

Wdzięczność a szczęśliwe życie

Eufrozyna Gruszecka

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie

Celem badania była eksploracja zależności pomiędzy wdzięcznością a dobrostanem psychicznym, w takich jego aspektach, które sprzyjają afirmacji życia. Uczestnicy badań ($N = 83$), podzieleni losowo na trzy grupy, wypełniali albo trzy krótkie skale zadowolenia z życia: Drabina Cantrila (Cantril, 1965) oraz Skala Ocen Dotychczasowego Życia i Skala Satisfakcji Cząstkowych (Czapiński, 2002), albo Skalę Zaufania do Ludzi, albo Skalę Więzy Społecznych. Następnie wszyscy opisywali najważniejsze w ich życiu doświadczenie wdzięczności oraz dokonywali życiowego bilansu doświadczeń dobra i wdzięczności w wymianie społecznej. Wyniki ujawniły przewidywane pozytywne zależności pomiędzy skłonnością do doświadczania wdzięczności i do okazywania tego uczucia a zadowoleniem z życia przeszłego, życia w ogólności, jakością więzi społecznych i zaufaniem do ludzi. Nie odnotowano związku wdzięczności z zadowoleniem z życia bieżącego, oczekiwanego w przyszłości i z satysfakcjami cząstkowymi. Prawdopodobną przyczyną braku pełnej spójności odnotowanych wyników jest odmienny status psychologiczny zastosowanych miar dobrostanu. Badania innych autorów przekonują (por. Schwarz i Strack, 1999), że sądy o terażniejszości i przyszłości mają charakter chwilowych ocen formułowanych na poczekaniu i są podatne na kontekst. Natomiast oceny życia przeszłego i życia w ogólności mają bardziej ugruntowany i trwały charakter.

Słowa kluczowe: wdzięczność, zadowolenie z życia, więzi społeczne, zaufanie do ludzi

Szczęście miało na przestrzeni dziejów różną cenę. Wielu wielkich filozofów, moralistów teologów i domorosłych myślicieli kwestionowało zarówno jego wartość, jak i sens dążenia do niego i równie wielu wychwalało jego uroki oraz pozytywne następstwa. Współcześnie dla większości ludzi na świecie szczęście osobiste i szczęście własnych dzieci jest najwyższą wartością i celem w życiu (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels i Conway, 2009; Wojciszke, 2011). Na przykład w badaniach z udziałem ponad dziewięć tysięcy studentów pochodzących z 47 krajów (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon i Diener, 2005) szczęście osobiste znalazło się na szczycie wartości i celów życiowych, a 44% spośród uczestniczących w tym badaniu polskich studentów uznało je za krańcowo ważną wartość.

Eufrozyna Gruszecka, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie, ul. Polna 16/20, 81-745 Sopot, adres e-mail: egruszecka@swps.edu.pl
Autorka serdecznie dziękuje Pani Dorocie Owsianik za współpracę w przygotowaniu i realizacji badania oraz PT Recenzentom za uwagi i sugestie dotyczące artykułu.
Praca wykonana w ramach grantu badawczego KBN: 0151/H01/2005/29.

Z badań wynika, że szczęście popłaca, że „jest jak los wykupiony na loterii – daje szansę na wygraną” (Czapiński, 2004, s. 237). Ludzie szczęśliwsi w porównaniu z mniej szczęśliwymi żyją dłużej i w lepszym zdrowiu, są bardziej odporni i twórczy, więcej osiągają w życiu – robią większe kariery i pieniądze, więcej pracują i są bardziej produktywni, mają zwykle więcej znajomych i przyjaciół. Są też bardziej prospołeczni – więcej i częściej pomagają innym, są bardziej kooperatywni i nastawieni bardziej pokojowo oraz bardziej ufają ludziom (Carr, 2004; Czapiński, 2004; Cohn i in., 2009; Diener i Biswas-Diener, 2010; Trzebińska, 2008; Wojciszke, 2011). Co więcej, ludzie szczęśliwi na ogół uszczęśliwiają również tych, którzy ich otaczają (Diener i Biswas-Diener, 2010; Lyubomirsky, 2008).

Według większości definicji psychologicznych na szczęście, czyli subiektywne poczucie dobrostanu (*subjective well-being*), składa się doświadczanie radości i zadowolenia w połączeniu z poczuciem, że własne życie jest dobre, sensowne i wartościowe (Czapiński, 2004; Diener i Biswas-Diener, 2010). Ed Diener, pionier badań nad szczęściem, najbardziej znany badacz szczęścia i autor najbardziej znanej skali do pomiaru poczucia

szczęścia, zdefiniował je jako „stopień, w jakim człowiek lubi swoje własne życie” (Diener, Lukas i Oishi, 2002, s. 63). Przyjmuje on, że na szczęście składają się zadowolenie z życia, pozytywna ocena ważnych dziedzin swojego życia, a także częste doświadczanie afektu pozytywnego i rzadkie przeżywanie afektu negatywnego. Innymi słowy, „szczęście oznacza pozytywne myśli i uczucia dotyczące własnego życia” (Diener i Biswas-Diener, 2010, s. 18).

Robert Biswas-Diener prowadzi badania nad szczęściem na całym świecie, zwłaszcza w nietypowych miejscach, takich jak Grenlandia czy afrykańska sawanna. Z badań tych wynika, że wszędzie, na różnych kontynentach i w różnych kulturach, większość ludzi (z wyjątkiem osób bezdomnych) jest bardziej zadowolona niż niezadowolona ze swojego życia. Dotyczy to nawet osób sparaliżowanych, starych, prostytutek ze slumsów Kalkuty czy jakiegokolwiek innej grupy, której przeciętny człowiek byłby skłonny współczuć (Diener i Biswas-Diener, 2010; Haidt, 2007). Z badań sondażowych obejmujących ponad milion ludzi z 45 krajów wynika, że w skali świata szczęśliwymi albo bardzo szczęśliwymi czuje się 80% ludzi (Myers, 2000). Z najnowszej edycji badań nad dobrostanem Polaków, prowadzonych przez Janusza Czapińskiego na wielotysięcznych, reprezentatywnych próbach (Czapiński i Panek, 2011), wynika, że ludźmi szczęśliwymi czuje się dokładnie taki sam odsetek Polaków.

Oczywiście ludzie różnią się znacząco pod względem poziomu poczucia szczęścia. Na przykład z cytowanych badań Czapińskiego wynika, że tylko nieliczni Polacy uważają swoje życie za wspaniałe (3,9%), bardzo nieliczni uważają je za okropne (0,3%), większość ocenia je jako udane lub dosyć dobre (74,3%), znacząca mniejszość jest z niego mniej lub bardziej niezadowolona (5,5%), a pozostali nie mają sprecyzowanego zdania (16%). Od czego zatem zależy, jak dalece jesteśmy szczęśliwi lub nieszczęśliwi?

Odpowiedzi na to pytanie dostarcza formuła nazywana „wzorem na szczęście” (*happiness formula*). Zgodnie z nią (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005) poziom doświadczanego przez ludzi szczęścia zależy w około 50% od ich osobowości, w 40% od ich aktywności i w 10% od warunków, w jakich żyją, przy czym w przypadku bardzo złych warunków rola tego czynnika rośnie.

Skoro więc ludzie cenią sobie szczęście, wiele od niego w ich życiu zależy i mają czterdziestoprocentowy zakres swobody w dążeniu do niego, to poważnym wyzwaniem dla psychologów jest ustalenie, jakie dobrowolne działania mogą sprawić, że nasze poczucie szczęścia osiągnie najwyższy poziom w obrębie potencjalnego przedziału.

Sonja Lyubomirsky i Ken Sheldon doszli do wniosku na podstawie licznych i rzetelnych badań, że takich aktywności jest dwanaście (Lyubomirsky, 2008). Wspólnym mianownikiem wszystkich tych aktywności jest ich potencjał generowania pozytywnych emocji. Co ważne, aktywności te można podejmować w sposób przeciwdziałający ich automatyzacji, znudzeniu nimi oraz adaptacji do ich pozytywnych efektów, a więc w sposób pozwalający nieprzerwanie czerpać z nich pozytywne doświadczenia i odczucia. Każdy może sobie wybrać te działania, które najbardziej odpowiadają jego osobowości (autorzy listy opracowali test zgodności działań z osobowością). Jednym z takich działań jest wyrażanie wdzięczności¹.

Wdzięczność znalazła się także na liście zalet charakteru prowadzących do dobrego życia, sformułowanej przez Petersona i Seligmana (2004). Lista ta, nazywana potocznie anty-DSM, zawiera dwadzieścia cztery zalety charakteru, z których każda wiedzie do jednej z sześciu nadrzędnych cnót. Cnoty te to: mądrość i wiedza, odwaga, wspaniałomyślność, sprawiedliwość, wstrzeźliwość i transcendencja. Do każdej z cnót można dojść różnymi drogami. Drogi te to zalety charakteru zebrane we wspomnianą listę, definiowane jako konkretne sposoby przejawiania, praktykowania i pielęgnowania cnót. Ujęta na liście wdzięczność ma prowadzić do cnoty transcendencji.

Trzeba też podkreślić, że związek wdzięczności z poczuciem szczęścia od zawsze dostrzegali filozofowie, moraliści i pisarze. To oni wynieśli wdzięczność do poziomu cnoty charakteru, będącej nie tylko uczuciem, radością, wzruszeniem, ale także rodzajem miłości wobec dobroczyńcy i kategorią więzi osobistej. Jej przyswojenie, podkreślają, przysparza dobra osobistego i przynosi korzyści innym ludziom. Ze wskazanych powodów Tadeusz Gadacz (2003) wymienia współcześnie wdzięczność jako jedną z najważniejszych umiejętności życia.

Słowo „wdzięczność” wywodzi się z łacińskiego terminu *gratia*, co oznacza łaskę, sprzyjanie, przychyłność, podziękowanie. Badacze są zgodni co do tego, że doświadczanie wdzięczności jest wynikiem procesu myślowego, w toku którego beneficjent zauważa i docenia korzystne oddziaływanie zewnętrznych czynników z punktu widzenia własnych interesów (albo osób bliskich, które symbiotycznie włącza do Ja), oceniając zarazem te oddziaływania jako intencjonalne, bezinteresowne i wymagające zaangażowania – czas, wysiłek, poświęcenie zasobów (zob. np. Gruszecka, 2003; Szcześniak, 2008; Tesser, Gatewood i Driver, 1968; Watkins, 2004). Samą zaś wdzięczność można zdefiniować jako kompozycję pozytywnych myśli i uczuć wyrażających docenienie daru, uznanie wobec darczyńcy, życzliwość wobec niego oraz pragnienie zrobienia czegoś na jego rzecz (lub innych

ludzi), które wykracza poza zwykłą wzajemność (Algoe, Haidt i Gable, 2004; Emmons i Shelton, 2002; Gruszecka, 2003, 2008; McCullough, Kilpatrick, Emmons i Larson, 2001; Szcześniak, 2007, 2008; Trocka, 2010; Trzebińska, 2005, 2008; Tsang, 2007). Innymi słowy, wdzięczność to pozytywna reakcja afektywna na dar i darczyńcę oraz pragnienie dziękczynienia.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wyników badań poświęconych wdzięczności, w ich części służącej eksploracji związku skłonności do odczuwania i okazywania tego uczucia z zadowoleniem z życia w takich jego aspektach, które sprzyjają jego afirmacji, rozumianej jako dojrzała radość życia i pozytywna postawa wobec niego (Szuman, 1938, 1947).

Wdzięczność jako emocja pozytywna

Robert Emmons (2007), najbardziej znany badacz wdzięczności, zdefiniował to zjawisko jako cudowne uczucie, chęć dziękowania i docenianie cudu życia. Wyniki badań różnych autorów pozwalają przyjąć, że „cudowność” tego uczucia zawiera się w zintegrowanej kompozycji pozytywnych emocji, wyrażających docenienie daru (np. radość, zadowolenie, ulga), uznanie dla dobroczyńcy (np. miłość, wdzięczność, sympatia, troska) oraz w chęci podziękowania, po przychylenie mu nieba włącznie (zob. np. Emmons i Shelton, 2002; Gruszecka, 2003; McCullough, Tsang i Emmons, 2004; Trocka, 2010; Trzebińska, 2008). Czasami jednak w doświadczeniu wdzięczności pojawiają się także emocje negatywne, takie jak bezradność, zakłopotanie, złość czy wstyd. Ramy obecnego artykułu nie pozwalają na rozwinięcie tego problemu. Czytelnika zainteresowanego nim odsyłam do literatury (Gruszecka, 2003, 2008; Gruszecka i Piotrowski, 2010; Komter, 2004; McDougal, 1908/2005; Szcześniak, 2007; Trzebińska, 2008; Witwicki, 1963; Zaleski, 1998), pozostając tutaj przy stwierdzeniu, że w każdym przypadku doświadczenia wdzięczności główną treścią i siłą tego uczucia są emocje pozytywne.

Wdzięczność jest zaliczana do emocji pozytywnych także w takim znaczeniu, że doświadczeniu i okazywaniu tego uczucia przypisuje się dobroczynne następstwa w zakresie dobrostanu psychicznego oraz rozwoju osobistego i społecznego. Jednym z modeli teoretycznych, w ramach którego można wyjaśnić te następstwa, jest teoria poszerzania umysłu i budowy zasobów osobistych Fredrickson (2001). Według tej teorii emocje pozytywne sprzyjają poszerzaniu repertuaru myśli i działań oraz rozwojowi (nasileniu) twórczości, kreatywności, produktywności, co łącznie prowadzi do budowania/wzbogacenia trwałych zasobów intelektualnych i społecznych. Empiryczne dane uzyskane w toku badań laboratoryjnych

i podłużnych w istotny sposób wspierają teorię poszerzającej i budującej funkcji emocji pozytywnych (zob. Carr, 2004; Cohn i in., 2009; Czapiński, 2004; Diener i Biswas-Diener, 2010; Fredrickson, 2001; Fredrickson i Levenson, 1998; Isen, 2004; Richman i in., 2005).

Wdzięczność niewątpliwie „dodaje skrzydeł”, poszerza zakres uwagi, otwiera na świat i zwraca ku ludziom, a towarzyszące jej pragnienie odwzajemnienia wykracza poza zwyczajną odpłatę i skłania do poszukiwania najbardziej właściwych sposobów odwzajemnienia – takich, które przynoszą przyjemność i/lub korzyści dobroczyńcy, innym ludziom (Gruszecka, 2003; Owsianik, 2008), a nawet społeczności (Watkins, 2004). Wdzięczność powinna zatem sprzyjać pozytywnemu myśleniu o innych, twórczości i kreatywności w myśleniu i działaniu, rozwojowi empatii i prospołeczności, tworzeniu i umacnianiu więzi z innymi, a tym samym budowaniu trwałych zasobów osobistych (Fredrickson, 2004). Badacze jak dotąd skupiają się na wdzięczności jako emocji prospołecznej oraz na związku tej emocji z poczuciem szczęścia (o czym w dalszej części artykułu).

Szczególną funkcją emocji pozytywnych jest ich zdolność odwracania fizjologicznych skutków negatywnych emocji (Fredrickson i Levenson, 1998), wspomaganie powrotu do równowagi po niekorzystnym zdarzeniu emocjonalnym oraz łagodzenia następstw sytuacji stresujących, a nawet traumatycznych (zob. np. Carr, 2004; Cohn i in., 2009; Diener i Biswas-Diener, 2010). Funkcje te zdaje się pełnić także wdzięczność. Dla przykładu, Coffman (za: Emmons i Shelton, 2002), na podstawie wywiadów przeprowadzonych z rodzicami, którzy wskutek ataku huraganu na Florydzie w 1992 roku utracili wszystko, oprócz dzieci, ustalił, że wdzięczność była jednym z najczęstszych stanów afektywnych towarzyszących tym rodzicom po przejściu huraganu. Może to oznaczać, że przekierowanie uwagi z wartości utraconych na wdzięczność za wartości uratowane pozwala ludziom lepiej radzić sobie ze skutkami sytuacji kryzysowych (por. Emmons i Shelton, 2002). Sonja Lyubomirsky (2008) przyjmuje, że ludzie stojący w obliczu trudności wyrażają wdzięczność instynktownie, a dla przykładu podaje, że w dniach tuż po zamachach terrorystycznych z 11 września 2001 r. wdzięczność była drugim najczęściej doświadczanym odczuciem, tuż po empatii.

Wdzięczność jako emocja moralna

Adam Smith (1976) określił wdzięczność jako podstawową emocję społeczną kluczową dla utrzymania społeczeństwa opartego na dobrej woli, dzięki jej sile motywującej do życzliwości wobec dobroczyńców i usposabiającej do poszukiwania najwłaściwszych dróg

odwzajemniania darów. Simmel i Gouldner (za: McCullough i in., 2001) ujmowali wdzięczność jako siłę pomagającą ludziom utrzymać ich zobowiązania wynikające z zasady wzajemności.

Psychologowie określają wdzięczność jako głowę jednej z dwóch ważnych ewolucyjnie rodzin emocji złożonych², do której należy także empatia, współczucie i litość (Oatley i Jenkins, 2003). Emocje te łączy fakt, że są źródłem działań na rzecz innych ludzi, fundamentem przyjaźni i współpracy. Ludzie odczuwający wdzięczność skupiają się nie tylko na pozytywnych aspektach swojego życia, lecz także na otrzymanej pomocy, co zwykle wzbudza w nich pragnienie odwzajemnienia i/lub pomagania innym (Algoe i in., 2008; Bartlett i DeSteno, 2006; DeSteno, Bartlett, Baumann, Williams i Dickens, 2010; Gruszecka, 2003, 2008; McCullough i in., 2001; Szczęśniak i Nieznańska, 2009; Trzebińska, 2008; Tsang, 2006, 2007). Zatem wdzięczność jest emocją moralną. Zdaniem McCullougha i współpracowników (2001) jest nią w trojakim tego słowa znaczeniu. Po pierwsze, może służyć jako barometr moralny – jej odczuwanie wobec jakiejś osoby oznacza uznanie, że osoba ta kieruje się naszym dobrem. Po drugie, może służyć jako moralna siła motywująca do działań prospołecznych, a także powstrzymywać od zachowań szkodliwych. Po trzecie, może wzmacniać moralne zachowania dobroczyńcy – jeśli okazanie wdzięczności będzie dla niego nagrodą, nasili to jego skłonność do zachowań prospołecznych w przyszłości.

Czasami jednak wdzięczność motywuje do zachowań niemoralnych. Dzieje się tak, gdy obiektem tego uczucia jest osoba wielbiona, a zarazem czyniąca zło. Taka wdzięczność pojawia się w kontekstach atypowych (rasizm, fundamentalizm, terroryzm). Shelton (2004) nazywa ją wdzięcznością dewiacyjną – taka wdzięczność prowadzi do działań szkodliwych społecznie i do autodestrukcyjnych (zob. także Haidt, 2007).

Wdzięczność jako czynnik szczęścia

Z powyższego przeglądu teorii i badań wynika, że doświadczanie i wyrażanie wdzięczności pomnaża pozytywne emocje, rozwija motywację prospołeczną, zbliża do ludzi, pomaga znaleźć w nich oparcie i im je dać, pomaga budować trwałe zasoby, tworzy i umacnia bliskie więzi. Każde z tych następstw sprzyja szczęściu (zob. Cohn i in., 2009; Diener i Biswas-Diener, 2010; Grzelak, 2005; Haidt, 2007; Lyubomirsky, 2008; Trzebińska, 2008; Watkins, 2004; Wojciszke, 2011).

Zdaniem Chestertona (za: Emmons i Shelton, 2002), doświadczenie wdzięczności generuje momenty najczystszej radości, jakie jest w stanie przeżyć człowiek. W jednym z sondaży aż 90% amerykańskich nastolatków

uznało, że wyrażanie wdzięczności pomaga im czuć się „ekstremalnie szczęśliwymi” lub „w jakikolwiek sposób szczęśliwymi” (Emmons i Shelton, 2002). Także badania eksperymentalne pokazują, że świadome skupianie się na wdzięczności i wyrażanie tej emocji czyni życie człowieka bardziej produktywnym, spełnionym, sensownym, szczęśliwym (Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2004). Uczestników jednego z takich badań (Emmons i McCullough, 2003), trwającego dziesięć tygodni, podzielono na trzy grupy. Wszystkich proszono o zapisywanie raz w tygodniu pięciu głównych zdarzeń, które wpłynęły na nich w tym tygodniu. W grupie pierwszej miały to być zdarzenia ważne, w grupie drugiej – nieprzyjemne, a w grupie trzeciej takie, które wzbudziły wdzięczność. Wszyscy określali ponadto swoje samopoczucie w minionym tygodniu (pod względem nastroju, dolegliwości zdrowotnych i witalności) oraz dokonywali ogólnej oceny własnego życia, a także szacowali oczekiwania dotyczące następnego tygodnia. Okazało się, że wskaźniki dobrostanu w grupie osób koncentrujących się na doświadczeniach wdzięczności były znacząco wyższe niż w grupach kontrolnych. Osoby z tej grupy miały lepszy bieżący nastrój, zgłaszały mniej dolegliwości somatycznych (np. bóle głowy), przejawiały więcej zachowań prozdrowotnych i miały bardziej optymistyczne wizje następnego tygodnia. Uczestnicy podobnego badania (Lyubomirsky, 2008) otrzymywali dzienniczki wdzięczności i zapisywali w nich po pięć rzeczy, za które byli wdzięczni (komuś, czemuś) oraz koncentrowali się na tym uczuciu. Losową połowę z nich proszono, aby takie zapisy czynili raz w tygodniu, a pozostali mieli to robić trzy razy w tygodniu. Eksperyment trwał sześć tygodni. Oczekowaną poprawę poczucia szczęścia odnotowano tylko w grupie osób koncentrujących się na wdzięczności raz w tygodniu. Wynik ten sugeruje, że rutyna i nuda mogą zniweczyć korzystne dla dobrostanu następstwa koncentracji na pozytywnych emocjach.

Najbardziej rzetelnym korelatem szczęścia jest ilość i jakość relacji społecznych (Baumeister i Leary, 1995; Wojciszke, 2011). Na przykład według danych *Diagnozy społecznej* (Czapiński i Panek, 2011), liczba przyjaciół jest (nieodmiennie od wielu lat) jednym z najsilniejszych wyznaczników szczęścia i satysfakcji z życia Polaków. Dobre relacje z ludźmi nie tylko uszczęśliwiają (Cohn i in., 2009; Czapiński, 2004; Haidt, 2007; Skarżyńska, 2003; Trzebińska, 2008), ale są wręcz niezbędnym wyznacznikiem szczęścia, a ich wpływ na poczucie szczęścia przebija swą siłą rolę wszystkich pozostałych okoliczności życiowych (Diener i Biswas-Diener, 2010; Diener i Seligman, 2002; Haidt, 2007; Wojciszke, 2011). Nie ulega wątpliwości, że wdzięczność spełnia funkcje więziotwórcze.

Wdzięczność może poprawiać dobrostan także dlatego, że bywa skutecznym mechanizmem radzenia sobie ze stresem, może wspomagać proces przystosowania się do zmiany będącej następstwem traumy, a także być efektywnym czynnikiem w profilaktyce i leczeniu stanów depresyjnych (Emmons i Shelton, 2002; Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2004; Watkins, Cruz, Holben i Kolts, 2008). Koncentrowanie się na wdzięczności może też sprzyjać łagodzeniu dolegliwości zdrowotnych i tą drogą korzystnie wpływać na dobrostan. Ustalono na przykład, że u pacjentów kardiologicznych, którzy przypisują innym znaczący stopień odpowiedzialności za swoją chorobę, wzrasta prawdopodobieństwo kolejnego zawału serca w ciągu następnych ośmiu lat. Groźba taka jest mniejsza wśród pacjentów, którzy w obliczu choroby dokonali przewartościowania swojego życia, dostrzegli i docenili różne jego dobre strony. Co więcej, pacjenci radzący sobie z chorobą przez wyrażanie wdzięczności za to, co już mają, i korzystający ze wsparcia innych, łatwiej znosili pobyt w szpitalu, jego reżim dietetyczny i lekowy (Emmons, 2007). Dane medyczne wskazują, że koncentracja na wdzięczności, miłości, współczuciu i trosce harmonizuje rytm pracy serca i poprawia komunikację serce–mózg. Kardiogram osoby myślącej o przeżywaniu tych emocji różni się od kardiogramu osoby skoncentrowanej na złości oraz będącej w stanie relaksu (Emmons, 2007).

Ze wskazanych powodów Sonja Lyubomirsky (2008) przyjmuje, że wyrażanie wdzięczności jest metastrategią budowania szczęścia. Jej zdaniem jest tak dlatego, że wyrażanie wdzięczności: (1) przyciąga pozytywne doświadczenia i pozwala je docenić, (2) wpływa korzystnie na poczucie własnej wartości, (3) pomaga opanować gniew i przystosować się do niekorzystnych zmian (np. utraty bliskiej osoby, choroby), (4) nasila gotowość do zachowań prospołecznych, (5) może pomóc w tworzeniu nowych kontaktów i umacnianiu już istniejących, (6) neutralizuje toksyczną potrzebę porównań z innymi, (7) łagodzi siłę i następstwa emocji negatywnych, (8) spowalnia hedonistyczną adaptację.

Wszystkie cytowane powyżej badania dotyczące powiązań wdzięczności z dobrostanem pochodzą z USA, a kultura amerykańska nakazuje ekspresję pozytywnych emocji i zakazuje wyrażania stanów negatywnych. Polakom przypisuje się raczej kulturowo uwarunkowaną skłonność do narzekania, niż do afirmacji życia (Szymków, Wojciszke i Baryła, 2003). Może to oznaczać, że wyrażanie wdzięczności nie jest silną stroną Polaków, co postanowiliśmy ustalić przy okazji omówionego poniżej badania.

Problem i hipotezy badawcze

Celem badania, w części prezentowanej w niniejszym artykule (zob. dalej), była eksploracja związku między skłonnością do doświadczania i okazywania wdzięczności a zadowoleniem z życia w aspektach, które sprzyjają jego afirmacji. Aspektami uwzględnionymi w badaniu były: zadowolenie z życia, dobroć więzi społecznych – ich ilość i jakość oraz zaufanie do ludzi. Testowano następujące hipotezy:

Hipoteza 1. Zadowolenie z życia jest istotnie pozytywnie związane z doświadczaniem i okazywaniem wdzięczności. Im więcej takich doświadczeń, tym większe zadowolenie z życia.

Hipoteza 2. Ilość i jakość więzi z ludźmi jest istotnie pozytywnie związana z doświadczaniem i okazywaniem wdzięczności. Im więcej takich doświadczeń, tym większa dobroć tych więzi – ich ilość i jakość.

Hipoteza 3. Zaufanie do ludzi jest istotnie pozytywnie związane z doświadczaniem i okazywaniem wdzięczności. Im więcej takich doświadczeń, tym wyższy poziom zaufania do ludzi – wiary w nich.

Metoda

Osoby badane

W badaniu wzięły udział osoby aktywne zawodowo, w tym głównie nauczyciele szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. Osoby, które podpisały deklarację zgody na udział w badaniu, otrzymywały pakiet kwestionariuszy (i kopertę zwrotną), wypełniły je w domu i przyniosły w umówionym terminie w zaklejonej kopercie. W grupie osób, które oddały komplet wypełnionych kwestionariuszy, było 69 kobiet i 14 mężczyzn (średnia wieku $M = 37,39$; $SD = 9,12$).

Przebieg badania

Pierwszym zadaniem dla 1/3 uczestników było wypełnienie trzech krótkich skal zadowolenia z życia, w tym Drabiny Cantrila (Cantril, 1965) oraz Skali Ocen Dotychczasowego Życia i Skali Satysfakcji Cząstkowych Czapińskiego (Czapiński, 2002). Dla kolejnej 1/3 uczestników zadaniem było wypełnienie Skali Wiary w Ludzi w wersji skróconej (Skarżyńska, 2003), a zadaniem pozostałej 1/3 uczestników było wypełnienie Skali Więzi Społecznych (Skarżyńska, 2004). Przydział do tych podgrup był losowy i były one początkowo równoliczne (po 30 osób), jednak wobec niezwróconej części kwestionariuszy ostatecznie liczyły odpowiednio: 25, 28 i 30 osób. Następnie wszyscy wypełniali Kwestionariusz Wdzięczności (Gruszecka, 2003). Kolejnym i ostatnim zadaniem dla wszystkich było wypełnienie skali BDW

(Gruszecka, 2007), mierzącej życiowy bilans doświadczeń dobra i wdzięczności³.

Narzędzia – pomiar zmiennych

Kwestionariusz Wdzięczności (Gruszecka, 2003) w wersji skróconej. Zastosowanie tego kwestionariusza służyło celom dwojakiego rodzaju. Po pierwsze, aktywizacji pamięci osobistych doświadczeń wdzięczności oraz koncentracji na tym uczuciu (co potwierdził pilotaż). Po drugie, pomiarowi warunków wzbudzenia, sposobów przeżywania i odmian wdzięczności oraz interpersonalnych następstw tego uczucia. Instrukcja poprzedzająca kwestionariusz zawierała prośbę o przypomnienie sobie i opisanie wydarzenia z własnej przeszłości wiążącego się z najsilniej odczuwaną wdzięcznością. Kolejna część kwestionariusza zawierała 16 pytań, którymi mierzono następujące zmienne i ich kategorie: rodzaj i cechy relacji z dobroczyńcą, rodzaj i cechy otrzymanego dobra/pomocy, motywy działania dobroczyńcy, reakcje na opisane zdarzenie: oceny, emocje i zachowania związane z tym zdarzeniem. Do odpowiedzi na te pytania służyły skale typu Likerta lub lista kategorii, spośród których należało wybrać właściwą. Przykładowe pytania brzmiały: „Ile wysiłku czy też poświęcenia kosztowało tę osobę wyświadczanie tego dobra: pomocy, przysługi?” (odpowiedzi: od 1 – *bardzo dużo*, do 5 – *zupełnie nic*); „Jak zachował/a się Pan/i w stosunku do tej osoby w związku z tym, co zrobiła?” (odpowiedzi: *tak* lub *nie* odnoszące się do każdej z dziesięciu wymienionych form zachowań, np. *Postarałem się, by wiele osób o tym wiedziało, nagłośniłem jej dobry uczynek*).

Skala BDW (Gruszecka, 2007). Skala służyła do pomiaru życiowego bilansu doświadczeń dobra i wdzięczności w relacjach ja – inni. Jest to narzędzie o konstrukcji analogicznej jak przygotowane przez Janusza Grzelaka (2005) do pomiaru życiowego bilansu doświadczeń dobra i zła w relacjach interpersonalnych. Skala BDW składa się sześciu pytań, z których dwa pierwsze dotyczą ilości pomocy otrzymywanej przez osobę badaną od innych i wyświadczanej przez nią innym, dwa kolejne dotyczą częstości odczuwania wdzięczności przez osobę badaną wobec innych i innych wobec niej, a dwa ostatnie – częstości okazywania wdzięczności innym i osobie badanej przez innych. Wszystkie pytania odwołują się do doświadczeń na przestrzeni całego życia. Przykładowe pytanie brzmi: „Jak często w całym Pana/Pani dotychczasowym życiu czuł/a się Pan/Pani wdzięczna innym ludziom?” Oszacowaniu mierzonych doświadczeń służyła skala: od 0 – *nic/nigdy*, do 8 – *bardzo dużo/bardzo często*. Im wyższe wskaźniki, tym większe natężenia

doświadczeń dobra i wdzięczności w wymianie ja – inni. Skala jest rzetelna, α Cronbacha: 0,90.

Skale zadowolenie z życia, w tym Drabina Cantrila (1965) i *Skala Ocen Dotychczasowego Życia oraz Skala Satysfakcji Częstkowych Czapińskiego* (2002). Drabina Cantrila, zwana drabiną życia, jest standardowym narzędziem stosowanym do pomiaru satysfakcji z życia na osi czasu. Wyrażeniu tych sądów służy 11-stopniowa skala (drabinka), w której 10 oznacza *najlepsze życie, jakie można sobie wyobrazić*, a 0 – *najgorsze życie, jakie można sobie wyobrazić*. Pomiar dotyczył satysfakcji z życia przed pięciu laty, aktualnego i spodziewanego za pięć lat. Przyjmuje się, że sądy o przeszłości są ugruntowane, a sądy o teraźniejszości i przyszłości mają charakter chwilowych ocen (por. Wojciszke, 2011). Współczynnik α Cronbacha dla pytań mierzących te sądy wynosił 0,70.

Skala Ocen Dotychczasowego Życia i Skala Satysfakcji Częstkowych miały łącznie dziesięć pozycji. Pierwsza dotyczyła oceny życia jako całości mierzonej pytaniem: „Jak ocenia Pan/i swoje dotychczasowe życie jako całość?” Odpowiedzi udzielano na skali od 1 – *wspaniale*, do 7 – *okropne*. Druga pozycja skali dotyczyła ogólnej oceny życia mierzonej pytaniem: „Czy, ogólnie rzecz biorąc, jest Pan/i zadowolony/a ze swojego życia?” Odpowiedzi udzielano na skali od 1 – *zdecydowanie tak*, do 4 – *zdecydowanie nie*; można było też wybrać odpowiedź *trudno powiedzieć*. Pozycje 3–10 dotyczyły zadowolenia z poszczególnych dziedzin i aspektów życia – rodziny, partnera życiowego, dzieci, pracy itp. Odpowiedzi udzielano na skali od 1 – *bardzo zadowolony*, do 6 – *bardzo niezadowolony*; można było też wybrać odpowiedź *nie dotyczy*. Im wyższe wskaźniki we wskazanych aspektach (po odwróceniu punktacji), tym większe zadowolenie z życia jako całości, w ogólności oraz z różnych jego dziedzin i aspektów (tutaj: średnia ocena pozycji tworzących skalę satysfakcji cząstkowych). Poszczególne pozycje skali są silnie skorelowane: α Cronbacha całej skali to 0,86 i taką samą wartość miała α Cronbacha pozycji mierzących satysfakcje cząstkowe.

Skala Wiary w Ludzi (Skarżyńska, 2003). Skala służyła do pomiaru zaufania do ludzi. Jest skróconą wersją skali Hybiak (1999) i składa się z czterech stwierdzeń, w tym dwóch sformułowanych w postaci pozytywnej, np. „Ludzie życzą innym ludziom jak najlepiej”, i dwóch w postaci negatywnej, np. „Kontakty człowieka z innymi opierają się głównie na walce i rywalizacji”. Odpowiedzi udzielano na skali od 1 – *nie zgadzam się*, do 5 – *zgadzam się*. Wskaźnikiem zaufania do ludzi jest średnia wszystkich ocen (po odwróceniu punktacji dla stwierdzeń sformułowanych w postaci negatywnej). Im wyższy

wskaźnik, tym większe zaufanie do ludzi. Współczynnik rzetelności α Cronbacha skali wynosi 0,66.

Skala Więzi Społecznych (Skarżyńska, 2004). Skala służyła do pomiaru dobroci więzi społecznych. Skalę tworzy sześć pozycji, z których trzy potwierdzają dobrą jakość i/lub liczbę kontaktów z ludźmi, np. „Mam wokół siebie wiele bliskich mi osób”, a trzy zaprzeczają temu, np. „Często czuję się samotny(a)”. Osoba badana decyduje o stopniu zgody z danym twierdzeniem na skali pięciostopniowej, od 1 – *zdecydowanie tak*, do 5 – *zdecydowanie nie*. Wynikiem ogólnym skali (po odwróceniu skal stwierdzeń sformułowanych w postaci negatywnej) jest średnia ocena wszystkich pozycji i zawiera się w przedziale od 1 do 5. Im ocena wyższa, tym większa liczba i lepsza jakość więzi społecznych – dobroć tych więzi. Współczynnik rzetelności α Cronbacha skali wyniósł 0,68.

Wyniki

Prezentowane wyniki dotyczą związku życiowego bilansu doświadczeń wdzięczności z zadowoleniem z życia. Natomiast wyniki dotyczące natury, odmian i interpersonalnych następstw doświadczenia wdzięczności zebrane za pomocą Kwestionariusza Wdzięczności nie są

tutaj omawiane z uwagi na ograniczoną objętość artykułu. Wyniki te są przedmiotem odrębnego opracowania obejmującego serię badań (Trzebiński i Gruszecka, w przygotowaniu).

Subiektywny bilans doświadczeń dobra i wdzięczności

Tabela 1 przedstawia procentowy rozkład odpowiedzi na pytania mierzące życiowy bilans doświadczeń dobra i wdzięczności w relacji ja–inni, w grupach zróżnicowanych ze względu na rodzaj zadania poprzedzającego dokonanie bilansu.

Z deklaracji pokazanych w tabeli wynika, że w przebadanej grupie nie było osób wykluczonych z wymiany społecznej oraz nieznających uczucia wdzięczności. Tylko nieliczne z osób badanych uznały doświadczenia dobra i wdzięczności za rzadkie, a sporo osób oceniło je jako bardzo częste. W każdej z grup odsetek potwierdzeń raczej dużej niż małej ilości dobra otrzymywanego i danego w relacjach ja–inni oraz raczej częstego niż rzadkiego odczuwania wdzięczności wobec innych i jej okazywania innym (przedział skali od 5 do 8) wynosił 70% i więcej. Odsetek ten nieznacznie malał w oszacowaniach

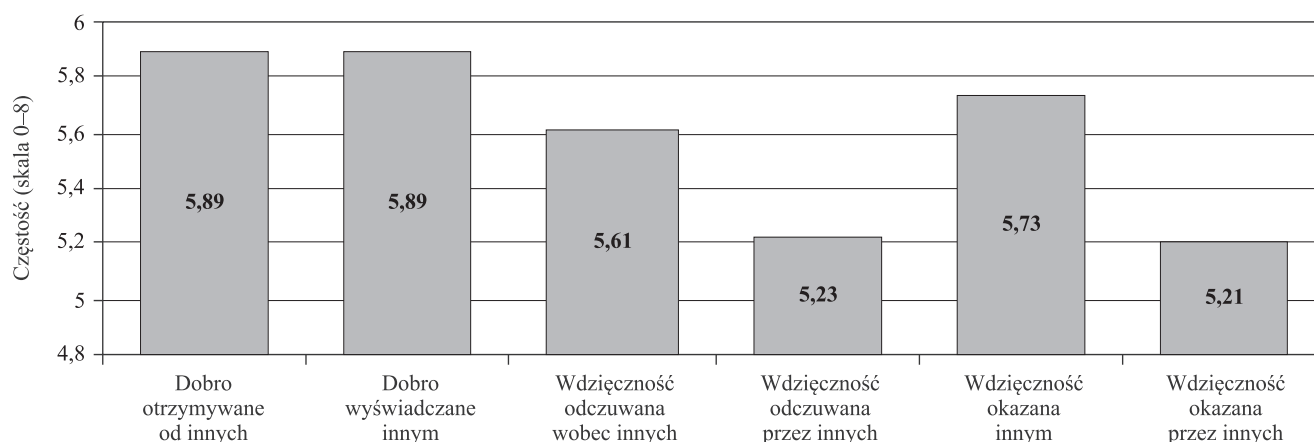
Tabela 1.

Odsetek odpowiedzi na pytania o czynienie i otrzymywanie dobra oraz o doświadczanie i okazywanie wdzięczności w interakcjach społecznych w grupach zróżnicowanych ze względu na warunki wypełniania skali Bilansu Doświadczeń Wdzięczności

Pytania Kwestionariusza BDW	Grupa	Procent wskazań w grupie; skala: 0–8										M	F
		0	1	2	3	4	5	6	7	8			
Ile w całym Pani/Pana dotychczasowym życiu dobrego zrobili Pani/Panu inni ludzie?	1	0	0	0	4,0	8,0	16,0	32,0	12,0	28,0	6,24	1,15 n.i.	
	2	0	0	0	3,6	14,3	28,6	21,4	10,6	21,4	5,86		
	3	0	0	0	10,0	16,7	16,7	23,3	23,3	10,0	5,63		
Ile w całym Pani/Pana dotychczasowym życiu dobrego zrobił/a Pani/Pan innym ludziom?	1	0	0	0	8,0	16,0	24,0	24,0	8,0	20,0	5,68	< 1	
	2	0	0	0	0	14,3	21,4	14,3	35,7	14,3	6,14		
	3	0	0	0	0	6,7	33,3	40,0	10,0	10,0	5,83		
Jak często w całym Pana/Pani dotychczasowym życiu czuł/a się Pan/Pani wdzięczna innym ludziom?	1	0	0	0	12,0	8,0	32,0	8,0	16,0	24,0	5,80	< 1	
	2	0	0	0	3,6	17,9	17,9	32,1	14,3	14,3	5,79		
	3	0	0	3,3	10,0	20,0	13,3	30,0	20,0	3,3	5,30		
Jak często w całym Pana/Pani dotychczasowym życiu inni ludzie odczuwali wobec Pana/Pani wdzięczność?	1	0	0	0	20,0	16,0	24,0	24,0	4,0	12,0	5,12	< 1	
	2	0	0	0	14,3	14,3	21,4	17,9	25,0	7,1	5,46		
	3	0	0	3,3	10,0	20,0	26,7	23,3	13,3	3,3	5,10		
Jak często w całym Pana/Pani dotychczasowym życiu okazał/a Pan/Pani wdzięczność innym ludziom?	1	0	0	4,0	8,0	12,0	28,0	16,0	16,0	16,0	5,56	1,46 n.i.	
	2	0	0	0	7,1	3,6	25,0	21,4	21,4	21,4	6,11		
	3	0	0	0	3,3	10,0	36,7	33,3	13,3	3,3	5,53		
Jak często w całym Pana/Pani dotychczasowym życiu inni ludzie okazali Panu/Pani wdzięczność?	1	0	0	0	24,0	12,0	20,0	26,0	10,0	8,0	5,04	< 1	
	2	0	0	0	7,1	25,0	17,9	25,0	21,4	3,6	5,39		
	3	0	0	6,7	10,0	3,3	40,0	20,0	0,0	20,0	5,17		

Wartości skali od 0 = *nic/nigdy*, do 8 = *bardzo dużo/bardzo często*

Grupa 1 – osoby uprzednio wypełniające skale zadowolenia z życia; Grupa 2 – osoby uprzednio wypełniające Skalę Wiary w Ludzi; Grupa 3 – osoby uprzednio wypełniające Skalę Więzi Społecznych



Rysunek 1.

Średnie wartości życiowego bilansu dobra i wdzięczności w relacjach ja–inni.

wdzięczności odczuwanej i wdzięczności okazywanej przez innych wobec osób badanych. Ogólne (średnie) wskaźniki wszystkich sześciu miar życiowego bilansu dobra i wdzięczności nie różniły się znacząco w porównywanych grupach, co wykazała analiza wariancji (Tabela 1). Można więc przyjąć, że odmienność warunków poprzedzających dokonanie bilansu nie wpłynęła na jego wyniki i dalsze analizy prowadzić zbiorczo – dla trzech grup łącznie⁴. Zbiorcze wyniki życiowego bilansu dobra i wdzięczności przedstawia Rysunek 1.

Analizy wariancji z pomiarem powtarzanym oraz testy *post hock* wykazały, że uczestnicy badania podobnie

ocenili ilość dobra otrzymywanego od innych i częstość odczuwania wdzięczności wobec innych oraz jej okazywania innym, ale ich oceny ilości dobra wyświadczonego innym były wyższe niż oceny częstości odczuwania przez innych wdzięczności wobec nich oraz im okazywanej $F(2, 162) = 17,92; p < 0,0001; \eta^2 = 0,18$.

Analizy te wykazały ponadto, że uczestnicy badania uważali, iż odczuwali wdzięczność wobec innych częściej niż inni odczuwali to uczucie wobec nich $F(1, 82) = 5,61; p < 0,02; \eta^2 = 0,06$ oraz że okazywali wdzięczność innym częściej niż była ona im okazywana przez innych $F(1, 82) = 15,68; p < 0,0001; \eta^2 = 0,16$.

Tabela 2.

Korelacje (ρ Spearmana) doświadczeń dobra i wdzięczności w relacji ja – inni z różnymi miarami zadowolenia z życia ($N = 25$), jakością więzi społecznych ($N = 30$) i wiarą w ludzi ($N = 28$)

Miary zadowolenia z życia	Dobro		Wdzięczność			
	od innych	dla innych	odczuwana		okazywana	
			wobec innych	przez innych	innym	przez innych
Drabina Cantrila:						
życie obecne	0,14	0,07	-0,03	0,08	0,17	0,23
życie przeszłe	0,37*	0,38*	0,28 ⁺	0,39*	0,46**	0,44**
życie przyszłe	-0,14	-0,08	-0,16	0,12	-0,05	0,11
Zadowolenie:						
z życia jako całości	0,45**	0,35*	0,30 ⁺	0,32*	0,44**	0,43**
w ogólności	0,39*	0,33*	0,15	0,36*	0,27 ⁺	0,44**
z różnych aspektów	0,16	0,12	-0,01	0,16	0,17	0,22
Wiara w ludzi	0,37*	0,27 ⁺	0,40**	0,39**	0,43**	0,29 ⁺
Więzi społeczne	0,34*	0,35*	0,33*	0,40**	0,22 ⁺	0,39**

⁺ $p \leq 0,8$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Subiektywny bilans doświadczeń dobra i wdzięczności a zadowolenie z życia

Wyniki analiz testujących hipotezy przedstawia Tabela 2.

Okazało się, zgodnie z przewidywaniami, że im większe było natężenie wdzięczności wobec innych, tym wyższe były oceny satysfakcji z życia w przeszłości, życia jako całości, dobroci więzi z innymi oraz tym wyższy poziom zaufania do ludzi. Podobny wzorzec wyników, poszerzony o pozytywny związek pomiędzy wdzięcznością i ogólnym zadowoleniem z życia, dotyczy okazywania wdzięczności. Badanie nie ujawniło zależności pomiędzy natężeniem wdzięczności a ocenami bieżącej satysfakcji z życia (*moje obecne życie*), satysfakcji oczekiwanej w przyszłości (*moje życie za pięć lat*) oraz z satysfakcjami cząstkowymi.

Obserwacje wykraczające poza przewidywane w hipotezach sugerują pozytywne związki pomiędzy wdzięcznością innych wobec osób badanych (jej doświadczaniem i okazywaniem) a ich satysfakcją z życia (w przeszłości, jako całości i w ogólności), jakością więzi społecznych i zaufaniem do ludzi.

Dyskusja

Życiowy bilans doświadczeń dobra otrzymanego od innych i wdzięczności wobec nich pokazuje, w jakiej mierze inni są dla nas źródłem nagród, wsparcia i radości oraz w jakiej mierze im ufamy. Wyższym wskaźnikom wdzięczności na przestrzeni życia, powinny zatem odpowiadać wyższe wskaźniki zadowolenia z życia, z relacji z ludźmi oraz zaufania do ludzi. Badanie potwierdziło te przewidywania. Odnotowana niespójność wyników w ocenach zadowolenia z życia jest najprawdopodobniej świadectwem odmienności statusu psychologicznego sądów o jakości własnego życia na osi czasu. Oceny życia sprzed 5 lat są już ugruntowane – stanowią zamkniętą przeszłość i są wydobywane z pamięci. Natomiast oceny życia obecnego i oczekiwanego w przyszłości są formułowane na poczekaniu i mają charakter nietrwały. Oceny te są podatne na bieżący kontekst, podobnie jak oceny konkretnych sfer życia (Wojciszke, 2011).

Takim kontekstem może być dostępność informacji o wdzięczności żywej wobec innych. Jak już była mowa, przyrost optymizmu i szczęścia obserwowano u wielu osób, które skłaniano do chwilowej lub dłuższej trwającej koncentracji na doświadczeniach dobra i wdzięczności (Emmons i McCullough, 2003; Emmons i Shelton, 2002; McCullough i in., 2004; Haidt, 2007; Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2004). Ujawnienie analogicznych zależności w badaniu, którego uczestnicy najpierw wypełniali skalę dobrostanu, a dopiero potem

koncentrowali się na doświadczeniach wdzięczności, jest silnym argumentem na rzecz wdzięczności jako trwale istotnego czynnika szczęścia. Ponieważ informacje o własnej wdzięczności nie są stale dostępne, sądzić można, że ujawnione w niniejszym badaniu zależności okażą się silniejsze w warunkach dostępności tych informacji i obejmą także aspekty dobrostanu podatne na kontekst, np. oceny bieżącego i przyszłego życia. Schwarz i Strack (za: Wojciszke, 2011) pokazali, że związek pomiędzy satysfakcją z życia a satysfakcją z liczby randek był nieistotny przy powyższej kolejności pytań, ale stał się silny, kiedy pytanie o randki sformułowane jako pierwsze, a pytanie o życie w ogóle tuż po nim.

Korelacyjny charakter badania nie pozwala zdecydować, co jest przyczyną, a co skutkiem: czy wdzięczność uszczęśliwia ludzi, czy to raczej ludzie szczęśliwsi mają większą skłonność do doświadczania wdzięczności? A może związek obu zmiennych jest dwustronny albo pozorny? Rozstrzygnięcie tych kwestii wymagałoby badań eksperymentalnych, w których najpierw manipulowano by dostępnością informacji na temat wdzięczności i zadowolenia z życia, a dopiero potem mierzono by te zmienne, zarazem kontrolując wpływ dodatkowych czynników.

Na rzecz odpowiedzi twierdzącej na pytanie – czy wdzięczność uszczęśliwia ludzi – przemawiają względy omówione we wstępnej części artykułu. Cytowane tam badania dotyczyły głównie wyrażania wdzięczności, w rozumieniu świadomej koncentracji na tym uczuciu, jego kulturowania i pielęgnowania jako czynnika szczęścia. Wyniki obecnego badania sugerują, że podobną funkcję może pełnić już sama zdolność doświadczania wdzięczności. Sugestię tę wspierają wyniki badań McCullougha i współpracowników (McCullough i in., 2004) oraz Watkinsa (2004), które ujawniły dodatnią korelację pomiędzy dyspozycją do doświadczania wdzięczności a satysfakcją z życia. Podobne wyniki otrzymała Trzebińska (2005), ustalając ponadto, że skutki doświadczania wdzięczności dla dobrostanu mogą mieć uwarunkowania związane z kulturowymi wzorcami społecznych ról płci. W cytowanych badaniach okazało się, że wdzięczności u mężczyzn (ale nie u kobiet) towarzyszy nasilenie psychopatologicznych stanów psychicznych, takich jak poczucie zagrożenia, osamotnienia czy wrogości. Także inne badania sugerują, że płeć może różnicować sposób doświadczania wdzięczności, a nawet powody wzbudzenia tego uczucia (por. Gruszecka, 2003; Gruszecka i Trzebiński, 2006).

Na rzecz odpowiedzi twierdzącej na pytanie drugie – czy to ludzie szczęśliwsi mają większą skłonność do doświadczania wdzięczności – świadczą wyniki badania, którego uczestnicy najpierw wypełniali Skalę Satysfakcji z Życia

SWLS (Juczyński, 2001), a następnie szacowali swoje prawdopodobne reakcje na hipotetyczne sytuacje otrzymania pomocy (Oflakowska, 2007). Okazało się, że im bardziej byli oni szczęśliwi, w tym większym stopniu wyjaśniali działania dobroczyńcy w kategoriach jego dobrych cech charakteru, otrzymaną pomoc jako ważniejszą dla dobrostanu, a zdarzenie jako wywołujące silniejsze emocje radości, wdzięczności i uspokojenia oraz jako wzbudzające silniejsze pragnienie odwzajemnienia się. Inaczej mówiąc, w warunkach dostępności informacji o satysfakcji z życia ujawniła się pozytywna korelacja pomiędzy poziomem tej satysfakcji a skłonnością do reagowania na (wyobrażoną) pomoc według wzorca wdzięczności.

Możliwe zatem, że związek pomiędzy wdzięcznością i szczęściem jest dwustronny: wdzięczność nasila szczęście, a szczęście sprzyja przyjmowaniu pomocy z wdzięcznością. Sądzić można, że osoby skłonne do odczuwania i wyrażania wdzięczności mogą być szczęśliwsze przynajmniej z kilku powodów: bardziej cieszą się korzyściami płynącymi z życia, są bardziej świadome tego, jak cenni są dla nich inni ludzie, łatwiej dostrzegają i uświadamiają sobie, jak dobre jest życie, łatwiej przywołują pozytywne sytuacje z własnego życia, mają pozytywny stosunek do ludzi, którzy wzbudzili to uczucie, a tym samym lepiej ich traktują. A ponieważ życiem społecznym silnie rządzi reguła wzajemności, uruchamia to często spiralę pozytywnego sprzężenia zwrotnego w wymianie dobra i wdzięczności, co wzmacnia wzajemną więź, a tym samym sprzyja poczuciu szczęścia (por. Diener i Biswas-Diener, 2010; Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2004). Im zaś człowiek szczęśliwszy, tym lepiej myśli nie tylko o sobie, lecz także o innych i bardziej im ufa i częściej pomaga, tym więcej przyjaciół pozyskuje i większe wsparcie z ich strony (Diener i Biswas-Diener, 2011; Haidt, 2007; Trzebińska, 2008; Wojciszke, 2011), za czym powinna podążać większa skłonność do przyjmowania pomocy z wdzięcznością.

Dyskusja odnotowanej korelacji między wdzięcznością i zadowoleniem z życia wymaga też uwzględnienia faktu, że pojęcia wdzięczności i szczęścia mają wspólne zakresy definiujących je emocji pozytywnych. Doświadczenie tych emocji nie jest jednak jedynym składnikiem i sensem wdzięczności ani jedynym składnikiem i sensem szczęścia. Szczęście i wdzięczność to z pewnością nie to samo. Szczęście oznacza pozytywne myśli i uczucia dotyczące własnego życia. Wdzięczność oznacza pozytywne myśli i uczucia dotyczące daru i darczyńcy oraz pragnienie odwzajemnienia się. Gdy weźmiemy pod uwagę wyznaczniki, funkcje i konsekwencje wdzięczności i szczęścia, zakres różnic między tymi zjawiskami okazuje się znacznie szerszy od tutaj zasygnalizowanych. Warto

zauważyć, że wdzięczność zawsze wiąże się z przyływem pozytywnych myśli i uczuć dotyczących własnego życia, ale można czuć się szczęśliwym, nie odczuwając wdzięczności, a nawet nie znając tego uczucia.

Obserwacje wykraczające poza przewidywania zawarte w hipotezach sugerują istotne pozytywne zależności pomiędzy natężeniem dobra wyświadczanego przez nas innym i ich wdzięczności wobec nas a zadowoleniem z życia, dobrocią więzi społecznych i zaufaniem do ludzi. Wydaje się to dość oczywiste. Skądinąd wiadomo, że własna dobroczynność sprzyja zadowoleniu z życia (Rutkowska i Szuster, 2008), a wdzięczność obdarowanego jest cenioną formą „zapłaty” za nią, wyrazem zaufania do nas i sprzyja tworzeniu bliskich więzi. Bardziej intrygująca wydaje się obserwacja, że zrównoważonej wymianie dobra w wymianie społecznej odpowiadają wyższe wskaźniki wdzięczności naszej wobec innych od innych wobec nas. Może to obrazować tendencję ludzi do przeceniania swojej pozytywności, ale może też wyrażać problemy w komunikowaniu o wdzięczności i/lub w odczytywaniu jej wyrazów. W tym kontekście pojawia się pytanie o znaczenie niedoborów wdzięczności dla dobrostanu osobistego. W badaniu, którego uczestników proszono o dokonanie bilansu wdzięczności nieokazanej innym i sobie (Podjaska, 2008), nie odnotowano korelacji tych zmiennych z zadowoleniem z życia na osi czasu (Drabina Cantrila). Co ciekawe, wskaźniki wdzięczności nieokazanej innym były niższe niż wskaźniki wdzięczności nieokazanej przez innych.

Warte uwagi i dalszej eksploracji są także zaobserwowane silniejsze związki wdzięczności okazywanej niż odczuwanej ze stosowanymi miarami dobrostanu oraz wdzięczności odczuwanej przez innych wobec uczestników badania niż przez uczestników badania wobec innych. Obserwacja pierwsza świadczy na rzecz tezy, że wyrażanie wdzięczności może być skuteczną drogą do czynienia życia szczęśliwszym, a obserwacja druga na rzecz tezy, że „więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu”, włożonej w usta św. Pawła (por. Haidt, 2007), potwierdzonej w badaniach psychologicznych (por. Otrębska-Popiołek, 1991; Łukaszewski, 1999; Nadler i Fisher, 1986). Ogólnie zaś odnotowany wzorec wyników skłania ku tezie, że nie tyle nie potrafimy być wdzięczni, ile mamy problemy z okazywaniem tego uczucia i/lub z odczytywaniem kierowanych do nas wyrazów wdzięczności⁵.

Trzeba dodać, że rozumienie wdzięczności bywa odmienne u różnych ludzi. Dla jednych wdzięczność jest uczuciem wzniosłym, odświętnym, wyjątkowym, a dla innych kłopotliwym, krępującym. Dla jednych jest nakazem serca, a dla innych powinnością. Dla jednych jest darem niemającym ceny, dla innych zwykłym podziękowaniem,

a jeszcze dla innych zapłatą opartą na rachunku ekonomicznym (Gadacz, 2003; Kołakowski, 2000). Oznacza to, że nie w każdym przypadku deklaracji wdzięczności należy oczekiwać pozytywnego związku doświadczeń kryjących się za tym pojęciem z dobrym nastrojem i choćby chwilowym przypiływem poczucia szczęścia.

Wnioski

Omówione badanie jest zaledwie wprowadzeniem w problem natężenia wdzięczności oraz w problem związku między wdzięcznością i poczuciem szczęścia w naszym kraju. Ponieważ nie uwzględnia ono czynników socjodemograficznych, które mogą różnicować zdolność do doświadczania wdzięczności, nie można na jego podstawie wnioskować, czy odnotowane natężenie dobra i wdzięczności w wymianie ja–inni jest reprezentatywne dla mieszkańców naszego kraju. Badanie dostarczyło potwierdzenia dla przewidywania, że nasza wdzięczność wobec innych idzie w parze z dobrostanem psychicznym: im większe natężenie wdzięczności – zwłaszcza okazywanej – tym bardziej pozytywna ocena własnego życia w przeszłości, większa radość życia jako całości, lepsze relacje z ludźmi oraz większe zaufanie do ludzi. Analogiczne zależności dotyczą wdzięczności innych wobec nas.

Korelacyjny charakter badania nie pozwala wnioskować o zależnościach przyczynowych. Jednak analogiczny do odnotowanych tutaj korelacji wzór zależności w badaniach podłużnych i eksperymentalnych przemawia na rzecz tezy, że wdzięczność sprzyja zadowoleniu z życia i afirmującej je postawie. Nie wyklucza to istnienia zależności dwustronnej między diskutowanymi zmiennymi. Przyszłe badania powinny przynieść bardziej klarowne wyniki w tej kwestii oraz wyjaśnić mechanizmy stwierdzanych zależności.

Wyniki badania ujawniły wiele – wartych dyskusji i badań – problemów dotyczących fenomenu wdzięczności. Należą do nich na przykład wyznaczniki zdolności do doświadczania i okazywania wdzięczności, różnice sensu psychologicznego doświadczenia wdzięczności i okazywania tego uczucia, niedobory wdzięczności, problemy z komunikowaniem wdzięczności i odczytywaniem tej emocji, problem wdzięczności jako taktyki przywracania radości życia i budowania szczęścia. Sądzę, że pozyskanie naukowej wiedzy we wskazanych obszarach wyjaśniłoby wiele paradoksalnych skutków znalezienia się w relacji pomocy. Wiedza taka byłaby tym samym przydatna w praktyce oraz mogłaby być użyteczna w tworzeniu i realizacji programów podnoszenia jakości życia opartych na ćwiczeniu zdolności do doświadczania i wyrażania wdzięczności. Warta uwagi empirycznej byłaby także

kwestia znaczenia dla dobrostanu wdzięczności dewiacyjnej, wymuszonej czy też wdzięczności nieuszanowanej i pseudowdzięczności.

LITERATURA CYTOWANA

- Algoe, S. B., Haidt, J., Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8, 425–429.
- Bartlett, M. Y., DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319–325.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Cantril, H. (1965). *The patterns of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Carr, A. (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich silach*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368.
- Czapiński, J. (2002). Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej. Szkic osobisty. W: M. Lewicka, J. Grzelak (red.), *Jednostka i społeczeństwo* (s. 23–48). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Czapiński, J. (red.). (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński, J., Panek, T. (2011). *Diagnoza społeczna 2011*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- DeSteno, D., Bartlett, M. Y., Baumann, J., Williams, L. A., Dickens, L. (2010). Gratitude as moral sentiment: Emotion-guided cooperation in economic exchange. *Emotion*, 2, 289–293.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2010). *Shczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego*. Sopot: Smak Słowa.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. W: C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63–73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80–83.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Boston–New York: Houghton Mifflin Company.
- 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, 377–389.
- Emmons, R. A., Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. W: C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 459–471). New York: Oxford University Press.

- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. W: Emmons, R. A., McCullough, M. E. (red.), *The psychology of gratitude* (s. 145–161). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- Gadacz, T. (2003). *Umiejętności życia*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Gruszecka, E. (2003). Poczucie wdzięczności: próba opisu i wyjaśnienia. *Psychologia Jakości Życia*, 2, 207–227.
- Gruszecka, E. (2007). *Skale do pomiaru życiowego bilansu doświadczeń dobra i wdzięczności w wymianie społecznej*. Tekst niepublikowany.
- Gruszecka, E. (2008). Emocje związane z otrzymaniem pomocy. W: A. Błachnio, A. Przepiórka (red.), *Bliżej emocji II* (s. 63–82). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Gruszecka, E., Piotrowski, J. (2010). Interpersonalne konsekwencje wybaczenia: Kiedy wybaczenie nie jest mile widziane? *Psychologia Społeczna*, 4 (15), 316–329.
- Gruszecka, E., Trzebiński, J. (2006). Nadzieja podstawowa i typ więzi międzyludzkiej a doświadczanie wdzięczności. *Studia Psychologiczne*, 44, 17–29.
- Grzelak, J. (2005). Życiowy bilans wymiany społecznej. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2005. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 197–201). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Haidt, J. (2007). *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hybiak, D. (1999). *Samoocena i wiara człowieka a zadowolenie z życia*. Niepublikowana praca magisterska, Instytut Psychologii UG, Gdańsk.
- Isen, A. M. (2004). Rola neuropsychologii w rozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 284–302). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261–300.
- Kołakowski, L. (2000). *Mini wykłady o maxi sprawach. Seria trzecia i ostatnia*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Komter, A. E. (2004). Gratitude and gift exchange. W: R. A. Emmons, M. E. McCullough (red.), *The psychology of gratitude* (s. 195–212). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: Laurum.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Łukaszewski, W. (1999). Kataklyzm powodzi: sposoby interpretacji i sposoby reakcji. W: D. Doliński, W. Łukaszewski (red.), *Opresja i pomoc* (s. 25–58). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- 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., 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, 295–309.
- McDougal (2005). *An introduction to social psychology*. Boston: Adamant Media Corporation.
- Moscovici, S. (red.). (1998). *Psychologia społeczna w relacji Ja – imi*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Myers, D. (2000). The finds, friends and faith of happy people. *American Psychologists*, 55, 56–67.
- Nadler, A., Fisher, J. D. (1986). The role of threat to self-esteem and perceived control in recipient reaction to help: Theory development and empirical validation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 19, 81–122.
- Oatley, K., Jenkis, J. M. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oflakowska, A. (2007). *Przekonania i rodzaj więzi między ludźmi a reagowanie na otrzymaną pomoc*. Niepublikowana praca magisterska, Instytut Psychologii UG, Gdańsk.
- Otrębska-Popiołek, K. (1991). *Człowiek w sytuacji pomocy. Psychologiczna problematyka przyjmowania i udzielania pomocy*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Owsianik, D. (2008). *Wdzięczność a afirmacja życia*. Niepublikowana praca magisterska, SWPS, Sopot.
- Peterson, Ch., Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Podjaska, A. (2008). *Wdzięczność w doświadczeniu osób narcystycznych i jej związek z zadowoleniem z życia*. Niepublikowana praca magisterska, SWPS, Sopot.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology*, 24, 422–429.
- Rutkowska, D., Szuster, A. (red.). (2008). *O różnych obliczach altruizmu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Shelton, H. M. (2004). Gratitude: Considerations from a moral perspective. W: R. A. Emmons, M. E. McCullough (red.), *The psychology of gratitude* (s. 257–282). New York: Oxford University Press.
- Smith, A. (1976). *The theory of moral sentiments*. Oxford: Clarendon Press.
- Skarżyńska, K. (2003). Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia. *Psychologia Jakości Życia*, 2 (1), 35–50.
- Skarżyńska, K. (2004). Poszukiwać przyjaciół, czy zdobywać majątek? Cele życiowe a zadowolenie z życia. *Roczniki Psychologiczne*, 7 (1), 7–31.

- Schwarz, N., Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. W: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 61–84). New York: Sage.
- Szcześniak, M. (2007). Wdzięczność w świetle wybranych koncepcji psychologiczno-społecznych. *Roczniki Psychologiczne*, 10, 93–113.
- Szcześniak, M. (2008). „Nie sama woda mnie ocaliła, lecz moc rąk, które ją podały”: przedmiotowo-podmiotowa perspektywa wdzięczności. W: A. Błachnio, A. Przepiórka (red.), *Bliżej emocji II* (s. 33–47). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Szcześniak, M., Nieznańska, A. A. (2009). Co się stanie, gdy mi pomożesz? Spojrzenie międzykulturowe na wzajemność pośrednią. *Psychologia Społeczna*, 4 (12), 214–227.
- Szuman, S. (1938). *Afirmacja życia*. Lwów: Lwowska Biblioteczka Pedagogiczna.
- Szuman, S. (1947). *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*. Katowice: Wydawnictwo J. Nawrockiego.
- Szymków, A., Wojciszke, B., Baryła, W. (2003). Psychologiczne funkcje narzekania. *Czasopismo Psychologiczne*, 9, 47–64.
- Tesser, A., Gatewood, R., Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 233–236.
- Trocka, B. (2010). *Przekonania o świecie społecznym i o sobie a doświadczanie okazywania wdzięczności*. Niepublikowana praca magisterska, SWPS, Sopot.
- Trzebińska, E. (2004). Siła psychiczna: ujęcie doświadczeniowo-analityczne. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 5–34.
- Trzebińska, E. (2005). Cechy afektywne a jakość życia. Porównanie kobiet i mężczyzn. *Kolokwia Psychologiczne*, 13: *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej*, s. 15–32.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Trzebiński, J., Gruszecka, E. (w przygotowaniu). *Nadzieja podstawowa, poczucie własnej wartości i rodzaj relacji z partnerem a zachowania w obliczu otrzymania dobra*.
- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138–148.
- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 157–167.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. W: R. A. Emmons, M. E. McCullough (red.), *The psychology of gratitude* (s. 167–192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (2), 87–99.
- Witwicki, W. (1963). *Psychologia* (t. II). Warszawa: PWN.
- Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Zaleski, Z. (1998). *Od zawiści do zemsty: społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.

PRZYPISY

1. Inne sposoby to np. zacieśnianie relacji z ludźmi, robienie tego, co naprawdę wciąga, pomaganie i życzliwość (Lyubomirsky, 2008).
2. Drugą rodzinę emocji złożonych stanowi wstyd, zakłopotanie, poczucie winy, lęk społeczny.
3. Badanie przeprowadziła Dorota Owsianik w ramach przygotowywania pracy magisterskiej.
4. Podobny okazał się wzór zależności między ogólnymi wskaźnikami bilansu dobra i wdzięczności wewnątrz każdej z grup. Przytoczenie wyników tych analiz pomijam jako zbyt szczegółowe.
5. Dziękuję prof. Grzegorzowi Sędkowi za dyskusję mechanizmów odpowiedzialnych za spostrzegane niedobory wdzięczności w relacjach: rodzice–dzieci.