

WDZIĘCZNOŚĆ A DOBROSTAN CZŁOWIEKA – ZALEŻNOŚCI I MECHANIZMY

Agata Wolanin¹

GRATITUDE AND HUMAN WELL-BEING
– DEPENDENCIES AND MECHANISMS

Summary. The purpose of the text is to approximate research showing correlation and cause-effect relationships between the tendency to experience gratitude and well-being, in a subjective meaning and psychological well-being, as well as to indicate mechanisms of relationships between these variables. Relations between gratitude and selected variables that may explain the relationship between gratitude and well-being, in the form of variables related to physical and mental health and variables related to social relations, have also been discussed.

Key words: gratitude, well-being, mechanisms

Wprowadzenie

Badań nad wdzięcznością jest stosunkowo niewiele, a zwiększenie zainteresowania tą problematyką badawczą datuje się na okres początku XXI wieku. Dotychczas badacze wdzięczności koncentrują się głównie na związkach wdzięczności z dobrostanem subiektywnym, ocenie skuteczności aplikacyjnej ćwiczeń wzbudzających wdzięczność i niezależności wdzięczności od innych cech osobowościowych, głównie w ujęciu Wielkiej Piątki. Mniej badań nad wdzięcznością dotyczy jej związków ze stresem, wsparciem społecznym i zdrowiem somatycznym. Do istotnych rozważań teoretycznych i prób ich weryfikacji w badaniach należy kwestia mechanizmów wyjaśniających związki skłonności do doświadczania wdzięczności z dobrostanem człowieka. Celem tego tekstu jest wskazanie zależności między wdzięcznością a dobrostanem, z uwzględnieniem roli zmiennych istotnych

¹ Katedra Nauk Humanistycznych i Społecznych, Wydział Zarządzania, Politechnika Rzeszowska im. Ignacego Łukasiewicza (Department of Humanities, The Faculty of Management, Rzeszow University of Technology), ORCID: 0000-0001-7679-9232.

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

dla osiągnięcia dobrostanu, oraz wskazanie możliwych mechanizmów związków wdzięczności z dobrostanem człowieka.

Wdzięczność

Wdzięczność bywa rozumiana najczęściej jako emocja, nastrój lub cecha (McCullough, Emmons, Tsang, 2002). W badaniach nad wdzięcznością najczęściej określa się ją jako dyspozycję, tj. cechę afektywną, która ułatwia doświadczanie emocji wdzięczności w reakcji na konkretne wydarzenie. Istnieje wiele ujęć wdzięczności, określających ją jako dyspozycję, należy do nich między innymi koncepcja wdzięczności McCullougha i Emmons (McCullough, Emmons, Tsang, 2002), koncepcja wdzięczności Watkinsa i współpracowników (2003), ujęcie wdzięczności jako doceniania (Adler, Fagley, 2005), wdzięczność jako orientacja życiowa (Wood, Froh, Geraghty, 2010), koncepcja wdzięczności wyższego rzędu (Chih-Che, 2014) oraz wdzięczność w koncepcji cnót i sił charakteru Petersona i Seligmana (2004) (por. Wolanin, 2019).

Wdzięczność a dobrostan

Większość badań dotyczących związków wdzięczności z dobrostanem odnosi się do dobrostanu subiektywnego. Dobrostan subiektywny zawiera trzy komponenty: pozytywny afekt, negatywny afekt i poznawczą zmienną w postaci satysfakcji z życia. Badania korelatów wdzięczności ukazują jej związek z dobrym samopoczuciem i większym zadowoleniem z życia (Emmons, Crumpler, 2000) oraz z optymizmem, szczęściem, pozytywnym afektem (Emmons, McCullough, 2003).

Oprócz badań korelacyjnych dobrostanu i wdzięczności, które wskazują na istotne, dodatnie zależności między tymi zmiennymi, prowadzono również badania eksperymentalne w tym zakresie, w których udowodniono wpływ wdzięczności na dobrostan (Emmons, McCullough, 2003). W serii badań Emmons i McCullough wykazali wpływ wdzięczności na zwiększenie dobrostanu, w których badani wymieniali w tygodniowych raportach po pięć rzeczy, za które byli wdzięczni. Badano zarówno studentów, jak i osoby dorosłe cierpiące na chorobę przewlekłą.

W badaniach Watkinsa i współpracowników (2003) sprawdzono wpływ wdzięczności na wzrost pozytywnego afektu w trzech warunkach: myślenia o osobie, której jest się wdzięcznym, pisania o osobie, wobec której odczuwa się wdzięczność oraz pisania listu zaadresowanego do osoby, której jest się wdzięcznym. We wszystkich warunkach zaobserwowano wzrost pozytywnego afektu u badanych w porównaniu z grupą kontrolną, a największy efekt wystąpił w grupie myślącej o osobie, wobec której odczuwano wdzięczność.

Zdecydowanie mniej badań dotyczy związków wdzięczności z innymi ujęciami dobrostanu niż dobrostan subiektywny. W badaniu dobrostanu psychicznego według koncepcji Ryff (1989) wdzięczność korelowała z autonomią (działaniem

zgodnym z indywidualnie ustalonymi zasadami i własnymi przekonaniami), panowaniem nad środowiskiem (radzeniem sobie ze światem, tworzeniem i podtrzymywaniem satysfakcjonującego otoczenia), rozwojem osobistym (wykorzystywaniem swojego potencjału i rozwijaniem nowych zdolności), celem życiowym (odnajdywaniem sensu w życiu, stawianiem i realizacją zadań) i akceptacją siebie (pozytywnym stosunkiem wobec Ja, szacunkiem do siebie oraz świadomością posiadania pozytywnych i negatywnych cech) (Wood, Joseph, Maltby, 2009b). Wdzięczność korelowała także dodatnio z dobrostanem w ujęciu humanistycznym w wymiarze autentycznego życia i ujemnie z samoalienacją (Wood, Joseph, Maltby, 2008a).

Badano również związki wdzięczności z licznymi zmiennymi, powiązanymi z dobrostanem człowieka, takimi jak m.in. zdrowie fizyczne i psychiczne oraz relacje międzyludzkie, w postaci wsparcia społecznego czy zachowań prospołecznych, które mogą wyjaśniać otrzymane zależności między wdzięcznością a dobrostanem.

Wdzięczność a wsparcie społeczne

Umiejętnie udzielone wsparcie emocjonalne może wzbudzać wdzięczność (Lazarus, Lazarus, 1994), a sama wdzięczność może być uznana za emocję związaną z empatią. Wdzięczność jest powiązana z bardziej pozytywnym spojrzeniem na świat (Wood i in., 2008c) oraz z tendencyjną interpretacją sytuacji społecznych jako bardziej pozytywnych (Wood i in., 2008d).

W dwóch badaniach podłużnych (Wood i in., 2008b) sprawdzono kierunek związku między wdzięcznością, postrzeganym wsparciem społecznym, stresem i depresją. Zastosowano modelowanie równań strukturalnych do porównania modeli kierunków związku między tymi zmiennymi: bezpośredniego (wpływ wdzięczności na wsparcie), odwrotnego (wpływ wsparcia na wdzięczność) i wzajemnego wpływu. Model bezpośredni, gdzie wdzięczność wpływała na zwiększenie postrzeganego wsparcia społecznego i zmniejszenie stresu i depresji, okazał się najlepiej dopasowany do danych. Autorzy badań podają kilka przyczyn wyjaśniających kierunek tego związku. Zmniejszenie stresu i depresji może nastąpić, ponieważ wdzięczność może stanowić zmienną o charakterze ochronnym, gdyż jest związana z dokonywaniem pozytywnych atrybucji (Wood i in., 2008b), które mogą zmniejszać odczuwany stres podczas trudnych wydarzeń życiowych. Dodatkowo osoby bardziej skłonne do doświadczania wdzięczności mogą zmieniać swoje środowisko, czyniąc je mniej stresującym i depresjogennym. Wdzięczność mogłaby również modyfikować przebieg już doświadczanej depresji, przyspieszając remisję choroby. Poprawa postrzeganego wsparcia społecznego może nastąpić dzięki wdzięczności również z kilku powodów. Postrzegane wsparcie społeczne powstaje na skutek interakcji dwóch czynników: obiektywnej ilości rzeczywiście otrzymanej pomocy oraz różnic indywidualnych w interpretacji sytuacji społecznych (Lakey, Drew, 1997). Między rzeczywistą pomocą a postrzeganym wsparciem społecznym występuje korelacja rzędu $r = ,30$. Skoro okazywanie wdzięczności sprzyja otrzymywaniu dalszej pomocy w przyszłości (McCullough i in., 2001), wdzięczność

może pomagać w tworzeniu bardziej wspierającego środowiska, interpretowanego jako wsparcie społeczne. Wpływ wdzięczności na postrzegane wsparcie społeczne może być dwukierunkowy: poprzez zachętę do rzeczywistej pomocy oraz poprzez pozytywne postrzeganie takich zachowań.

Badania wskazują też na ujemny związek skłonności do doświadczania wdzięczności z osamotnieniem, tzn. wyższy poziom wdzięczności współwystępuje z poczuciem mniejszego osamotnienia (Caputo, 2015). W badaniach przeprowadzonych w grupie chińskich studentów (Ni i in., 2015) wsparcie okazało się mediatorem w relacji wdzięczności z osamotnieniem, rozumianym jako spostrzeganie przez jednostkę relacji społecznych jako niespełniających oczekiwań (Nicolaisen, Thorsen, 2014). Okazało się, że wyższy poziom skłonności do doświadczania wdzięczności chronił przed poczuciem osamotnienia dzięki pośredniczącej roli wsparcia społecznego.

Wdzięczność a zachowania prospołeczne

Wdzięczność ma pewne funkcje o charakterze moralnym/prospołecznym. Pierwsza z nich określa wdzięczność jako barometr moralny, wskazujący na emocje wdzięczności, gdy ktoś działał w sposób zwiększający dobrostan innej osoby. Druga to motyw moralny, skłaniający odbiorcę do zachowań prospołecznych. Trzecia natomiast jest moralnym wzmacnianiem, gdzie wyrażanie wdzięczności skłania dobroczyńcę do dalszych działań prospołecznych (McCullough i in., 2001). Prospołeczną naturę wdzięczności potwierdzają laboratoryjne badania Tsang (2006), w których uczestnicy, którzy wierzyli, że otrzymali dobrowolną przysługę od innego uczestnika, byli bardziej skłonni do odwzajemnienia przysługi niż ci, którzy sądzili, że otrzymali tę samą korzyść przez przypadek. Wyniki tych badań wskazują, że wdzięczność może działać niezależnie od pozytywnego nastroju. Gdyby prospołeczne działania ujawnione w tym badaniu zależały wyłącznie od pozytywnego nastroju, to uczestnicy w podobnym stopniu odwzajemnialiby otrzymaną przysługę, bez względu na postrzeganą celowość przysługi lub przypadek.

Wdzięczność a zdrowie somatyczne

Wykazano również korzyści wynikające z wdzięczności dla zdrowia fizycznego (Wood i in., 2009a). Stwierdzono, że interwencje w kierunku zwiększania wdzięczności sprzyjały zmniejszeniu dolegliwości somatycznych, zwiększeniu czasu trwania i jakości snu oraz wydłużeniu czasu poświęconego na ćwiczenia fizyczne (Emmons, McCullough, 2003; Wood, Joseph, Maltby, 2008a).

Wyniki badań eksperymentalnych sugerują, że doświadczanie wdzięczności może spowodować wzrost kontroli przywspółczulnej mięśnia sercowego (*increases in parasympathetic myocardial control*) (McCraty, Childre, 2004), niższe ciśnienie skurczowe (Shipon, 2007, za: Emmons, 2012), a także poprawę w zakresie niektórych aspektów zdrowia fizycznego, takich jak codzienne objawy i wizyty u lekarza (Emmons, McCullough, 2003). Wykazano, że wdzięczność zwiększa aktywność układu

przywspółczulnego, co jest uważane za korzystne w kontroli stresu i nadciśnienia tętniczego, a także koherencję różnych reakcji kanałów odpowiedzi autonomicznej (McCarty, Childre, 2004). W związku z tym u osób często doświadczających emocji wdzięczności mogą wystąpić pewne bezpośrednie korzyści fizjologiczne.

Większa skłonność do doświadczania wdzięczności współwystępuje także z subiektywną oceną zdrowia fizycznego, a mediatorem tego związku jest zdrowie psychiczne, aktywność zdrowotna oraz chęć poszukiwania pomocy w razie kłopotów z zdrowiem. Powyższy efekt jest silniejszy dla osób starszych w porównaniu z młodszymi dorosłymi (Hill, Allemand, Roberts, 2013).

Wdzięczność a zdrowie psychiczne

Jako skutek wdzięczności stwierdza się redukcję ryzyka zapadania na depresję, zaburzenia lękowe, a także zaburzenia związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych (Emmons, Crumpler, 2000).

W programie psychoterapeutycznym psychoterapii pozytywnej PPT (*Positive Psychotherapy*) (Seligman, Rashid, Parks, 2006) zawarto dwie sesje obejmujące interwencje ukierunkowane na uczucie wdzięczności. Tym 6-tygodniowym programem terapii objęto osoby z łagodną i umiarkowaną depresją, obserwując znaczące zmniejszenie objawów depresji oraz wzrost satysfakcji z życia. Chociaż nie można stwierdzić, czy i na ile pozytywne skutki tej terapii są spowodowane interwencją ukierunkowaną na wdzięczność, ogólny pozytywny wynik skłania do prowadzenia dalszych badań w tym zakresie (Nelson, 2009).

Wyższy poziom wdzięczności okazał się także czynnikiem chroniącym przed samobójstwem za pośrednictwem mediatora w postaci zwiększenia poczucia znaczenia życia (Kleiman i in., 2013).

Wyższy poziom wdzięczności przyczynia się również do zmniejszenia agresji (DeWall i in., 2012). W związku między wdzięcznością a agresją rolę zmiennej pośredniczącej odgrywa empatia. Odczuwanie wdzięczności współwystępuje z wyższym poziomem empatii, co wyjaśnia niższy poziom agresji.

W badaniu przeprowadzonym w grupie chińskich studentów wyższy poziom wdzięczności okazał się powiązany z wyższą samooceną (Lin, 2015). Samoocena z kolei okazała się mediatorem związku wdzięczności z dobrostanem. Również badania sportowców (Chen, Wu, 2014) wskazują, że wyższy poziom wdzięczności przyczynia się do wzrostu samooceny.

Istnieją również badania nad skłonnością do doświadczania wdzięczności i poczuciem koherencji (Lambert i in., 2009). Poczucie koherencji jest przekonaniem, że życie i świat są zrozumiałe, sterowalne i sensowne (Antonovsky, 1993). Wysoki poziom koherencji oznacza nastawienie, że wiele wydarzeń można przewidzieć, posiadane zasoby są wystarczające, by radzić sobie z trudnościami, a wymagania życia są warte zaangażowania i wysiłku (por. Heszen, Sęk, 2007). Dzięki komponentowi sensowności poczucie koherencji stanowi pojęcie zbliżone do poczucia sensu życia. W badaniach Lamberta i współpracowników (2009) wdzięczność była silnie

i dodatkowo związana z poczuciem koherencji, a związek ten wystąpił przy udziale zmiennej pośredniczącej w postaci pozytywnego przewartościowania, czyli procesu postrzegania negatywnych wydarzeń i okoliczności w pozytywnym świetle.

Mechanizmy związku wdzięczności z dobrostanem

Z powodu obiecujących wyników badań wskazujących na zarówno korelacyjny, jak i przyczynowo-skutkowy związek wdzięczności z dobrostanem (Emmons, McCullough, 2003) zapoczątkowano badania nad poznaniem mechanizmów tego związku (Wood, Joseph, Linley, 2007). Dokonano także zestawienia teoretycznych wyjaśnień mechanizmów związku wdzięczności z dobrostanem (Wood, Froh, Geraghty, 2010; Emmons, 2012).

Mechanizmy związku wdzięczności i dobrostanu według Emmonsa

Różne wyjaśnienia związków wdzięczności z dobrostanem przedstawia Emmons (2012). Pierwszym z nich jest zwiększenie świadomości duchowej dzięki wdzięczności. Wyznawcy praktycznie wszystkich religii są zachęceni do rozwijania wdzięczności jako uczucia religijnego. Ludzie religijni często rozpatrują okoliczności, które nie mogą być przypisane zamierzonemu ludzkiemu wysiłkowi, jak np. cudowne uzdrowienie czy też dar życia, jako otrzymane dzięki Bogu lub sile wyższej, i w ten sposób doświadczają więcej wdzięczności. Osoby zorientowane duchowo mają również tendencję do przypisywania interwencji Boga pozytywnych wydarzeń, ale nie tych negatywnych (Lupfer, Tolliver, Jackson, 1996). Dlatego wiele pozytywnych sytuacji, które nie wynikają z działania innej osoby (np. ładna pogoda, uniknięcie wypadku samochodowego), można postrzegać jako okazje do odczuwania wdzięczności wobec Boga. Ten styl atrybucyjny może zwiększyć pozytywne skutki emocjonalne przyjemnych przeżyć.

Kolejnym uzasadnieniem jest zwiększanie zdrowia fizycznego przez wdzięczność. Emmons wskazuje, że niektóre korzyści z wdzięczności dla zdrowia psychicznego mogą być spowodowane przez poprawę fizycznego funkcjonowania dzięki wdzięczności. Dzieje się to m.in. z powodu zwiększenia skłonności do wykonywania ćwiczeń fizycznych czy też poprawie jakości snu po interwencjach polegających na wzbudzaniu wdzięczności (Emmons, McCullough, 2003; Wood i in., 2009a).

Po trzecie, wdzięczność maksymalizuje przyjemność. Ugruntowanym prawem w psychologii emocji jest zasada adaptacji, zgodnie z którą ludzie dostosowują się do okoliczności, zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych. Nasz system emocjonalny lubi nowości. Niestety, dla osobistego szczęścia dostosowanie do przyjemnych okoliczności występuje szybciej niż dostosowanie się do nieprzyjemnych zmian. Dlatego nawet nadzwyczajne zdarzenie, takie jak np. wysoka podwyżka, wpływa na szczęście przez zaledwie kilka miesięcy. Później wraca wyjściowy poziom szczęścia, czyli występuje zjawisko hedonicznej adaptacji (tzw. zjawisko hedonicznego młyna) (Brickman, Campbell, 1971). Tym, co może przedłużyć poczucie szczęścia,

jest wdzięczność. Wdzięczność sprzyja koncentracji na pozytywnych doświadczeniach, pozwala odczuwać większe zadowolenie i przyjemność z danej sytuacji.

Wdzięczność chroni także przed negatywnymi stanami. Łagodzi również toksyczne emocje i stany, jak np. zazdrość, chciwość czy urazy. Ludzie bardziej skłonni do doświadczania wdzięczności wydają się usatysfakcjonowani tym, co mają, a więc są mniej podatni na takie emocje, jak rozczarowanie, żal i frustracja. Ponadto w kontekście dobrobytu materialnego przy zachowaniu wdzięczności można uniknąć rozczarowania i pustki. Poczucie bezpieczeństwa, które charakteryzuje osoby często doświadczające wdzięczności, sprawia, że ich poczucie siebie jest mniej zależne od dóbr materialnych.

Dodatkowo wdzięczność wzmacnia relacje i poczucie powiązania z ludźmi. Osoby prowadzące dzienniki wdzięczności zgłaszały poczucie większej bliskości i powiązania z innymi, byli bardziej skłonni pomóc innym i rzeczywiście byli postrzegani przez osoby znaczące w ich środowisku jako bardziej pomocni. Co więcej, ludzie o wysokim nasileniu cechy wdzięczności mają lepsze relacje z innymi, bardziej chronią i dbają o relacje społeczne, ich styl przywiązania jest bezpieczny, są mniej samotni i odizolowani.

Mechanizmy związku wdzięczności i dobrostanu według Wooda, Froha i Geraghty'ego

Wood, Froh i Geraghty (2010) przedstawili cztery teoretyczne mechanizmy, które mogą wyjaśniać związek wdzięczności z dobrostanem. Dwa z nich są ogólne, dwa kolejne natomiast bardziej specyficzne.

Pierwszym z ogólnych wyjaśnień jest hipoteza pozytywnego afektu. Tym, co może wiązać wdzięczność z dobrostanem, mógłby być pozytywny afekt. Wdzięczność jest emocją pozytywną, zatem może spełniać funkcję ochronną, podobnie jak inne pozytywne emocje. Jako pozytywne doświadczenie wdzięczność może zwiększać bilans pozytywnych doświadczeń w stosunku do tych negatywnych, prowadząc do zwiększenia satysfakcji z życia (Diener, 1984). Jednakże badania związku wdzięczności z dobrostanem i satysfakcją z życia, przy kontroli cech osobowości, wskazują, że zależność ta nie jest spowodowana pozytywnym afektem. Przy kontroli cechy ugodowości w ujęciu Wielkiej Piątki (i kontroli pozytywnego afektu jako jednego z aspektów tej cechy), pozytywny afekt nie wyjaśniał związku wdzięczności z dobrostanem (McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Wood, Joseph, Maltby, 2008a). Powyższe badania wskazują, że zależność między wdzięcznością i dobrostanem jest bardziej złożona i nie wyjaśnia jej wyłącznie ogólny wpływ wdzięczności jako emocji pozytywnej.

Drugą z ogólnych hipotez wyjaśniających ten związek jest teoria poszerzania umysłu i budowy zasobów osobistych Fredrickson (1998), według której emocje pozytywne poszerzają repertuar myśli i zachowań, sprzyjając budowaniu zasobów osobistych. Emocje negatywne służą zawężaniu uwagi, by ułatwić radzenie sobie z konkretnym problemem. W przeciwieństwie do nich emocje pozytywne miałyby

służyć poszerzaniu uwagi i innych procesów poznawczych, w celu poszerzenia zakresu możliwych działań. Każda z emocji pozytywnych miałaby pełnić szczególną funkcję w budowaniu zasobów, które mogłyby być wykorzystywane w sytuacji stresu. Wdzięczność mogłaby służyć budowaniu pozytywnych więzi społecznych, które stanowiłyby element zasobów do skorzystania w trudnych chwilach.

Do specyficznych wyjaśnień mechanizmów związku wdzięczności i dobrostanu należy hipoteza schematu (*schematic hypothesis*). Wdzięczność odczuwa się w sytuacji, gdy przysługa jest postrzegana jako kosztowna, cenna i powodowana altruizmem (McCullough i in., 2001). Percepcja kosztu, wartości i altruizmu wyjaśniła ponad 80% wariacji w odczuwaniu wdzięczności (Wood i in., 2008d). Wyniki tego badania sugerują, że osoby bardziej skłonne do doświadczenia wdzięczności posługują się pewnym schematem postrzegania i interpretowania sytuacji otrzymywania pomocy, oceniając ją jako bardziej kosztowną, cenną i altruistyczną niż postrzegają ją osoby mniej skłonne do doświadczenia tej emocji.

Ostatnią z hipotez wyjaśniających związek wdzięczności z dobrostanem w analizie autorstwa Wooda, Froha i Geraghty'ego (2010) jest koncepcja o radzeniu sobie ze stresem jako mediatorze między wdzięcznością a dobrostanem (Wood, Joseph, Linley, 2007). W ich badaniu 51% związku między wdzięcznością a stresem okazało się zapośredniczone przez style radzenia sobie. Style radzenia sobie pośredniczyły również w związku wdzięczności z satysfakcją z życia (11% zależności). Wdzięczność okazała się związana z trzema kategoriami radzenia sobie. Po pierwsze, osoby bardziej skłonne do doświadczenia wdzięczności częściej poszukiwały i korzystały z instrumentalnego i emocjonalnego wsparcia społecznego. Po drugie, stosowano również częściej strategię związane z przybliżaniem się do problemu i rozwiązywaniem go, jak np. aktywne radzenie sobie, planowanie czy pozytywna reinterpretacja sytuacji. Po trzecie, wdzięczność wiązała się z rzadszym wyładowaniem behawioralnym, zaprzeczaniem i nadużywaniem substancji.

Podsumowanie

Liczne badania wskazują na związki wdzięczności z dobrostanem, tj. wyższy poziom skłonności do doświadczenia wdzięczności wiąże się z poczuciem wyższego dobrostanu. Również istnieją badania wskazujące na wzrost dobrostanu w przypadku eksperymentalnego zwiększania poziomu wdzięczności. Występują one głównie w postaci tzw. interwencji pozytywnych, ukierunkowanych na wzrost nasilenia tej cechy dzięki treningowi. Również prowadzono badania nad wpływem wdzięczności na dobrostan poprzez chwilowe wzbudzenie emocji wdzięczności, np. poprzez skłonienie do przywołania wydarzeń wzbudzających wdzięczność i sporządzenie opisu bądź listy tych wydarzeń. Mechanizmy tego związku nie są jednakże jasne i występują pewne propozycje teoretyczne rozwiązania tego problemu. Najprostsze z nich wskazują na przyczyny wzrostu dobrostanu z powodu doświadczenia pozytywnych emocji. Dobrostan według nich jest spowodowany wzrostem pozytywnego afektu, do którego przyczynia się wdzięczność. Bardziej

złożonym wyjaśnieniem jest wpływ wdzięczności na wzrost pozytywnych emocji, które przyczyniają się poprzez poszerzenie repertuaru procesów poznawczych i behawioralnych do budowania zasobów osobistych. Wskazuje się oprócz tego na różne zmienne, które mogą pełnić funkcję mediatorów między wdzięcznością a dobrostanem. Należą do nich zdrowie somatyczne i psychiczne, relacje z innymi ludźmi czy strategie radzenia sobie ze stresem. Do tej pory jednak brak jednoznacznej weryfikacji, w jaki sposób wdzięczność powoduje wzrost poczucia dobrostanu u człowieka.

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.
- Antonovsky, A. (1993). The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36(6), 725–733.
- Brickman, P., Campbell, D.T. (1971). *Hedonic relativism and planning the good society*. New York: Academic Press.
- Caputo, A. (2015). The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 323–334.
- Chen, L.H., Wu, C.H. (2014). Gratitude Enhances Change in Athletes' Self-Esteem: The Moderating Role of Trust in Coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 349–362.
- 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.
- DeWall, C.N., Lambert, N.M., Pond, R.S., Kashdan, T.B., Fincham, F.D. (2012). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232–240.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Emmons, R.A. (2012). Queen of the Virtues? Gratitude as a Human Strength. *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*, 32, 49–62.
- 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), 377–389.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Hill, P.L., Allemand, M., Roberts, B.W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92–96.
- Kleiman, E.M., Adams, L.M., Kashdan, T.B., Riskind, J.H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539–546.
- Lakey, B., Drew, J.B. (1997). *A social-cognitive perspective on social support*. Sourcebook of social support and personality. New York: Springer.
- Lambert, N.M., Graham, S.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461–470.
- Lazarus, R.S., Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lin, C.C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85, 145–148.
- Lupfer, M.B., Tolliver, D., Jackson, M. (1996). Explaining Life-Altering Occurrences: A Test of the ‘God-of-the-Gaps’ Hypothesis. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35(4), 379–391.
- McCraty, R., Childre, D. (2004). The Grateful Heart. The Psychophysiology of Appreciation. W: R.A. Emmons, M.E. McCullough (red.), *The Psychology of Gratitude* (s. 230–257). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Nelson, K. (2009). Appreciating gratitude: Can gratitude be used as a psychological intervention to improve individual well-being? *Counselling Psychology Review*, 24, 38–50.
- Ni, S., Yang, R., Zhang, Y., Dong, R. (2015). Effect of Gratitude on Loneliness of Chinese College Students: Social Support as a Mediator. *Social Behavior and Personality*, 43(4), 559–566.
- Nicolaisen, M., Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78, 229–257.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.

- Tsang, J.A. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138–148.
- 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.
- Wolanin, A. (2019). Przegląd koncepcji wdzięczności w psychologii. *Polskie Forum Psychologiczne*, 24, 3, 356–372, doi: 10.14656/PFP20190306
- 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., Joseph, S., Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093.
- Wood, A.M., Joseph, S., Maltby, J. (2008a). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49–54.
- Wood, A.M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P.A., Joseph, S. (2008b). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 4, 854–871.
- Wood, A.M., Maltby, J., Steward, N., Joseph, S. (2008c). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 621–632.
- Wood, A.M., Maltby, J., Steward, N., Linley, P.A., Joseph, S. (2008d). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8, 281–290.
- Wood, A.M., Joseph, S., Lloyd, J., Atkins, S. (2009a). Gratitude Influences Sleep Through the Mechanism of Pre-sleep Cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43–48.
- Wood, A.M., Joseph, S., Maltby, J. (2009b). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.

Streszczenie. Celem tekstu jest przybliżenie badań ukazujących związek korelacyjny i przyczynowo-skutkowy między skłonnością do doświadczania wdzięczności a dobrostanem, w ujęciu subiektywnym i dobrostanu psychicznego, a także wskazanie mechanizmów zależności między tymi zmiennymi. Przybliżono także powiązania między wdzięcznością a wybranymi zmiennymi, które mogą wyjaśniać zależności między wdzięcznością a dobrostanem, w postaci zmiennych związanych ze zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz zmiennych związanych z relacjami społecznymi.

Słowa kluczowe: wdzięczność, dobrostan, mechanizmy

Data wpłynięcia: 10.05.2020

Data wpłynięcia po poprawkach: 25.06.2020

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 30.09.2020