

## WYKŁAD INAUGURACYJNY

DLACZEGO WARTO NA CO DZIEŃ  
ŻYĆ WDZIĘCZNOŚCIĄ?

## REFLEKSJE PSYCHOLOGICZNA

Piotr Kwiatek OFM Cap

Trudno nie zacząć wykładu o wdzięczności, bez wyrażenia jej osobom dzięki którym może on się odbywać. Przede wszystkim pragnę podziękować br. Tomkowi Żakowi OFM Cap Rektorowi Seminarium Braci Mniejszych Kapucynów za to miłe zaproszenie. Ponadto, chciałbym wyrazić wdzięczność wszystkim uczestnikom tej corocznej uroczystości inauguracyjnej za Waszą obecność i otwartość. Poniższe refleksje chciałbym oprzeć na osobistym studium zagadnienia wdzięczności, które zostało sfinalizowane w dwóch publikacjach; Kwiatek, P. (2012). Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych. *Seminare*, 32, (151-163), Kossakowska, M., Kwiatek, P. (przyjęty). Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6. *Przeгляд Psychologiczny*.

Chyba każdy człowiek bez względu na wiek, status społeczny, poglądy życiowe, czy religijne doświadczył w swoim życiu pięknego uczucia bycia obdarowanym. Przy tym nie chodzi tutaj tylko o jakieś wielkie czy okazjonalne wydarzenie, ale raczej o prostą codzienność; jak przysługa w pracy, dobra rada, pomoc przy obowiązkach itd. Choć już od najmłodszych lat człowiek naturalnie i spontanicznie reaguje na bycie zauważonym, wyróżnionym, docenionym, to jednak forma ekspresji tego doświadczenia nie jest już taka spontaniczna i samorodna (Bono, Froh, 2009, s. 80). Mimo że wdzięczność należy do elementarnych doświadczeń natury ludzkiej oraz pełni ważną funkcję społeczną, naukowo dopiero od niedawna temat ten stał się obiektem większej uwagi badaczy. Profesor Robert Emmons z Uniwersytetu

w Kalifornii twierdzi, że “gdyby istniał rodzaj nagrody dla najbardziej zaniedbanej poznawczo emocji, to z pewnością wdzięczność byłaby w gronie walczących o zwycięstwo” (Emmons, 2004, s. 3). Przyczyn takiej sytuacji może być kilka. Po pierwsze, jest ona związana z problemem ogólnym, w którym psychologia jako nauka, szczególnie po drugiej wojnie światowej, skoncentrowała się prawie wyłącznie na tematach negatywnych, takich jak: lęk, depresja, smutek, złość, agresja, przemoc itd., pomijając przy tym świat pozytywnych doświadczeń wraz z takimi emocjami, jak: radość, zadowolenie, zainteresowanie, pogoda ducha, entuzjazm, satysfakcja, pasja (Seligman, 2005). Chociaż pozytywny świat ludzkich emocji *de facto* nie wymaga naprawy, to jednak wciąż wymaga poznania, pielęgnacji i rozwoju. Po drugie pojęcie wdzięczności było utożsamiane z innymi zbliżonymi konstrukcjami jak uprzejmość, docenienie, podziw, a także widziano je przez pryzmat negatywnych przeżyć jak powinność, zależność, dług czy podporządkowanie (Emmons, 2007, s. 15).

Czym zatem wdzięczność jest z punktu widzenia psychologii? Jaki wpływ ma na zdrowie psychiczne jednostki czy grupy społecznej? Co nowego wnosi studium tego tematu w kontekst relacji międzyludzkich? W końcu dlaczego warto przeżywać wdzięczność na co dzień? To tylko niektóre kwestie, które staną się przedmiotem poniższych refleksji. Celem tego referatu jest zaprezentowanie konstruktu wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych, a także ukazanie związku wdzięczności z dobrostanem oraz pozytywnym funkcjonowaniem człowieka. Z punktu widzenia praktycznego, ważną kwestią byłoby zarysowanie możliwości intencjonalnego oddziaływania na rzecz rozwoju wdzięczności oraz ukazanie niektórych elementów hamujących jej wzrost, ale ze względu na ograniczenia czasowe nie będzie to możliwe.

## Konceptualizacja wdzięczności

Termin wdzięczność pochodzi od łacińskiego słowa “*gratitudo*” (*gratia* – łaska, przysługa, podarunek oraz *gratus* – przyjemny). Wspomniane określenia łączą się z pojęciami takimi jak: uprzejmość, życzliwość, obdarowanie, radość dawania i otrzymywania (Pruyser, 1976, s. 69). Można więc powiedzieć, że wdzięczność jest niejako kontynuacją radości związanej z otrzymaniem. Chester-

ton w książce „Ortodoksja” (1908) napisał, że “testem każdego szczęścia jest wdzięczność” (cyt. za Peterson, Seligman, 2004, s. 553-554). Szeroko ujmując, można mówić o wdzięczności personalnej i transpersonalnej. Pierwsza odnosi się do konkretnych osób i darów z nimi związanych; druga natomiast, wykracza poza świat relacji ludzkich, a ukierunkowana jest w stronę wyższego bytu, Boga, kosmosu, natury itd. Abraham Maslow mówi o wdzięczności transpersonalnej w kontekście doznania szczytowego *peak experience* (Maslow, 1964, s. 67-68). W ciągu historii wdzięczność była definiowana na wiele różnych sposobów. Dla ekonomisty i polityka Adama Smitha (1790\1976) wdzięczność to społeczna emocja, siła motywacyjna napędzająca do działania względem dobroczyńcy. Inaczej mówiąc wdzięczność to “sentymet, który nijako natychmiast bezpośrednio pobudza człowieka do odpłaty” (s. 68). Natomiast niemiecki socjolog i znawca kultury Georg Simmel (1950) twierdził, że wdzięczność jest kognitywno-emocjonalnym uzupełnieniem do podtrzymania wzajemnych zobowiązań relacyjnych, ponieważ społeczne struktury reprezentowane przez prawo nie są wystarczające, aby regulować wszystkie interakcje między ludzkie. W większości współcześni psychologowie zaliczają wdzięczność do świata pozytywnych emocji i definiują ją jako afektywną reakcję względem uzyskania korzyści czy pomocy (Fisher, i in., 1982; Shell, Eisenberf, 1992; Lazarus, Lazarus, 1994; Emmons, Crumpler, 2000; Seligman, 2005).

Oprócz emocjonalnej reakcji na otrzymane dobro, czy przedstawiania wdzięczności w kontekście afektywnej cechy lub nastroju można także dostrzec wielowymiarową interakcję między dawcą a odbiorcą (McCullough, i in., 2004). W tej szerszej perspektywie – relacyjnej – można więc mówić o wymiarze społecznym i moralnym wdzięczności. Profesor Michael McCullough z Uniwersytetu w Miami na Florydzie wraz ze swoimi współpracownikami szczegółowo analizuje wspomniany wymiar (McCullough i in., 2001; McCullough, Tabak, 2010; Tsang, 2006b). Wyróżnia on trzy aspekty wdzięczności w kontekście postaw prospołecznych: *moralny barometr, wzmocnienie, motywacja*.

Pierwszy czyli moralny barometr ma charakter poznawczo-moralny tego wszystkiego, co dzieje się między dobroczyńcą a korzystającym z dobra. Pozwala zauważyć wagę korzyści, intencję ofiarodawcy, a także konsekwencję wynikającą z obdarowania. Badania potwierdzają, że tego typu dane są ważne dla intensywnego przeżywania wdzięczności

(Tsang, 2006a; Ames, i in., 2004). Drugi ważny aspekt wdzięczności w kontekście relacji międzyludzkich jest związany z *wzmocnieniem* zachowania prospołecznego u dawcy (czyli dobroczyńcy). Nawet pojedyncze słowo „dziękuję” predysponuje dobroczyńcę do ponownego aktu altruistycznego, czyli tzw. inwestycji (McCullough, i in., 2008, s. 282). Mechanizm ów, tłumaczy się nie tylko faktem nagrodzenia i usłyszenia komplementu – bycia docenionym, zauważonym przez innych – ale również tym, że wytwarza bezpieczną przestrzeń inwestycyjną na przyszłość. Ofiarodawca chce dalej inwestować bo ma sprzyjające „bezpieczne” ku temu warunki inwestycyjne. Trzeci aspekt wdzięczności natomiast wiąże się z generowaniem postaw prospołecznych u odbiorcy. Doświadczenie dobra, życzliwości, pomocy, usługi itd., wytwarza pozytywną motywację u osoby korzystającej z dobrodziejstwa. Co ciekawe, badania wykazują, że niekoniecznie taka postawa musi być kierowana do źródła pierwotnego, z którego „wypłynęła” korzyść (nadawcy bezpośredniego), ale może być ukierunkowana na wszystkich innych potrzebujących pomocy (Bartlett, DeSteno, 2006). Innymi słowy człowiek który przeżył obdarowanie i jest wdzięczny, czuje pewną spontaniczną dyspozycję odwzajemnienia dobra innym potrzebującym.

### **Komponenty wdzięczności**

Ważnym pojęciem dającym możliwości naukowego opisywania i mierzenia wdzięczności jest zagadnienie „dyspozycji do wdzięczności”. Jest to ogólna emocjonalna tendencja do rozpoznania i udzielenia odpowiedzi na życzliwość innych (Rosenberg, 1998, s. 112). Robert C. Roberts wykładowca filozofii w Baylor University, autor wielu publikacji, definiuje „dyspozycję do wdzięczności” jako zjawisko bardziej stałe, związane z charakterem osoby, a nie z jakimś momentem czy pojedynczym epizodem (Roberts, 2004, s. 59-60). Dyspozycja do wdzięczności ma więc charakter emocjonalny, jest formą wyrazu i zarazem stałym komponentem osobowości. Może być widziana przez pryzmat czterech wymiarów: *intensywność, częstotliwość, zakres oraz nasycenie*.

Pierwszy *intensywność* wskazuje, że wdzięczność jest przeżywana różną siłą odczuwania. Nie każda forma doświadczenia wdzięczności

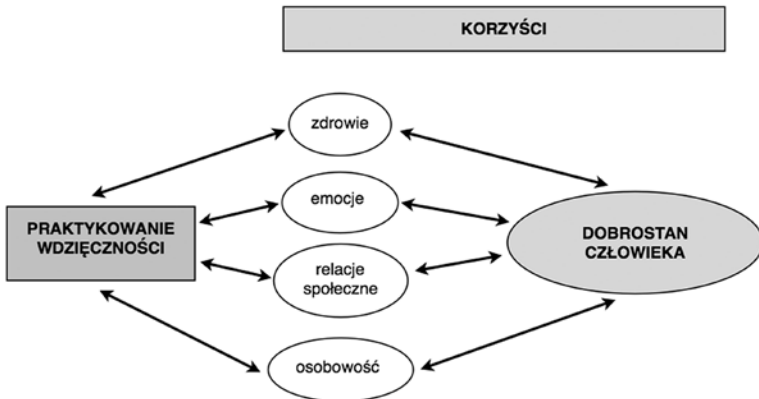
czy jej wyrazu jest sobie równa, nawet jeśli występujący motyw byłby taki sam np. podwyżka płacy w pracy, zdanie egzaminu, czy otrzymanie kartki świątecznej z życzeniami itd. Drugim elementem charakteryzującym dyspozycję do wdzięczności, jest *częstotliwość*. Chodzi tutaj o ilość i częstotliwość wyrazu gestów wdzięczności względem dobroczyńcy. Ktoś może przeżywać wdzięczność w momencie obdarowania i tylko w tym momencie ją wyrazić. Ktoś inny może wyrażać ją kilkanaście razy w ciągu dnia, miesiąca czy roku. Kolejny komponent to *zakres*, czyli ilość sytuacji w których ktoś przeżywa radość i wdzięczność. Takie uczucie może być wyrażone w stosunku do jednej i tylko jednej osoby, albo do wielu osób jak: rodzice, nauczyciele, koledzy i koleżanki w pracy. Można ją przeżywać w jednej okoliczności (jestem wdzięczny za udane wakacje) lub w wielu (jestem wdzięczny za udane wakacje, dobrą pracę, zdrowie, wolność religijną, czas młodości, zdolność przeżywania przyjacielskich relacji, czy twórczość). Ostatni element ilościowy opisujący jakościowy konstrukt to *nasylenie*. Chodzi tutaj o ilość osób, do których przeżywa się wdzięczność w kontekście jednego wydarzenia, czy dobrodziejstwa. Na przykład, myśląc o własnej satysfakcjonującej pracy, osoba może być wdzięczna pracodawcy, osobie, dzięki której otrzymała tę posadę, Bogu za zdrowie, współpracownikom za dobry klimat, czy przypadkowym osobom, które pojawiły się w miejscu pracy (Emmons, i in., 2003, s.331).

### **Sens i znaczenie studium zagadnienia wdzięczności**

Kiedy próbujemy odpowiedzieć na pytanie dlaczego warto żyć wdzięcznością na co dzień, możemy odnosić się do subiektywnych doświadczeń osobistych, lub też do badań empirycznych, które wskazują jednoznacznie wartość przeżywania wdzięczności w życiu codziennym (Fredrickson, 1998; Emmons, McCullough, 2003; Froh, i in., 2009; Wood, i in., 2010; Emmons, Mishra, 2011). Temat jest obszerny i aby nie wchodzić w szczegóły, proszę zwrócić uwagę na schemat, który przedstawia 4 wielkie przestrzenie z którymi wdzięczność jest ściśle skorelowana i na które ma wpływ; a) zdrowie i samopoczucie, b) świat ludzkich emocje, c) życie społeczne i relacyjne, d) rozwój osobisty (McCullough, i in., 2002; Smith, i in., 2003). Faktory te natomiast są związane z ogólnym dobrostanem człowieka czyli szczęściem.

## Wdzięczność a szczęście

Profesor Sonja Lyubomirsky psycholog z Kalifornii od lat zajmująca się profesjonalnym studium zagadnienia szczęścia opracowała koncepcję w której wskazuje trzy duże czynniki odpowiedzialne za ludzki dobrostan: 50% to tzw. czynnik stały genetyczny, biologiczny, z tym człowiek się rodzi; 10% to czynniki zewnętrzne, warunki życia jak: rodzina, miejsce pracy, pieniądze, zdrowie, bycie w małżeństwie czy też nie; 40% to tzw. aktywności własne,



czyli postawa względem życia (Lyubomirsky, 2008). W tej ostatniej grupie, reprezentowanej przez wolny wybór człowieka względem życia, są aktywności jak: przebaczenie, posiadanie i odkrywanie sensu życia, praktykowanie uprzejmości, oraz najbardziej przebadana interwencja kultuwanie wdzięczności. Jak widzimy, wiele badań wykazuje, że nie szczęście buduje wdzięczność ale wdzięczność generuje szczęście (Fredrickson, 2004; Bono, i in., 2004; Emmons, McCullough, 2003; Emmons, Mishra, 2011).

Oto może inny przykład związku wdzięczności z dobrostanem. Dla wielu przeciętnych ludzki szczęściem byłoby wygrać milion dolarów w loterii. Otóż wpływ satysfakcji wpływający z takiego doświadczenia jest znaczący, choć bardzo krótkoterminowy i, co ciekawe, ostatecznie znacząco słabszy niż praktykowanie wdzięczności w codziennosci. Tłumaczy to się tzw. „progiem hedonistycznym”, czyli formą adaptacji

do przyjemności. Co więcej, nie ma znaczącej korelacji między dobrami materialnymi a poczuciem szczęścia (Polak, McCullough, 2006; Lambert, i in., 2009; Froh, i in., 2010).

### **Wdzięczność a uczucia**

Wdzięczność redukuje uczucia złości, zazdrości, obniża poziom stresu. Wzmacnia natomiast cały świat pozytywnych emocji jak: radość, zadowolenie, satysfakcja. Praktykowanie wdzięczności pomaga pamięci zatrzymać się i utrwalać momenty piękne, przeżyte czy przeżywane w życiu, a z tego rodzi się radość, podziw, poczucie obdarowania oraz spełnienia (Watkins, i in., 1998). Przy tym, nie chodzi tutaj o mechanizm wypierania z pamięci wydarzeń negatywnych a koncentrowania się wyłącznie na pozytywnych, ale raczej chodzi o to by przy negatywnych nie stać więcej niż to służy zdrowiu i dobru człowieka. Natomiast przebywanie w świecie pozytywnym służy, i powiedzielibyśmy – “im więcej tym lepiej”.

### **Wdzięczność a zdrowie**

Praktykowanie wdzięczności „gratitude journal” ma pozytywny wpływ na ludzki organizm i ogólnie zdrowie fizyczne (Emmons, 2001). Ludzie praktykujący wdzięczność o 10% mniej skarżyli się na dolegliwości fizyczne np. bólu, u aż 25% polepszała się jakość snu, czyli szybciej zasypiali, głębiej oraz dłużej spali. W jednym badaniu wybrano 65 ludzi zdiagnozowanych na choroby przewlekłe, zalecono im praktykowanie wdzięczności i okazało się, że grupa badana miała znacznie więcej godzin snu niż grupa kontrolna. Po praktykowaniu wdzięczności syndromy depresji zmniejszyły się o 30-35%, a praca serca znormalizowała się. W skrócie ludzie praktykujący wdzięczność odznaczali się większą witalnością życia i energią (Emmons, McCullough, 2003). Prowadzone studia nad pozytywnymi emocjami, współczuciem i podziwem, wskazują na poprawę funkcjonowania systemu układu sercowego (McCraty i in., 1995). Wykazano też związek między wdzięcznością a długością życia (Danner, i in., 2001).

## **Wdzięczność a kapitał społeczny i zawodowy**

Bez wątplenia wdzięczność jako cnota oraz emocja społeczna wyciąga człowieka z izolacji oraz iluzji że jest samowystarczalny. Pomaga rozpoznać dobro, które stało się jego udziałem przez fakt obecności innych ludzi (rodzina, szkoła, Kościół, przyjaciele, sportkane osoby). Bez wdzięczności trudno dostrzec prawdę że jestem kim jestem, ponieważ byli i są wokół mnie inni. Badania psychologów wykazują, że wdzięczność jest dodatnio skorelowana z cechami prospołecznymi takimi jak: współczucie, hojność, altruizm, przyjaźń, otwartość, zdolność do współpracy, udzielanie emocjonalnego wsparcia, a także darzenie zaufaniem (Trivers, 1971; McCullough i in., 2001; Dunn, Schweitzer, 2005; McCullough i in., 2008; Bartlett, DeSteno, 2006; Froh, i in., 2010).

## **Wdzięczność a osobowość**

Występuje współzależność pomiędzy wdzięcznością a innymi konstruktami osobowości, jak: optymizm, duchowość, poczucie własnej wartości. Występuje tutaj korelacja pozytywna, czyli im więcej wdzięczności tym więcej optymizmu itd (Farwell, Wohlwend-Lloyd, 1998; Teigen, 1997). Możemy dostrzec także współzależność negatywną między wdzięcznością, a egoizmem oraz konsumpcyjnym podejściem do świata materialnego. Osoby wdzięczne są mniej egoistyczne i mniej skoncentrowane na dobrach materialnych. Ci, którzy odznaczają się wysokim poziomem wdzięczności, mają szersze spojrzenie na świat, doświadczają życia jako daru i przeżywają je bardziej świadomie. Są otwarci na nowe doświadczenia, cieszą się większym optymizmem, nadzieją, posiadają więcej witalności i zadowolenia z życia (Peterson, Seligman, 2004, s. 563).

## **Zakończenie**

Chciałbym zakończyć mój referat zdaniem: „Every day may not be good, but there is something good in everyday” „Nie każdy dzień może być dobry, ale w każdym dniu można znaleźć coś dobrego”. Dziękuję za uwagę.



## Bibliografia:

- Ames, D.R., Flynn, F. J., Weber, E.U. (2004). It's the thought that counts: On perceiving how helpers decide to lend a hand. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 461-474.
- Bartlett, M.Y., DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Bono, G., Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. [W:] P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Positive psychology in practice* (s. 464-481). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bono, G., Froh, J.J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. [W:] R. Gilman, E.S. Huebner, M. Furlong (wyd.), *Handbook of positive psychology in schools* (s. 77-88). New York: Routledge.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A., Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Dunn, J.R., Schweitzer, M.E. (2005). Feeling and Believing: The Influence of Emotion on Trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 736-748.
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.
- Emmons, R.A. (2001). Gratitude and mind-body health. *Spirituality and Medicine Connection*, 5, 1-7.
- Emmons, R.A. (2004). The psychology of gratitude. An introduction. In R.A. Emmons, M.E. McCullough, *The psychology of gratitude*. Oxford University Press. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A., Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E., Tsang, J. (2003). The assessment of gratitude. [W:] S. Lopez, C.R. Snyder (red.), *Handbook of positive psychology assessment* (s. 327-342). Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R.A., Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. [W:] Sheldon, K., Kashdan, T., Steger, M.F. (red.) *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York: Oxford University Press.
- Farwell, L., Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic Processes: Optimistic Expectations, Favorable Self-Evaluations, and Self-Enhancing Attributions. *Journal of Personality*, 66, 65-83.
- Fisher, J.D., Nadler, A., Whitcher-Alagna, S., (1982). Recipient reactions to aid: A conceptual review. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. [W:] R.A. Emmons, M.E. McCullough (red.) *The Psychology of Gratitude*

- (s. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Froh, J.J., Yurkewicz, C., Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650
- Froh, J.J., Bono, G., Emmons, R.A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34, 144-157.
- Froh, J.J., Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., Wilson, J. (2011b). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289-302.
- Kossakowska, M., Kwiatek, P. (in press). Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6. *Przeгляд Psychologiczny*.
- Kwiatek, P. (2012). Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych. *Seminare*, 32, 151-163.
- Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F., Dean, L. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4, 32-42.
- Lazarus, R.S., Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Maslow, A.H. (1964). *Religions, Values and Peak-experiences*. New York: Penguin.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W., Rein, G., Watkins, A. (1995). The effects of emotion on short term power spectrum analysis on heart rate variability. *American Journal of Cardiology*, 76, 1089-1093.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S., Emmons, R.A., Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M.E., Kimeldorf, M.B., Cohen, A.D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 281-284.
- McCullough, M.E., Tabak, B.A. (2010). Prosocial behavior. [W:] R.F. Baumeister, E.J. Finkel (red.), *Advanced social psychology* (s. 263-302). New York: Oxford.
- 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.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Polak, E., McCullough, M.E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 343-36.
- Pruyser, P.W. (1976). *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective*. Philadelphia: Westminster Press.

- Roberts, C.R. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. [W:] R.A. Emmons, M.E. McCullough (wyd.), *The psychology of gratitude* (s. 58-78). New York: Oxford University Press.
- Rosenberg, E.L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
- Shell, R.M., Eisenberg, N. (1992). A developmental model of recipients' reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 111, 413-433.
- Simmel, G. (1950). The secret and the secret society. [W:] K. Wolff (red.), *The Sociology of Georg Simmel*. New York: Free Press.
- Smith, A. (1976). *The theory of moral sentiments* (6 wyd.) Oxford England: Clarendon Press. (Pierwsze wydanie 1790).
- Smith, T.B., McCullough, M.E., Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 614-636.
- Teigen, K.H. (1997). Luck, envy and gratitude: It could have been different. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 313-323.
- Trivers, R.L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35-57.
- Tsang, J. (2006a). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30, 198-204.
- Tsang, J. (2006b). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148.
- Watkins, P.C., Grimm, D.L., Hailu, L. (1998). Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memories. Presented at the 11th Annual Convention of the American Psychological Society, Denver, CO.
- Wood, A.M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P.A., Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.