

WDZIĘCZNOŚĆ W PSYCHOLOGII – PRZEGLĄD DEFINICJI, GŁÓWNYCH UJĘĆ I KONCEPCJI

Agata Wolanin¹

GRATITUDE IN PSYCHOLOGY

– REVIEW OF THE MAIN DEFINITIONS, PERSPECTIVES AND CONCEPTS

Summary. The aim of the article is to present the main definitions, perspectives and concepts of gratitude in psychology. Gratitude is used in terms of emotion, mood and affective trait. There are several theories of dispositional gratitude presented: 1. Gratitude concept of McCullough and Emmons, 2. Dispositional gratitude of Watkins, Woodward, Stone and Kolts, 3. Appreciation concept of gratitude, 4. Gratitude as life orientation, 5. Higher-order gratitude and 6. Gratitude in virtues and character strengths concept of Seligman and Peterson.

Key words: gratitude, disposition, affective trait, appreciation

Wprowadzenie

Celem artykułu jest przedstawienie sposobów rozumienia pojęcia wdzięczności oraz głównych koncepcji wdzięczności rozumianej jako cecha afektywna. Prawdopodobnie pierwszym doniesieniem z badań nad wdzięcznością w dziedzinie psychologii jest raport pt. *Some Determinants of Gratitude* autorstwa Tessera, Gatewooda i Drivera (1968), który ukazał się w „Journal of Personality and Social Psychology”. We wstępie artykułu zasygnalizowano, że odczuwanie wdzięczności jest do tej pory mało znanym i niewykorzystanym obszarem badawczym. Badanie opracowano na podstawie teorii Heidera (1958). W swoich rozważaniach na temat relacji międzyludzkich wyróżnił on dwa przeciwstawne sposoby odpłaty za działania partnera w relacji: dawanie korzyści i szkodzenie. Wdzięczność uznał za reakcję na otrzymanie korzyści, w przeciwieństwie do reakcji na szkodę, czyli chęć zemsty. Zarówno dla odczucia wdzięczności i chęci zemsty potrzebna jest ocena

¹ Instytut Medyczny, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Jana Grodka w Sanoku (Medical Institute, Jan Grodek State Higher Vocational School in Sanok), ORCID: 0000-0001-7679-9232.

Adres do korespondencji: Agata Wolanin,
e-mail: wolanin.agata@gmail.com

intencji sprawcy działań, tzn. wola i celowość działania, a nie przypadek, przymus lub obowiązek. Na podstawie tej koncepcji zbadano trzy wyznaczniki wdzięczności: postrzeganą intencję dobroczyńcy, koszt darczyńcy oraz wartość przysługi dla obdarowanego. Osobom badanym zaprezentowano opisy zdarzeń, w których manipulowano tymi zmiennymi. Przykładowo, w opisie cioci, która daje dziecku obrazek, manipulowano intencją, kosztem i wartością w następujący sposób: w warunku intencji, ciocia miała na względzie tylko dobro obdarowanego/ częściowo dobro obdarowanego, a częściowo chciała poprawić swoją reputację w rodzinie/ miała na względzie tylko własną reputację. W odniesieniu do warunku kosztu przedstawiono w różny sposób jej sytuację ekonomiczną, natomiast wartość dla obdarowanego przyjmowała różne formy, począwszy od wysokiej poprzez średnią do niższej. Po odczytaniu historii opisanych według tego wzorca zmierzono efekt manipulacji eksperymentalnej oraz szacowany odczuwany poziom wdzięczność przez obdarowanych i ich poczucie zobowiązania. Wszystkie trzy zmienne okazały się istotnie związane z uczuciem wdzięczności. Te pierwsze doniesienia z badań nad wdzięcznością wskazały pewną rolę tego zjawiska dla relacji społecznych.

Po pierwszych próbach teoretycznego i empirycznego wykazania roli wdzięczności dla psychicznych aspektów życia człowieka temat ten jednak nie został kontynuowany w psychologii w szerszym wymiarze aż do początków XXI wieku. Zarówno w teoriach, jak i badaniach koncentrowano się bardziej na patologicznych i negatywnych zjawiskach, jak np. lęk. Dopiero powstanie nurtu psychologii pozytywnej przyczyniło się do wzrostu zainteresowania i uwzględniania w badaniach pozytywnych aspektów funkcjonowania człowieka, w tym wdzięczności.

Zjawisko wdzięczności jest definiowane w różny sposób. Współczesne koncepcje wdzięczności ukazują jej różnorodne aspekty i prezentują jako stan, nastrój i cechę. Doświadczenia afektywne mogą być przedstawione za pomocą struktury hierarchicznej (Rosenberg, 1998). Na szczycie tej hierarchii znajdują się cechy afektywne, czyli stałe predyspozycje do reagowania emocjonalnego, które wyznaczają próg doświadczania poszczególnych stanów emocjonalnych. Kolejnym poziomem w tej strukturze, zależnym od cech, jest nastrój, czyli stan zmieniający się łagodnie na przestrzeni dni. Na ostatnim poziomie, zależnym zarówno od cech afektywnych, jak i nastroju, są emocje, definiowane jako intensywne, nagłe zmiany psychofizjologiczne, które powstają w efekcie znaczącej sytuacji w środowisku. McCullough, Emmons i Tsang (2002) sygnalizują, że wdzięczność, tak samo jak pozostałe stany afektywne, może być rozumiana według powyższej struktury: jako cecha afektywna, nastrój i emocja.

Wdzięczność jako emocja

Wdzięczność rozumiana jako emocja to intensywna i stosunkowo krótkotrwała reakcja psychofizjologiczna na bycie obdarowanym przez inną osobę lub otrzymanie przysługi (McCullough, Tsang, Emmons, 2004). Dodatkowo ważnym

czynnikiem sprzyjającym pojawieniu się tej emocji jest to, czy pomoc jest postrzegana jako kosztowna dla pomagającego i altruistyczna oraz czy jest ważna z punktu widzenia beneficjenta (Wood i in., 2008).

Wdzięczność jest pozytywnym stanem, powiązanim z zadowoleniem (Walker, Pitts, 1998), szczęściem, dumą i nadzieją (Overwalle, Mervielde, De Schuyter, 1995). W empirycznie ustalonej taksonomii emocji wdzięczność znalazła się w kategorii pozytywnych, interpersonalnych uczuć, podobnie jak podziw, szacunek i zaufanie (Storm, Storm, 1987). W ocenach podobieństwa emocji wdzięczność jest oceniana jako wysoce podobna do radości i zadowolenia oraz jako znacząco różna od emocji pogardy, nienawiści i zazdrości (Schimmack, Reisenzein, 1997). Wdzięczność była jednym z 50 pojęć emocjonalnych zawartych w badaniu struktury emocjonalnego znaczenia (Davitz, 1969, za: Emmons, McCullough, 2003, s. 378). Oceniano znaczenie ponad 500 opisów różnych doświadczeń emocjonalnych. Zidentyfikowano dwanaście skupień emocjonalnego znaczenia, a wdzięczność miała wysokie ładunki w czterech czynnikach: aktywacji, komfortu/harmonii, zbliżania się do innych i własnego rozwoju.

Wdzięczność rozumiana jako emocja jest stanem zależnym od dokonywanych atrybucji (Weiner, 1985). Odczuwana wdzięczność wynika z dwuetapowego procesu poznawczego, mianowicie z rozpoznania, że osiągnęło się pozytywny rezultat, oraz zauważenia, że ten rezultat miał swoje zewnętrzne źródło.

Wdzięczność jest również określana jako emocja empatii (Lazarus, Lazarus, 1994), która powstaje w wyniku zdolności do współodczuwania z innymi ludźmi. Kluczowe dla wdzięczności jest zauważanie i docenienie altruistycznego daru.

Wdzięczność jako emocja może być rozpatrywana również z punktu widzenia teorii emocji Fredrickson (1998). W teorii poszerzania umysłu i budowy zasobów osobistych Fredrickson (1998) emocje pozytywne pełnią funkcję poszerzania możliwego repertuaru myśli i zachowań, sprzyjając w ten sposób budowaniu zasobów osobistych. Emocje pozytywne i budowane dzięki nim zasoby psychiczne mogą także łagodzić efekty negatywnych emocji (Fredrickson, Levenson, 1998). Wdzięczność jako emocja pozytywna również może mieć wpływ na zwiększanie zasobów psychicznych (Nelson, 2009; Rash, Matsuba, Prkachin, 2011). Wdzięczność jako pozytywna emocja o charakterze moralnym może zwiększać repertuar zachowań prospołecznych i dzięki temu ułatwiać budowanie społecznych zasobów, takich jak ułatwione korzystanie ze wsparcia społecznego. Wdzięczność mogłaby, jak inne pozytywne emocje, łagodzić skutki negatywnych stanów emocjonalnych dzięki zbudowanym zasobom.

Negatywne emocje a wdzięczność – dług wdzięczności

Nie zawsze pomoc i przysługa wywołują wyłącznie pozytywne odczucia. Pojawia się w związku z tym pytanie, czy negatywne emocje związane z poczuciem długu i koniecznością odwzajemnienia w przyszłości są składowym elementem

wdzięczności, czy stanowią oddzielny konstrukt. Dług wdzięczności definiuje się jako poczucie obowiązku odpłacenia za przysługę (Greenberg, 1980), które wynika z normy wzajemności, która stanowi, że powinno się pomagać tym, którzy nam wcześniej pomogli i jednocześnie nie powinno się działać na ich szkodę (Gouldner, 1960). Poczuciu długu towarzyszą negatywne emocje, takie jak poczucie dyskomfortu i zażenowanie (Greenberg, 1980).

W badaniach Watkinsa i in. (2006) wykazano, że rozróżnienie między wdzięcznością a poczuciem długu jest uzasadnione. Autorzy badania przyjęli na podstawie koncepcji Heidera (1958), że są to dwa różne stany emocjonalne. Postulowano, że im większe oczekiwanie odwzajemnienia przysługi wyrażone przez darczyńcę, tym większe będzie poczucie długu, a mniejsze będzie uczucie wdzięczności. Dwa badania potwierdziły tę hipotezę, a ponadto wykazano, że im bardziej pomagający wyrażał oczekiwanie odpłaty, tym mniej osoby, które otrzymały przysługę były skłonne pomóc w przyszłości swojemu dobroczyńcy.

Badania Tsang (2006) wskazują, że poczucie wdzięczności zależy od postrzeganych intencji dobroczyńcy i pojawia się częściej, gdy ocenia się je jako bardziej altruistyczne. Poczucie długu nie zależy natomiast od intencji pomagającego i może pojawić się bez względu na to, czy intencje dobroczyńcy postrzega się jako egoistyczne, czy jako altruistyczne.

Wdzięczność jako nastrój

Wdzięczność jako nastrój (*grateful mood*) to stan bardziej subtelny i długotrwały i bardziej stabilny w czasie niż emocja (McCullough, Tsang, Emmons, 2004), nadrzędny względem emocji wdzięczności, a podrzędny względem cechy wdzięczności (Rosenberg, 1998). Nastroje są częściowo zależne od różnic indywidualnych, a częściowo od codziennych wydarzeń i reakcji emocjonalnych na te wydarzenia. Nastroje są bardziej subtelne i mniej dostępne dla świadomości niż emocje. Pomimo ich subtelności, w porównaniu do emocji, nastroje mają szeroki, wszechobecny wpływ na świadomość, którego nie mają emocje ze względu na ich stosunkowo krótki czas trwania (Rosenberg, 1998). Dłuższy czas trwania nastrojów może umożliwić im wpływ przez stosunkowo długi czas na przetwarzanie informacji, fizjologiczną reaktywność i inne zjawiska psychiczne. Ponieważ nastrój zajmuje pośredni obszar między cechami afektywnymi i emocjonalnymi reakcjami na konkretne wydarzenia z życia codziennego, jest prawdopodobne, że indywidualne różnice i codzienne wydarzenia wspólnie determinują zakres, w którym ludzie doświadczają nastroju wdzięczności w danym dniu (Rosenberg, 1998). Autorzy koncepcji wdzięczności jako nastroju (McCullough, Tsang, Emmons, 2004) wskazują, że nastrój wdzięczności jest istotny dla rozumienia zjawiska wdzięczności, gdyż nastrój jako taki ma szerszy i głębszy wpływ na świadomość niż emocje. Dlatego nastrój wdzięczności prawdopodobnie wywiera większy wpływ niż emocje na inne systemy psychiczne, tzn. na poznanie, postrzeganie, psychofizjologię czy radzenie sobie ze stresem.

W badaniach McCullough, Tsang i Emmons (2004) wykazano, że osoby, które miały wyższe nasilenie cech sprzyjających doświadczaniu pozytywnych emocji i subiektywnego dobrostanu, miały też wyższy poziom wdzięczności w codziennym nastroju. Nastroj wdzięczności, podobnie jak cecha wdzięczności, okazał się dodatnio powiązany z satysfakcją z życia, szczęściem, optymizmem oraz negatywnie z depresją. Osoby o wyższej empatii doświadczały też więcej wdzięczności w codziennym nastroju niż osoby o niższej empatii. Wdzięczność w formie nastroju okazała się powiązana z religijnością. Ludzie o wysokiej duchowej transcendentności (Piedmont, 1999) doświadczały wyższego poziomu wdzięczności w codziennym nastroju niż ludzie o niższej duchowej transcendentności.

Spośród cech Wielkiej Piątki najsilniejszymi predyktorami nastroju wdzięczności okazały się ekstrawersja lub ugodowość, w zależności od badanej grupy. Predyktorem nastroju wdzięczności w grupie osób chorych przewlekłe była ekstrawersja. Autorzy badania wyjaśniają to tym, że u osób chorych aktywność fizyczna i społeczna jest ograniczona przez objawy choroby, zatem nastrój może być bardziej zależny od interakcji ze wspierającymi bliskimi. Osoby chore o wyższej ekstrawersji mogą z większym prawdopodobieństwem znaleźć satysfakcjonujących partnerów do interakcji. Predyktorem nastroju wdzięczności u studentów okazała się ugodowość. W przeciwieństwie do osób chorych studenci mają dostęp do większej liczby codziennych interakcji społecznych, dlatego ekstrawersja może nie odgrywać w tej grupie tak dużej roli. Docenianie tych interakcji może odbywać się u nich dzięki ugodowości, związanej z pozytywnym postrzeganiem innych ludzi. W każdej z tych dwóch grup nastroj wdzięczności był wyjaśniany przez cechy Wielkiej Piątki w zakresie 18–26%, co jest wynikiem zbliżonym do wdzięczności jako dyspozycji (wariancja wyjaśniona wynosiła 21–33%; McCullough, Emmons, Tsang, 2002).

Na występowanie nastroju wdzięczności w sytuacjach codziennego życia niewątpliwie ma wpływ zarówno dobre samopoczucie i pozytywne stany emocjonalne, jak też cechy osobowości (ekstrawersja i ugodowość), zdolność do transcendentności, empatia, ale także występowanie zdarzeń wywołujących wdzięczność.

Wdzięczność jako dyspozycja

Wdzięczność jako dyspozycja (*grateful disposition/ disposition toward gratitude*), czyli cecha afektywna, stoi najwyższej w hierarchii doświadczeń afektywnych związanych z tym zjawiskiem. Jest nadrzędna wobec wdzięczności pod postacią nastroju i wdzięczności jako emocji. Jako składnik osobowości, w porównaniu do emocji i nastroju, jest bardziej stabilna. Cecha afektywna obniża próg doświadczania stanów emocjonalnych (Rosenberg, 1998), zatem cecha wdzięczności powoduje, że osoby o wysokiej wdzięczności dyspozycyjnej łatwiej doświadczają emocji wdzięczności na konkretne wydarzenie niż osoby o niskiej wdzięczności dyspozycyjnej. Istnieje kilka koncepcji wdzięczności jako dyspozycji: 1. Koncepcja wdzięczności McCullougha i Emmons, 2. Koncepcja wdzięczności Watkinsa, Woodwarda, Stone'a i Koltsa,

3. Koncepcja wdzięczności jako doceniania, 4. Koncepcja wdzięczności jako orientacji życiowej, 5. Koncepcja wdzięczności wyższego rzędu oraz 6. Wdzięczność w koncepcji cnót i sił charakteru Seligmana i Petersona.

Wdzięczność według McCullougha i Emmons

Według tych autorów (McCullough, Emmons, Tsang, 2002), wdzięczność to cecha afektywna, rozumiana jako zgeneralizowana tendencja do rozpoznawania i odpowiadania emocją wdzięczności na wkład innych ludzi w pozytywne doświadczenia i osiągnięte rezultaty. Wyróżniają oni cztery aspekty wdzięczności dyspozycyjnej: intensywność, częstotliwość, zakres i nasycenie. Osoba o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej doświadcza emocji wdzięczności bardziej intensywnie niż osoba mniej skłonna do doświadczania wdzięczności. Osoba o wyższym nasileniu cechy wdzięczności może odczuwać wdzięczność często, np. wiele razy w ciągu dnia i z powodu najdrobniejszych przejawów życzliwości czy przysług. Większe nasilenie skłonności do odczuwania wdzięczności powoduje również doświadczanie tej emocji odnośnie do większej liczby doświadczeń, okoliczności życiowych i różnych aspektów życia. Wyższa wdzięczność dyspozycyjna powoduje również odczuwanie wdzięczności wobec większej liczby ludzi za pojedynczy pozytywny rezultat niż u osoby o niższym nasileniu tej cechy. McCullough i Emmons nie traktują tych aspektów jako niezależne wymiary, lecz jako powiązane ze sobą.

Wdzięczność dyspozycyjna to nie tylko skłonność do doświadczania emocji wdzięczności, lecz również do dokonywania atrybucji przyczyn osiągnięcia pozytywnych rezultatów. Według Weinera (1986), wdzięczność wyodrębnia się z poczucia szczęścia w dwóch etapach. Po pierwsze, osoba zauważa, że osiągnęła pozytywny rezultat, co wywołuje w niej stan szczęścia. Po drugie, przypisuje swoje szczęście zewnętrznemu źródłu, np. celowemu działaniu innej osoby. Ostatecznie szczęście zostaje nazwane wdzięcznością. W związku z tym wnioskowanie o przyczynach szczęścia jest istotne dla wdzięczności, a styl atrybucyjny może być kluczowy dla wdzięczności dyspozycyjnej. Teoria Weinera (1986) skłoniła autorów koncepcji wdzięczności McCullougha, Emmons i Tsang (2002) do przypuszczenia, że osoby o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej mają skłonność do przypisywania własnych pozytywnych osiągnięć wysiłkowi innych ludzi. Mogłoby to przyczynić się do postrzegania własnych sukcesów przez osoby o wyższej wdzięczności jako mniej zależnych od własnych wysiłków i pozytywnych właściwości. Jednakże skłonność do zauważania wkładu innych osób we własne osiągnięcia nie musi oznaczać dyskredytowania własnego wysiłku dla uzyskanych efektów. McCullough, Emmons i Tsang (2002) sądzą, że osoby o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej mogą w swoich atrybucjach uwzględniać większą liczbę osób współuczestniczących w ich dobrostanie. Zatem osoby o wyższej wdzięczności niekoniecznie muszą mieć bardziej zewnętrzny styl atrybucyjny, lecz mogą zauważać rolę wielu osób przyczyniających się do ich osiągnięć, nie umniejszając własnego wkładu.

Autorzy koncepcji uważają, że wdzięczność jest cechą powiązaną z innymi cechami osobowości, szczególnie z innymi pozytywnymi cechami afektywnymi i cechami o charakterze prospołecznym oraz dobrostanem i duchowością. Jednocześnie traktują wdzięczność jako odrębny konstrukt, który nie może być wyjaśniony wyłącznie poprzez inne cechy osobowości. Badania autorów koncepcji wskazują, że osoby o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej odczuwają większe nasilenie pozytywnych emocji i satysfakcji życiowej oraz mniejsze nasilenie depresji, lęku i zazdrości. Są bardziej zorientowane prospołecznie, wykazują większą empatię, przebaczenie, pomoc i wsparcie oraz mniejsze nastawienie materialistyczne niż osoby mniej skłonne do doświadczania wdzięczności. Mają również wyższe wskaźniki religijności i duchowości. W odniesieniu do typologii osobowości Wielkiej Piątki osoby o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej są bardziej ekstrawertywne i ugodowe oraz mniej neurotyczne niż osoby o niższej skłonności do doświadczania wdzięczności. Cechy Wielkiej Piątki wyjaśniają ok. 30% zmienności w zakresie wdzięczności dyspozycyjnej.

Wdzięczność ma zazwyczaj pozytywny znak emocjonalny (Lazarus, Lazarus, 1994). W związku z tym autorzy koncepcji wdzięczności jako dyspozycji zakładają, że skłonność do doświadczania wdzięczności jest zakorzeniona w podstawowej tendencji do doświadczania pozytywnych emocji i subiektywnego dobrostanu. Autorzy wskazują też inne możliwe przyczyny doświadczania większego dobrostanu i pozytywnych emocji przez osoby o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej. Postrzeganie siebie jako beneficjenta czyjejś życzliwości i hojności może prowadzić do poczucia, że jest się cennym. Może to wpłynąć na wzrost samooceny i postrzeganego wsparcia społecznego. Oprócz tego osoby o wyższej wdzięczności mogą prezentować pogląd, że wszystko, co mają oraz samo życie jest darem. Dzięki docenianiu dobrych rzeczy w życiu osoby o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej nie traktują otrzymanych korzyści jako czegoś oczywistego i nie przyzwyczajają się do pozytywnych okoliczności życiowych, co może pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia na dłużej.

Związki wdzięczności z empatią (Lazarus, Lazarus, 1994) skłoniły autorów koncepcji do przypuszczenia, że wdzięczność jest istotna dla sfery moralnej, podobnie jak np. poczucie winy (Tangney, 1991), wstydu (Keltner i Buswell, 1996), pogardy, złości i wstrętu (Rozin i in., 1999). Przyczynianie się do czyjejś pomyślności i motywowanie odwzajemniania podobnych zachowań stanowią prospołeczne właściwości wdzięczności (McCullough i in., 2001). Prospołeczna natura wdzięczności wskazuje na związki tej cechy z zachowaniami charakteryzującymi się wrażliwością i troską wobec innych. Wdzięczność wydaje się mieć związek z ugodowością według koncepcji Wielkiej Piątki Costy i McCrae, która ułatwia zachowania prospołeczne i zachowania zorientowane na innych. Wdzięczność może też być związana z innymi cechami wpływającymi z ugodowości: zdolnością do empatii, chęcią przebaczenia i tendencją do pomagania i wspierania innych. Poza tym wdzięczność może zmniejszać skłonność do doświadczania negatywnych emocji interpersonalnych, jak np. zazdrość. Autorzy koncepcji zakładają też, że wdzięcz-

ność może być powiązana z mniejszym materializmem, gdyż cele materialistyczne wydają się niezgodne ze skłonnością do hojności i pomagania innym.

Wdzięczność może też mieć związki nie tylko z zauważaniem wkładu innych ludzi we własną pomyślność, ale także z przypisywaniem swojego dobrostanu pozaosobowym siłom (szczęściu, przypadkowi, Bogu lub innym koncepcjom boskości). Związek wdzięczności z duchowością może wywodzić się z praktykowania religii, gdyż wiele z nich traktuje wdzięczność jako cnotę (Emmons, Crumpler, 2000). Poza tym doświadczanie pozytywnych zdarzeń, które nie mogą być przypisane konkretnym ludziom, może skłonić osoby o wyższej wdzięczności do przypisania ich czynnikom pozaludzkim (np. Bogu, sile wyższej). Osoby o wysokiej duchowości przypisują pozytywne wyniki ingerencji Boga, lecz nie robią tego z negatywnymi aspektami zdarzeń (Lupfer i in., 1994). Pozytywne wydarzenia (np. ładna pogoda czy uniknięcie wypadku) mogą być potraktowane jako okazja do doświadczania wdzięczności. Oprócz tego badania Allporta, Gillspie i Young'a (1948, za: McCullough, Emmons, Tsang, 2002, s. 114) wykazały, że 37% studentów wskazało wdzięczność jako przyczynę swojej religijności.

Wdzięczność według Watkinsa, Woodwarda, Stone'a i Koltsa

W innej koncepcji (Watkins i in., 2003) wdzięczność jako dyspozycja obejmuje trzy wymiary: docenianie ludzi, docenianie życia oraz nieobecność poczucia braku. Kwestionariusz GRAT (*Gratitude Resentment and Appreciation Test*) będący operacjonalizacją tej koncepcji obejmuje trzy podskale: 1) docenianie innych (np. bycie wdzięcznym rodzinie i przyjaciołom), 2) docenianie drobiazgow (czyli wdzięczność wobec zasobów pozaspołecznych, np. piękna przyrody) oraz 3) poczucie dostatku (brak poczucia deprivacji). Metoda obejmuje 44 stwierdzenia, a pomiar przeprowadza się na skali 9-stopniowej. Istnieje również wersja skrócona tej metody. W tej koncepcji wdzięczność koreluje z miarami subiektywnego dobrostanu i pozytywnego afektu. Wykazano wysoką zgodność wewnętrzną narzędzia, jego trafność i stabilność pomiarów w czasie. Autorzy koncepcji wskazują pewne mechanizmy związku tak rozumianej wdzięczności z dobrostanem. Wdzięczność miałaby zwiększać doświadczanie pozytywnych wydarzeń, ułatwiać kodowanie i dekodowanie pozytywnych zdarzeń, wzmacniać sieć kontaktów społecznych, zwiększać prawdopodobieństwo stosowania adaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem w obliczu negatywnych wydarzeń oraz zapobiegać depresji.

Fagley (2012) zauważa pewne podobieństwa między tą wielokomponentową koncepcją wdzięczności a koncepcją doceniania (Adler, Fagley, 2005). Podskala „docenianie innych” w koncepcji Watkinsa i in. (2003) jest podobna do dwóch komponentów w koncepcji wdzięczności jako doceniania: doceniania interpersonalnego i wdzięczności. Docenianie drobnych przyjemności wykazuje podobieństwo do komponentów podziwu i doceniania obecnej chwili, a poczucie dostatku – do koncentracji na pozytywnych aspektach własności.

Ujęcie wdzięczności w kategoriach doceniania

Koncepcja doceniania (*appreciation*) jako nowego konstruktu w psychologii pozytywnej, powiązanego z dobrym nastrojem i subiektywnym dobrostanem, jest szersza niż powyżej opisane koncepcje wdzięczności. Wykazano jednak, że wszystkie trzy metody, które mierzą wdzięczność w ujęciu McCullougha, koncepcji Watkinsa oraz ujęciu wdzięczności jako doceniania tworzą jeden czynnik, zarówno w eksploracyjnej, jak i konfirmacyjnej analizie czynnikowej, co sugeruje, że stanowią jednoczynnikową cechę osobowości (Wood i in., 2008).

Docenianie to przyznanie czemuś lub komuś wartości i znaczenia (np. wydarzeniu, osobie, zachowaniu, rzeczy) z jednoczesnym poczuciem emocjonalnego powiązania (Adler, Fagley, 2005). Docenianie ma zatem aspekt poznawczy i emocjonalny. Doświadczenie doceniania czegoś lub kogoś poprawia nastrój i daje poczucie bliskości z docenianym zjawiskiem. Docenianie jest konstruktem wyższego rzędu. Zdefiniowano również osiem aspektów doceniania (niższego rzędu):

- 1) koncentrację na tym, co się posiada (koncentracja na pozytywnych aspektach własności, a nie na brakach, np. posiadania podstawowych rzeczy, jak jedzenie i schronienie, ale także zdrowie, szanse);
- 2) podziw (związany z głębokim uczuciem emocjonalnego, duchowego lub transcendentального powiązania z czymś, np. pięknym widokiem, narodzeniem dziecka, oraz częstość odczuwania podziwu, np. wobec przyrody);
- 3) rytuał (regularne podejmowanie zachowań wyrażających wdzięczność, np. rytuały religijne służące przypominaniu sobie o byciu wdzięcznym za dobre i cenne rzeczy w życiu. Zapobiega to zjawisku hedonicznej adaptacji, która polega na tym, że ludzie szybko przyzwyczajają się do pozytywnych okoliczności i traktują je jako coś oczywistego. Rytuały mogą być częste, jak np. modlitwa przed posiłkiem, lub rzadsze, np. obchodzenie konkretnego święta. Wspólne rytuały wzmacniają poczucie związku z innymi ludźmi);
- 4) obecna chwila (regularne koncentrowanie się na pozytywnych aspektach danej chwili, świadomość bycia tu i teraz);
- 5) ja i porównania społeczne (doświadczenie pozytywnych odczuć w związku z myślą, że życie mogło być gorsze; można dokonywać samoporównywań, które dotyczy obecnej sytuacji w porównaniu z gorszą sytuacją z przeszłości, np. moja praca jest lepsza niż poprzednia, można też porównać się z innymi, np. moja praca jest lepsza niż praca kolegi);
- 6) wdzięczność (zauważanie otrzymanych korzyści, np. prezentów, postrzeganie cudzych wysiłków, poświęceń, odczuwanie wdzięczności i zachowania wyrażające wdzięczność, np. dziękowanie komuś za pomoc);
- 7) utrata/przeciwność (uzmysłowienie sobie, że nic nie jest stałe, wykorzystanie trudnych doświadczeń do doceniania pozytywnych aspektów życia);
- 8) docenianie interpersonalne (wdzięczność wobec innych ludzi, np. refleksja nad tym, że przyjaciele są kimś ważnym – od komponentu wdzięczności

różni się tym, że odczuwana jest wdzięczność za daną osobę, a nie za to, co ta osoba robi).

Docenianie może być rozumiane zarówno jako stan, jak i cecha. Zdaniem autorów koncepcji, istnieją różnice indywidualne w tendencji do doświadczania doceniania jako dyspozycji. Każdy z aspektów może być różnie powiązany z komponentami dobrostanu i innymi zmiennymi, za pomocą różnych mechanizmów.

Skala Doceniania (*Appreciation Scale*) (Adler, Fagley, 2005) obejmuje osiem wymiarów: 1) docenianie ludzi, 2) własności, 3) obecnej chwili, 4) rytuały, 5) uczucie podziwu, 6) porównania społeczne, 7) troski egzystencjalne oraz 8) zachowania wyrażające wdzięczność. Punkty w podskalach mogą zostać zsumowane do obliczenia pojedynczego czynnika doceniania (rzetelność *alfa* Cronbacha = ,94). Podskale korelują z satysfakcją z życia, pozytywnym afektem i negatywnym afektem, również przy kontroli optymizmu, duchowości i emocjonalnej samoświadomości.

Wdzięczność jako orientacja życiowa

Wdzięczności rozumiana jako cecha jest rozpatrywana również w ujęciu orientacji życiowej (Wood, Froh, Geraghty, 2010). Wdzięczność według tej koncepcji to część szerszej orientacji życiowej odnośnie do zauważania i doceniania pozytywnych aspektów świata. Zdaniem autorów koncepcji, orientacja życiowa powinna różnić się od takich emocji, jak optymizm, nadzieja czy zaufanie. W ramach tej koncepcji zbadano, czy można wyróżnić pojedynczy czynnik wyższego rzędu w ujęciach wdzięczności zoperacjonalizowanych za pomocą trzech istniejących narzędzi do jej pomiaru: jednoczynnikowym GQ-6 (McCullough, Emmons, Tsang, 2002), wieloczynnikowej skali *Appreciation Scale* (Adler, Fagley, 2005) i wieloczynnikowej *Gratitude, Resentment and Appreciation Test – GRAT* (Watkins i in., 2003).

W ramach tych narzędzi wyróżniono osiem aspektów wdzięczności:

- 1) różnice indywidualne w doświadczaniu afektu wdzięczności (oszacowanie wdzięczności jako pojedynczego czynnika na podstawie częstości, intensywności i gęstości afektu wdzięczności);
- 2) docenianie innych osób (wdzięczność wobec innych ludzi);
- 3) koncentracja na tym, co się ma (koncentracja na konkretnych i nienamacalnych aspektach posiadanych dóbr);
- 4) uczucie podziwu przy obcowaniu z pięknem (częstość odczuwania podziwu);
- 5) zachowania wyrażające wdzięczność (regularne zachowania i rytuały wyrażania wdzięczności);
- 6) koncentracja na pozytywnych aspektach danej chwili (regularne koncentrowanie się na pozytywach danego momentu i wdzięczność za zasoby poza społeczne);
- 7) docenianie wynikające z rozumienia, że życie jest krótkie (myśl o śmierci skłania do cieszenia się życiem);

- 8) pozytywne porównania społeczne (pozytywne odczucia w związku z przekonaniem, że mogłoby być gorzej).

Powyższe aspekty wdzięczności uznano za przejawy czynnika wdzięczności wyższego rzędu, analogicznie do hierarchicznej konstrukcji cech w koncepcji Wielkiej Piątki (Costa, McCrae, 1995).

Koncepcja wdzięczności wyższego rzędu

Wdzięczność wyższego rzędu (*higher-order gratitude*) jest kolejną koncepcją wielokomponentową (Chih-Che, 2014). Do wymiarów wdzięczności w tym ujęciu należą:

1. Dziękowanie innym ludziom;
2. Dziękowanie Bogu;
3. Cieszenie się dobrodziejstwami oraz
4. Cieszenie się chwilą.

Badania wskazują (Chih-Che, 2014), że wdzięczność o powyższych komponentach jest związana z satysfakcją z życia i pozytywnym afektem i jest odmiennym konstruktem od wdzięczności jednoczynnikowej oraz cech osobowości Wielkiej Piątki.

Wdzięczność w koncepcji cnót i sił charakteru Seligmana i Petersona

Wdzięczność jest uwzględniona w klasyfikacji cnót Petersona i Seligmana (2004), których zamiarem było stworzenie katalogu zdrowia psychicznego jako przeciwwagi dla klasyfikacji zaburzeń psychicznych występujących w poszczególnych edycjach DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Klasyfikacja cnót zawiera 6 uniwersalnych cnót i 24 siły charakteru. Siły charakteru to wyróżniające się sposoby okazywania cnót, rozumiane jako podlegające stopniowaniu cechy, które opisują różnice indywidualne (Peterson, Park, 2007). W tej klasyfikacji wdzięczność należy do cnoty transcendencji, obok takich sił charakteru, jak docenianie piękna i doskonałości, humor, religijność i nadzieja (Peterson, Seligman, 2004). Siły charakteru są opisywane jako wszechobecnie rozpoznawane i cenione, chociaż przejawianie ich wszystkich przez daną jednostkę jest mało prawdopodobne, o ile w ogóle możliwe (Peterson, Park, 2007). Powyższa klasyfikacja cnót wywodzi się z nurtu psychologii pozytywnej, koncentrującego się na wiedzy o szczęściu, radości życia i mocnych stronach jednostki (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Gulla, Tucholska, 2007; Trzebińska, 2008; Czapiński, 2012). Aby odróżnić cechy korzystne dla dobrostanu od innych cech, w psychologii pozytywnej wprowadzono pojęcia „cnót”, „sił psychicznych” oraz „charakteru” (McCullough, Snyder, 2000; Peterson, Seligman, 2004). Najbardziej podstawowe siły psychiczne sprzyjające osiągnięciu dobrostanu to siły charakteru, a pokrewne treściowo siły tworzą cnoty. Cnoty to system myśli, przekonań, emocji, motywacji

i działań, umożliwiając takie myślenie i zachowanie, które jest korzystne zarówno dla konkretnej jednostki, jak i społeczeństwa. Charakter składa się właśnie z posiadanych cnót. Katalog cnót (*Values in Action (VIA) Classification of Character Strengths*) sporządzono na podobnej zasadzie, jak klasyfikuje się zaburzenia psychiczne, tj. na podstawie opinii ekspertów. Jako ekspertów w obszarze dobrego życia wyłoniono „mędrców”, powołując się na wiedzę z systemów filozoficznych i religijnych oraz wybitnych przedstawicieli kultury i sztuki. Kolejną kategorią ekspertów zostali „specjaliści”, czyli naukowcy oraz praktycy w obszarze zdrowia psychicznego. Ostatnią kategorię ekspertów od dobrego życia utworzono ze zwykłych ludzi, analizując wiedzę potoczną na temat korzystnych właściwości człowieka, zawartą w różnorodnych popularnych tekstach i przekazach, jak np. teksty piosenek.

Ostatecznie w klasyfikacji cnót zawarto 6 uniwersalnych cnót i 24 siły charakteru. Siły charakteru są rozumiane przez autorów jako psychologiczne części składowe (procesy lub mechanizmy) definiujące cnoty, wyróżniające się sposoby okazywania cnót. Za jedną z tych sił charakteru uznano wdzięczność. Cnota mądrości i wiedzy jest podstawą dla sił charakteru, takich jak twórczość, ciekawość, otwartość umysłu, zamiłowanie do zdobywania wiedzy i perspektywa. Cnota odwagi wspiera siły autentyczności, dzielności, wytrwałości i entuzjazmu. Cnota humanitaryzmu (człowieczeństwa) współwystępuje z siłą dobroci, miłości i inteligencji społecznej. Cnota sprawiedliwości stanowi podstawę dla sił bezstronności, zdolności przywódczych i zdolności do współpracy. Cnota umiaru wspiera siły wielkoduszności, skromności, rozwagi i samoregulacji. Cnota transcendencji podsumowuje takie siły charakteru, jak docenianie piękna i doskonałości, wdzięczność, nadzieja, humor, religijność. Wprowadzenie klasyfikacji cnót VIA przyczyniło się do zwiększenia liczby prowadzonych badań nad dotychczas słabo zbadanym obszarem sił, takich jak np. wdzięczność, przebaczenie i mądrość.

Klasyfikacja cnót VIA wykazuje pewne podobieństwa między siłą wdzięczności a wdzięcznością ujmowaną jako docenianie, mierzoną za pomocą Skali Doceniania. Podziw w Skali Doceniania przypomina siłę charakteru doceniania piękna i doskonałości, docenianie interpersonalne jest zbliżone do siły miłości, gdyż wyraża docenianie bliskich relacji z innym (Fagley, 2012).

Podsumowanie

Zmienne afektywne mogą być rozpatrywane na poziomie stanów i cech (Rosenberg, 1998). Na poziomie stanu obejmują aktualny, chwilowy afekt lub dłużej utrzymujący się nastrój. Mogą one powodować tendencje do określonych myśli i zachowań. Na poziomie cechy przejawiają się jako różnice indywidualne w zakresie przeciętnej częstości doświadczania afektów i nastrojów w codziennym życiu. Jak zauważają Wood i in. (2008), większość rozważań teoretycznych i badań nad wdzięcznością dotyczy jednego z tych dwóch poziomów, tj. stanu lub

cechy. Niewiele natomiast wiadomo o interakcji wdzięczności na poziomie stanu i wdzięczności na poziomie cechy.

W badaniu codziennych epizodów doświadczania wdzięczności (McCullough, Tsang, Emmons, 2004) wykazano, że wyższy poziom cechy wdzięczności jest związany z częstszym i bardziej intensywnym odczuwaniem wdzięczności w codziennym życiu. Dla wyjaśnienia tej relacji zaproponowano model mediacyjny, w którym pewna tendencyjność w interpretacji oceny sytuacji prospołecznych pośredniczy między poziomem cechy a poziomem stanu wdzięczności. Wood i in. (2008) założyli, że po pierwsze, po otrzymaniu pomocy dokonuje się atrybucji o naturze tej pomocy. Te atrybucje wiążą się ze sobą, tworząc ocenę korzyści (*benefit appraisal*). Po drugie, ocena korzyści powoduje doświadczanie emocji wdzięczności. Po trzecie, tendencyjność interpretacyjna (*bias*) powoduje powstanie bardziej pozytywnych ocen korzyści u osób o wyższej wdzięczności dyspozycyjnej. Po czwarte, bardziej pozytywne oceny korzyści wyjaśniają, dlaczego wdzięczność na poziomie stanu i cechy jest ze sobą powiązana. Inaczej mówiąc, osoby, które doświadczają wiele wdzięczności w życiu, wykazują pewną tendencyjność w ocenie sytuacji społecznych. Z tego powodu oceniają sytuacje udzielania pomocy i otrzymywania przysług jako bardziej pozytywne, niż oceniłyby to osoby o niższej wdzięczności dyspozycyjnej. Autorzy koncepcji (Wood i in., 2008) wskazują, że osoby o większej skłonności do doświadczania wdzięczności dokonują oceny korzyści jako bardziej kosztownych dla pomagającego, motywowanych wewnętrznie i bardziej cennych. Powyższy model został potwierdzony w badaniach empirycznych.

W pewnym stopniu wyjaśniono również związki wdzięczności na poziomie nastroju i cechy. Wydarzenia wzbudzające emocjonalną reakcję wdzięczności mogą w różny sposób wpływać na nastrój, w zależności od nasilenia wdzięczności dyspozycyjnej. McCullough, Tsang i Emmons (2004) stawiają dwie odmienne hipotezy wyjaśniające, w jaki sposób wdzięczność dyspozycyjna i codzienne doświadczenia mogą wchodzić ze sobą w interakcję, wpływając na nastrój wdzięczności. Pierwsza z hipotez (*conductance hypothesis*) głosi, że nastrój osób o wysokiej wdzięczności dyspozycyjnej jest szczególnie podatny na emocjonalne skutki codziennych wydarzeń wzbudzających wdzięczność oraz własnych reakcji emocjonalnych na te zdarzenia. Oznacza to, że osoby o wysokiej skłonności do doświadczania wdzięczności zauważają wiele wydarzeń, które wzbudzają w nich wdzięczność, odczuwają wdzięczność wobec większej liczby osób, a codzienne wydarzenia wywołują w nich wdzięczność o większej intensywności. Według tej hipotezy, emocja wdzięczności wprawia osoby o wysokiej wdzięczności dyspozycyjnej w nastrój o charakterze wdzięczności. W przeciwieństwie do nich u osób o niższej wdzięczności dyspozycyjnej codzienne wydarzenia wzbudzające emocje wdzięczności mniej efektywnie wpływają na nastrój.

Według drugiej z hipotez odnośnie do interakcji wdzięczności dyspozycyjnej i emocjonalnej (*resistance hypothesis*) u osób o niższej wdzięczności dyspozycyjnej,

nastrój bardziej zależy od epizodów wdzięczności i odczuwanej emocji wdzięczności niż u osób o wysokiej wdzięczności dyspozycyjnej. Inaczej mówiąc, osoby o niższej wdzięczności dyspozycyjnej mogą być w nastroju wdzięczności wtedy, gdy doświadczają wielu wydarzeń wzbudzających emocję wdzięczności.

W badaniach fluktuacji wydarzeń wywołujących wdzięczność na przestrzeni dni (McCullough, Tsang, Emmons, 2004) okazało się, że ogólny nastrój u osób o wysokiej wdzięczności dyspozycyjnej powoduje nastrój wdzięczności niezależnie od liczby codziennych wydarzeń wzbudzających wdzięczność i emocjonalnych reakcji na te wydarzenia. Nastrój wdzięczności u osób o wysokiej wdzięczności dyspozycyjnej okazał się silnie zależny od osobowości. Zatem podatność na bycie w nastroju wdzięczności może mniej zależeć od wahań w liczbie otrzymanej pomocy i życzliwości, liczby pomagających osób oraz intensywności wdzięczności odczuwanej w takiej sytuacji. Te wnioski potwierdzają drugą hipotezę odnośnie do interakcji wdzięczności dyspozycyjnej i emocjonalnej na wpływ na nastrój wdzięczności. Zdaniem autorów koncepcji (McCullough, Tsang, Emmons, 2004), doświadczanie wdzięczności jako nastroju powstaje zarówno na skutek procesów *top-down*, czyli wpływu osobowości i cech afektywnych, jak też *bottom-up*, czyli wpływu interpersonalnych i emocjonalnych doświadczeń, a także interakcji tych czynników. Wdzięczność w codziennym nastroju była też silnie związana z liczbą wydarzeń interpersonalnych, które wywołały wdzięczność (z częstotliwością doświadczania wdzięczności), oraz średnim stopniem wdzięczności, którego doświadczyli w odpowiedzi na te zdarzenia (intensywnością wdzięczności). Korelacje te były najsilniejsze u osób z stosunkowo niskiej wdzięczności dyspozycyjnej.

We wszystkich omówionych w rozdziale koncepcjach wdzięczność jako dyspozycja jest uznawana za zdecydowanie przystosowawczy i pozytywny aspekt osobowości. Odmiennie koncepcje wdzięczności, których operacjonalizację stanowią GQ-6, Skala Doceniania i GRAT, mogą prawdopodobnie zostać zintegrowane na poziomie teoretycznym. W dwóch badaniach (Wood i in., 2008) wykazano, że te trzy narzędzia są ze sobą skorelowane oraz że każda ze skal jest wskaźnikiem tej samej zmiennej ukrytej. W konfirmacyjnej analizie czynnikowej uzyskano pojedynczy czynnik miar wdzięczności i doceniania, a jego struktura była niezależna od płci. Skoro zatem różne miary wdzięczności oszacowują prawdopodobnie ten sam czynnik, można uznać, że wystarczająco dobrym narzędziem pomiaru wdzięczności jest jednoczynnikowy Kwestionariusz Wdzięczności GQ-6.

Literatura cytowana

Adler, M.G., Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–114.

- Chih-Che, L. (2014). A Higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Social Indicators Research*, 119(2), 909–924.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1995). Domains And Facets: Hierarchical Personality Assessment Using The Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21–50.
- Czapiński, J. (2012). *Psychologia pozytywna: Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Emmons, R.A., Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.
- Fagley, N.S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 59–63.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B., Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular squeal of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191–220.
- Gouldner, A.W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, 25(2), 161–178.
- Greenberg, M.S. (1980). A theory of indebtedness. W: K.J. Gergen, M.S. Greenberg, R.H. Willis (red.), *Social exchange. Advances in theory and research* (s. 3–26). Boston, MA: Springer.
- Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia Psychologii w KUL*, 14, 133–152.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Keltner, D., Buswell, B.N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122(3), 250–270.
- Lazarus, R.S., Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lupfer, M.B., De Paola, S.J., Brock, K.F., Clement, L. (1994). Making secular and religious attributions: The availability hypothesis revisited. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33(2), 162–171.
- McCullough, M.E., Snyder, C.R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1, 1–10.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J.A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 82(1), 112–127.

- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A., Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- McCullough, M.E., Tsang, J.A., Emmons, R.A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309.
- Nelson, K. (2009). Appreciating gratitude: Can Gratitude be used as a psychological intervention to improve individual well-being? *Counselling Psychology Review*, 24, 38–50.
- Overwalle, F.V., Mervielde, I., De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion*, 9, 59–85.
- Peterson, C., Park, N. (2007). Klasyfikacja i pomiar sił charakteru: implikacje dla praktyki. W: A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 263–282). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Piedmont, R.L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985–1013.
- Rash, J.A., Matsuba, M.K., Prkachin, K.M. (2011). Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350–369.
- Rosenberg, E.L. (1998). Levels of Analysis and the Organization of Affect. *Review of General Psychology* 2(3), 247–270.
- Rozin, P., Lowery, L., Imada, S., Haidt, J. (1999). The CAD triad hypothesis: a mapping between three moral emotions (contempt, anger, disgust) and three moral codes (community, autonomy, divinity). *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 574–586.
- Schimmack, U., Reisenzein, R. (1997). Cognitive processes involved in similarity judgments of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 645–661.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introducing. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Storm, C., Storm, T. (1987). A taxonomic study of the vocabulary of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 805–816.
- Tangney, J.P. (1991). Moral affect: the good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 598–607.
- Tesser, A., Gatewood, R., Driver, M. (1968). Some Determinants of Gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233–236.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Tsang, J.A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 198–204.

- Walker, L.J., Pitts, R.C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34, 403–419.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–451.
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217–241.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer.
- Wood, A.M., Maltby, J., Steward, N., Linley, P.A., Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8, 281–290.
- Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wood, A.M., Maltby, J., Steward, N., Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 621–632.

Streszczenie. Celem artykułu jest zaprezentowanie głównych definicji i koncepcji wdzięczności w psychologii. Wdzięczność jest rozumiana w kategoriach emocji, nastroju i cechy afektywnej. Zaprezentowano następujące koncepcje wdzięczności dyspozycyjnej: 1. Koncepcja wdzięczności McCullougha i Emmons, 2. Koncepcja wdzięczności Watkinsa, Woodwarda, Stone'a i Koltsa, 3. Koncepcja wdzięczności jako doceniania, 4. Koncepcja wdzięczności jako orientacji życiowej, 5. Koncepcja wdzięczności wyższego rzędu oraz 6. Wdzięczność w koncepcji cnót i sił charakteru Seligmana i Petersona.

Słowa kluczowe: wdzięczność, dyspozycja, cecha afektywna, docenianie

Data wpłynięcia: 18.01.2019

Data wpłynięcia po poprawkach: 23.04.2019

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 26.06.2019