu sił charakteru, która – obok doceniania piękna, doskonałości, humoru, religijności i nadziei – tworzy cnotę transcendencji. Wdzięczność ujmują oni jako odpowiedź na dar ze strony kogoś innego, który może przybierać różne formy, zarówno pomocy rzeczowej, jak i działań wspierających<sup>76</sup>.

<sup>74</sup> Por. WOOD, FROH & GARAGHTY, *Gratitude and well-being*, s. 891–893.

<sup>75</sup> Por. PETERSON & SELIGMAN, *Character strengths and virtues*.

<sup>76</sup> Por. *Ibid.* s. 524.

Autorzy przyznają, że nie jest ona koniecznym komponentem inteligencji społecznej, ale jej obecność pozytywnie wzmacnia interpersonalną aktywność osoby. Wdzięczność nie umniejsza własnej roli w osiągniętym sukcesie, ale jest wyrazem poszerzania uwarunkowań pomyślności o czynniki pozaosobiste. PETERSON i SELIGMAN, wskazując na moralny charakter wdzięczności, podkreślają, że łączy się ona z tym obszarem funkcjonowania, który dotyczy czynienia dobra innym ludziom, stąd ułatwia rozpoznanie moralnych zachowań osoby. Stanowi impuls do odwzajemnienia, a więc działania prospołecznego, a ponadto rozwija i umacnia moralność u tych, którym została okazana. Łączy się z mniej materialistycznym nastawieniem wobec życia<sup>77</sup>. Jest ona taką siłą charakteru, która zwiększa atrakcyjność społeczną osoby. Ludzie okazujący wdzięczność są lubiani przez innych w odróżnieniu od tych, którzy – przykładowo – nie widzą potrzeby mówić „dziękuję”<sup>78</sup>. Wdzięczność jest ważną siłą charakteru, której nie można sprowadzić do innych sił, zatem jej uwzględnianie jest celowe w psychologicznej charakterystyce osoby.

### Podsumowanie

Problematyka wdzięczności jest eksplorowana na gruncie psychologii dopiero od dwóch dekad. Wydaje się jednak, że mimo wielu jeszcze niejasności i kwestii nie do końca rozstrzygniętych (dotyczących np. jej definiowania czy natury) zgromadzony dorobek pozwolił na ujęcie charakterystycznych właściwości i cech wdzięczności oraz ukazał jej znaczącą rolę w psychospołecznym funkcjonowaniu osoby. Rezultaty dotychczasowych badań wskazują, że wdzięczność pełni ważną rolę motywacyjną, jest nie tylko źródłem zachowań prospołecznych, ale również ich wzmocnieniem. Istotne również dla fenomenu wdzięczności jest to, że otwiera człowieka na świat relacji interpersonalnych, pozwala mu się uwolnić od iluzji samowystarczalności, a także zmniejsza konsumpcyjne nastawienie wobec

---

<sup>77</sup> Por. FROH, EMMONS et al. Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents.

<sup>78</sup> Por. PETERSON & SELIGMAN, *Character strengths and virtues*, s. 524–526.

życia i jest jednym z istotnych czynników podnoszących dobrostan zarówno jednostkowy, jak i społeczny.

### Summary

Gratitude is an important psychological construct in positive psychology, the psychology of religion, and the psychology of spirituality. Until recently, however, psychologists have largely ignored it. Even so, its significance for social and individual life has begun to emerge in the context of cognitive psychology, as something that contributes to personal well-being, the strengthening of interpersonal relations, and good social behaviour. Generalizing, we may say that gratitude is a positive response to one's being in receipt of some beneficial good, whether it comes from other people, from one's life conditions, from nature, or from God. The purpose of this article is to attempt a psychological definition of gratitude, along with an outline of its nature as an emotional state, personality trait, mood, disposition or virtue.

**Key words:** gratitude – benefit – giver – donation

### Literatura

- ADLER, M.G. & N.S. FAGLEY, Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being, *Journal of Personality* 73(1) (2005), s. 79–114.
- CAPRARA, G.V., Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning, *The European Health Psychologist* (The Bulletin of the European Health Psychology Society) 11 (2009), s. 46–48.
- COHEN, A.B., On gratitude, *Social Justice Research* 19(2) (2006), s. 254–276.
- EMMONS, R.A., An introduction, [w:] *The psychology of gratitude*, [red.] R.A. EMMONS & M.E. MCCULLOUGH, New York : Oxford University Press, 2004, s. 3–16.
- EMMONS, R.A., *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*, New York : Houghton-Mifflin Company, 2007.

- EMMONS, R.A. & C.A. CRUMPLER, Gratitude as a human strength: Appraising the evidence, *Journal of Social and Clinical Psychology* 19(1) (2000), s. 56–69.
- EMMONS, R.A. & M.E. McCULLOUGH, Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2) (2003), s. 377–389.
- EMMONS, R.A. & C.M. SHELTON, Gratitude and the science of positive psychology, [w:] *Handbook of positive psychology*, [red.] C.R. SNYDER & S.J. LOPEZ, New York : Oxford University Press, 2002, s. 459–471.
- FITZGERALD, P., Gratitude and justice, *Ethics* 109(1) (1998), s. 119–153.
- FROH, J.J. & G. BONO, *Making grateful kids: The science of building character*, West Conshohocken, PA : Templeton Press, 2014.
- FROH, J.J., R.A. EMMONS, N.A. CARD, G. BONO & J.A. WILSON, Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents, *Journal of Happiness Studies* 12(2) (2011), s. 289–302.
- GREENBERG, M.S., A theory of indebtedness, [w:] *Social exchange. Advances in theory and research*, [red.] K.J. GERGEN, M.S. GREENBERG & R.H. WILLIS, New York : Plenum Press, 1980, s. 3–26.
- GRUSZECKA, E., Wdzięczność a szczęśliwe życie, *Psychologia Społeczna* 6(4) (2011), s. 316–329.
- GRUSZECKA, E., Wdzięczność w relacjach przyjacielskich i koleżeńskich, *Przegląd Psychologiczny* 57(4) (2014), s. 447–461.
- HARPHAM, E.J., Gratitude in the history of ideas, [w:] *The psychology of gratitude*, [red.] R.A. EMMONS & M.E. McCULLOUGH, New York : Oxford University Press, 2004, s. 19–36.
- HILL, P.C. & K.I. PARGAMENT, Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. Implications for physical and mental health research, *American Psychologist* 58(1) (2003), s. 64–74.
- KOSSAKOWSKA, M. & P. KWIATEK, Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6, *Przegląd Psychologiczny* 57(4) (2014), s. 503–514.

- KRAUS, R., S.A. DESMOND & Z.D. PALMER, Being thankful: Examining the relationship between young adult religiosity and gratitude, *Journal of Religion and Health* 54(4) (2015), s. 1331–1344.
- KWIATEK, P., Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych, *Seminare. Poszukiwania naukowe* 32 (2012), s. 151–163.
- LAMBERT, N.M., S.M. GRAHAM & D.F. FINCHAM, A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences, *Personality and Social Psychology Bulletin* 35(9) (2009), s. 1193–1207.
- LIN, C.-C., A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: Incremental validity above the personality and a single gratitude, *Social Indicators Research* 119(2) (2014), s. 909–924.
- LYUBOMIRSKY, S., *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Warszawa : Wydawnictwo Laurum, 2008.
- ŁAGUNA, M., P. OLEŚ & D. FILIPIUK, Orientacja pozytywna i jej pomiar: Polska adaptacja skali orientacji pozytywnej, *Studia Psychologiczne* 49(4) (2011), s. 47–54.
- MASLOW, A.H., Lessons from the peak-experiences, *Journal of Humanistic Psychology* 2 (1962), s. 9–18.
- MASLOW, A.H., *Religions, values, and peak-experiences*, New York : Penguin Press, 1964.
- MCADAMS, D.P. & J.J. BAUER, Gratitude in modern life: Its manifestations and development, [w:] *The psychology of gratitude*, [red.] R.A. EMMONS & M.E. McCULLOUGH, New York : Oxford University Press, 2004, s. 81–99.
- MCCULLOUGH, M.E., R.A. EMMONS & J.-A. TSANG, The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of Personality and Social Psychology* 82(1) (2002), s. 112–127.
- MCCULLOUGH, M.E., S.D. KILPATRICK, R.A. EMMONS & D.B. LARSON, Is gratitude a moral affect?, *Psychological Bulletin* 127(2) (2001), s. 249–266.
- MCCULLOUGH, M.E., J.-A. TSANG & R.A. EMMONS, Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to

- individual differences and daily emotional experience, *Journal of Personality and Social Psychology* 86(2) (2004), s. 295–309.
- PETERSON, C. & M.E.P. SELIGMAN, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, New York, Washington : Oxford University Press, American Psychological Association, 2004.
- RENSHAW, T.L. & R.O. STEEVES, What good is gratitude in youth and schools? A systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes, *Psychology in the Schools* 53(3) (2016), s. 286–305.
- ROBERTS, R.C., The blessings of gratitude: A conceptual analysis, [w:] *The psychology of gratitude*, [red.] R.A. EMMONS & M.E. McCULLOUGH, New York : Oxford University Press, 2004, s. 58–78.
- ROSENBERG, E.L., Levels of analysis and the organization of affect, *Review of General Psychology* 2(3) (1998), s. 247–270.
- SANSONE, R.A. & L.A. SANSONE, Gratitude and well being: the benefits of appreciation, *Psychiatry* 7(11) (2010), s. 18–21.
- SOBOL-KWAPIŃSKA, M., Orientacja pozytywna – koncepcje teoretyczne i przegląd badań, *Studia Psychologiczne* 52(1) (2014), s. 77–90.
- STEINDL-RAST, D., Gratitude as thankfulness and as gratefulness, [w:] *The psychology of gratitude*, [red.] R.A. EMMONS & M.E. McCULLOUGH, New York : Oxford University Press, 2004, s. 282–289.
- SZCZEŚNIAK, M., „Nie sama woda mnie ocaliła, lecz moc rąk, które ją podały”: przedmiotowo-podmiotowa perspektywa wdzięczności, [w:] *Bliżej emocji II*, [red.] A. BŁACHNIO & A. PRZEPIÓRKA, Lublin : Wydawnictwo KUL, 2008, s. 33–47.
- SZCZEŚNIAK, M., Wdzięczność w świetle wybranych koncepcji psychologiczno-społecznych, *Roczniki Psychologiczne* 10(1) (2007), s. 93–111.
- SZCZEŚNIAK, M., Weryfikacja modelu wdzięczności Williama McDougalla z wykorzystaniem confirmacyjnej analizy czynnikowej, *Przegląd Psychologiczny* 52(2) (2009), s. 219–234.



- TEMPLETON, J.M., *Uniwersalne prawa życia*, [przeł.] Z. KASPRZYK, Kraków : Wydawnictwo WAM, 2013.
- TSANG, J.-A., Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude, *Cognition and Emotion* 20(1) (2006), s. 138–148.
- VEISSON, M., Depression symptoms and emotional states in parents of disabled and non-disabled children, *Social Behavior and Personality* 27(1) (1999), s. 87–98.
- WALKER, L.J. & R.C. PITTS, Naturalistic conception of moral maturity, *Developmental Psychology* 34(3) (1998), s. 403–419.
- WATKINS, P.C., J. SCHEER, M. OVNICEK & R.L. KOLTS, The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness, *Cognition and Emotion* 20(2) (2006), s. 217–241.
- WATKINS, P.C., K. WOODWARD, T. STONE & R.L. KOLTS, Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing, *Social Behavior and Personality* 31(5) (2003), s. 431–452.
- WEINER, B., *An attributional theory of motivation and emotion*, New York : Springer Verlag, 1986.
- WOOD, A.M., Gratitude, [w:] *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, [red.] A.C. MICHALOS, Dordrecht, Netherlands : Springer, 2014, s. 2609–2611.
- WOOD, A.M., J.J. FROH & A.W. GARAGHTY, Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, *Clinical Psychology Review* 30(7) (2010), s. 890–905.
- WOOD, A.M., S. JOSEPH & J. MALTBY, Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model, *Personality and Individual Differences* 45(1) (2008), s. 49–54.
- WOOD, A.M., J. MALTBY, N. STEWART & S. JOSEPH, Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait, *Personality and Individual Differences* 44 (2008), s. 619–630.
- WOOD, A.M., J. MALTBY, N. STEWART, P.A. LINLEY & S. JOSEPH, A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude, *Emotion* 8(2) (2008), s. 281–290.