

MAŁGORZATA SZCZEŚNIAK

WDZIĘCZNOŚĆ W ŚWIETLE WYBRANYCH KONCEPCJI PSYCHOLOGICZNO-SPOŁECZNYCH

Wprawdzie wdzięczność jest jedną z najbardziej „łączących” rzeczywistości, które regulują relacje międzyludzkie, i jako taka od dawna jest wysoce wartościowana w literaturze filozoficznej i teologicznej, to w dziedzinie psychologii przez długi czas nie cieszyła się zainteresowaniem. Status wdzięczności, jako „zapomnianej” i słabej emocji, powoli zaczął być przełamywany dzięki kilku wybitnym teoretykom, którzy zaoferowali wyjaśnienie zjawiska wdzięczności i zwrócili uwagę na istotne mechanizmy jej wzbudzania. Niniejszy artykuł jest przede wszystkim próbą historyczno-przeglądowej prezentacji wdzięczności w świetle wybranych koncepcji psychologiczno-społecznych, które zostały wypracowane przez takich autorów, jak Heider, Weiner, Maslow, Ortony, Emmons, McCullough, Fredrickson, Buck, Wojciszke i Kemper. Część historyczno-przeglądowa poprzedzona jest wstępem przedstawiającym zarys leksykalnych i filozoficznych ujęć wdzięczności.

Słowa kluczowe: wdzięczność, emocje złożone, atrybucje, intencjonalność.

Stwierdzenie, że wdzięczność jest zjawiskiem wieloaspektowym i że jako pojęcie wymyka się łatwej klasyfikacji (Emmons, McCullough, 2003), początkowo może wprowadzić w zdumienie. Zwykle bowiem uważamy, że jest ona uczuciem zdecydowanie „wdzięcznym”, radosnym (Ekman, 2001), przyjemnym (Roberts, 2003), pozytywnym (Płużek, 1997), wyrażającym zadowolenie (Szyszkowska,

1999), szlachetnym i wielkodusznym (Braun-Gałkowska, 1995; Gadacz, 2002), a nawet uzdrawiającym (Selye, 1963). Dopiero wydarzenia, w których trudno nam o szczerze podziękowanie, lub wspomnienia osób, wobec których nie chcemy mieć żadnych zobowiązań, uświadamiają nam, że tak naprawdę wdzięczność nie jest oczywistą reakcją na pomoc (Wojciszke, 2002). Poczucie wstydu, lęk przed uzależnieniem i zagrożeniem własnej samooceny oraz wolności, postawy niechętnie i wrogie (Gruszecka, 2003b; Kołakowski, 2000; Szyszkowska, 1999) mogą blokować doświadczenia uczuciowe wdzięczności. Znane są również wypowiedzi świadczące o tym, że wdzięczność jest wyłącznie „mglistym pragnieniem otrzymania większych dóbr” (La Rochefoucauld, 1959), publicznym występem (Solomon, 2004), przejawem słabości i ciężarem (Lichtenberg – za: Mühs, 2002), uczuciem upokarzającym (Sommers, 1984), długiem do spłacenia lub łapówką (Kubiak, 2003).

W kontekście tak zróżnicowanych opinii na temat wdzięczności warto przyrzeć się, jak jest ona definiowana przez językoznawców i jakie są jej filozoficzne ujęcia. O ile nawiązanie do źródeł filozoficznych wydaje się usprawiedliwione, gdyż psychologiczne rozumienie wdzięczności jest właśnie w nich najsilniej osadzone, o tyle część leksykalna w tekście o wybitnie psychologicznym charakterze może wydawać się co najmniej dyskusyjna, jeśli nie całkowicie zbędna. Jednak spojrzenie na wdzięczność od strony tych dwóch dziedzin może stanowić interesujący przyczynek, wskazujący bardziej na komplementarność funkcjonujących powszechnie przekonań o wdzięczności niż na ich alternatywność.

I. LEKSYKALNE I FILOZOFICZNE UJĘCIA WDZIĘCZNOŚCI

W słownikach języka polskiego wdzięczność definiowana jest jako uczucie będące odpowiedzią na doznane od kogoś dobro, poczucie się z tego powodu do moralnych zobowiązań, pragnienie odwzajemnienia się komuś za coś, pamięć o czyjejs przysłudze (*Słownik języka polskiego*, 2005). Już pierwsze spojrzenie na leksykalne określenia wdzięczności pozwala zauważyć, że chociaż dotyczą one tej samej rzeczywistości, różnią się między sobą zarówno tematycznie, jak i znaczeniowo. Każde z nich zwraca uwagę na inny aspekt zjawiska wdzięczności, ukazując odmienność i różnorodność powszechnie istniejących na jego temat interpretacji.

Najbardziej ogólną i najprostszą definicję wdzięczności stanowi słowo *odpowiedź*, które w szerokim rozumieniu oznacza zachowanie i odnosi się do reakcji

na bodziec zewnętrzny (*Słownik języka polskiego*, 2005). W tym sensie wdzięczność jest działaniem przeważnie spontanicznym, reakcyjnym, dokonanym pod wpływem innego czynu. Być wdzięcznym to „powiedzieć od siebie”, że się komuś innemu coś zawdzięcza, podziękować za dar, życzliwie dać poznać drugiemu, że się dostrzegło jego przychylny sposób postępowania.

Innym określeniem stosowanym wobec wdzięczności jest **moralne zobowiązanie**, które, jak sama nazwa wskazuje, dotyczy postępowania opartego na ustalonych normach lub zasadach. Wdzięczność tak rozumiana wykracza poza rutynową reakcję, jaką może stanowić odpowiedź. Jest powinnością, wewnętrznym imperatywem, działaniem podjętym świadomie, przemyślanym, wymagającym czasu. Związana jest z poczuciem obowiązku i odpowiedzialności, wynika z nakazu lub odczuwanej konieczności (*Słownik języka polskiego*, 2005). Często oznacza powinność wynikającą z przekonania o posiadaniu wobec kogoś długu lub zobowiązania (Wierzbička, 1999). Według Kanta na przykład, „być wdzięcznym to obowiązek wszystkich” (za: Mühs, 2002, s. 59), a Rousseau twierdzi, że „podziękowanie to obowiązek do spełnienia, nawet jeżeli nie ma takiego prawa, by to egzekwować” (za: Mühs, 2002, s. 88). Dla Einsteina wdzięczność jest powinnością: „Codziennie wracam do myśli, że moje życie zewnętrzne i wewnętrzne wspiera praca osób żyjących i tych, które żyły przede mną, i że powinienem dołożyć starań, aby oddać to w tej samej mierze, w jakiej ja sam otrzymałem i nadal otrzymuję” (za: Mühs, 2002, s. 75). „Czuć się w obowiązku podziękować” – to egzemplifikacja wdzięczności pojmowanej jako zobowiązanie, a człowiek „wielce zobowiązany” to ten, który czuje potrzebę podziękowania za doznane dobro i poczuwa się do wyrażenia uczuć wdzięczności.

Kolejne leksykalne znaczenie wdzięczności utożsamiane jest z **odwzajemnieniem**. W tym znaczeniu wdzięczność jest interpretowana jako odwdzięczenie się, troska, aby oddać przysługę dobrodziejowi (Roberts, 2003) i odplacić komuś tym samym. Charakterystyczną cechą wzajemności jest to, że zwraca ona uwagę na obopólność relacji i na takie samo zaangażowanie w nią obu stron (*Słownik języka polskiego*, 2005). Palladini pisze, że „wdzięczność skłania duszę do odwzajemnienia w jakiś sposób życzliwości okazanej przez innych” (za: Mühs, 2002, s. 21). Odwzajemnić to zrewanżować się, odplacić tą samą, podobną, równą monetą, zachować się względem kogoś tak, jak dana osoba traktuje nas. Najczęściej funkcjonuje w określeniach: „z wzajemnością”, „wzajemnie”, „tego samego życzyć Tobie”.

Wdzięczność jest również określana jako *wyraz pamięci*. Francuski aforyzm mówi, że „wdzięczność to pamięć serca” (Mühs, 2002, s. 11), a św. Tomasz z Akwinu jest przekonany, że „być wdzięcznym znaczy mieć świadomość doznanych dobrodziejstw, pamiętać o nich, okazywać w słowach pamięci o otrzymanym dobru” (za: Mühs, 2002, s. 21). Powszechnym sposobem wyrażenia wdzięczności za gest dobroci jest powiedzenie, że tego doświadczenia nigdy się nie zapomni (Ben-Ze’ev, 2000). Człowiek wdzięczny zachowuje w świadomości doznane wrażenia, uczucia, przeżycia i nie zapomina o osobach, które wyświadczyły mu dobro. Odtwarza minione zdarzenia, zapisuje w pamięci to, czego nie chce utracić (*Słownik języka polskiego*, 2005). Tę głęboką prawdę wyraża trafnie chińska maksyma: „Kiedy pijesz, pamiętaj o źródle” (Mühs, 2002, s. 27), czyli nie zatrzymuj się na darze, ale pomyśl o tym, od kogo on pochodzi, kto jest jego autorem. Wdzięczność jako pamięć to jednak nie tylko zdolność intelektualna, ograniczająca się do zapamiętywania faktów i ludzi. To także umiejętność pamięci konkretnej, wyrażającej się w gestach troski o kogoś, dbania, myślenia, opieki, pomocy (*Słownik języka polskiego*, 2005). W tym kontekście wdzięczność jest dyspozycją do działania na rzecz tych, którzy są donatorami doznanych dóbr. Przysłowie rumuńskie mówi, „Gdy dajesz, zapomnij, gdy dostajesz, pamiętaj” (Mühs, 2002, s. 91).

Dotychczasowa refleksja przybliżyła leksykalne definicje wdzięczności i zarys wybranych filozoficznych poglądów na jej temat. Celem uzyskania integralnego spojrzenia na wdzięczność warto zapoznać się z najważniejszymi koncepcjami, które nakreślają dorobek wiedzy psychologicznej o jej genezie, dynamikach towarzyszących jej powstawaniu oraz jej specyfice na tle innych złożonych pozytywnych emocji.

II. WDZIĘCZNOŚĆ

W WYBRANYCH KONCEPCJACH PSYCHOLOGICZNYCH: UJĘCIA KLASYCZNE

Przez długi okres wdzięczność jako wartość lub cnota była przede wszystkim domeną filozofów, teologów i pisarzy (Emmons, 2003, 2004; Emmons, McCullough, Tsang, 2003). Choć pierwsze publikacje psychologiczne podejmujące temat wdzięczności przypadają na początek XX wieku, należy zauważyć, że Adam Smith (1790/1976), filozof i socjolog zarazem, na długo przed tym, jak psychologia stała się odrębną dyscypliną naukową, poddał zagadnienie wdzięczności wni-

kliwej analizie psychologicznej. Według jego założeń wdzięczność nie tylko stanowi podstawową emocję społeczną, która decyduje o utrzymaniu stanu równowagi, trwałości i stabilności w społeczeństwie. Jest ona także jednym z fundamentalnych motywów skłaniających do życzliwego zachowania wobec osób, które intencjonalnie świadczą nam dobro, oraz pobudzających nas do szukania najbardziej właściwych sposobów odwzajemnienia darów, które otrzymujemy od innych.

W 1908 r. McDougall, we *Wstępie do psychologii społecznej (An introduction to social psychology)*, definiuje wdzięczność jako emocję złożoną; związek czułego uczucia z negatywnym poczuciem siebie (*negative self-feeling*), gdzie pozytywne odczucie powstaje na skutek uprzejmości ofiarodawcy, a negatywne poczucie siebie rodzi się z powodu postrzeganej przez odbiorcę własnej niższości wobec siły dobroczyńcy.

Od momentu ukazania się publikacji McDougalla stopniowo zaczynają pojawiać się pojedyncze psychologiczne artykuły naukowe i pozycje książkowe, w których autorzy poruszają tematykę wdzięczności. Do najbardziej znaczących prac psychologiczno-społecznych, które stały się podstawą i inspiracją dla późniejszych teorii i eksperymentów nad wdzięcznością, można zaliczyć publikacje takich autorów, jak Heider, Weiner, Maslow, Ortony i współpracownicy oraz Lazarus.

1. *Wdzięczność według koncepcji działań intencjonalnych Heidera*

Heider (1958), uważany za inicjatora podejścia atrybucyjnego w psychologii (Weiner, 1985), twierdzi, że wśród najważniejszych cech, które bierzemy pod uwagę, przeżywając jakieś wydarzenie, jest – po pierwsze – percepcja jego pozytywnego lub negatywnego charakteru, a po drugie – określenie jego źródła. W przypadku wdzięczności, którą autor definiuje jako reakcję na dobrodziejstwo (Heider, 1958, s. 274), możemy mówić o dwustopniowej sekwencji. Najpierw zdarzenie jest wartościowane jako pozytywne, czyli to, które przynosi określoną korzyść osobie otrzymującej pomoc, wsparcie lub konkretny dar. Następnie jest postrzegane jako mające swe źródło w przyczynie tkwiącej poza odbiorcą. Wdzięczność jest zatem uczuciem powstającym wskutek aprobującej oceny działania ofiarodawcy przez adresata.

Proces wzbudzania wdzięczności Heider (1958) wyjaśnia, posługując się pojęciem hipotezy równowagi (*the balance hypothesis*). W myśl tej hipotezy wyka-

zujemy tendencję do zachowania harmonii w relacjach interpersonalnych. Oznacza to, że jeśli ktoś działa na naszą korzyść, jesteśmy gotowi do podejmowania podobnych działań na jego rzecz. Tego typu zachowania są również zgodne z zasadą homeostazy, która tłumaczy, że człowiek dąży w życiu do odzyskiwania zaburzonej równowagi. Ponieważ w geście otrzymania dobra zostaje naruszony pewien balans relacyjny pomiędzy uczestnikami interakcji, dlatego osoba otrzymująca dar może poczuć się do tego, aby jak najszybciej i najskuteczniej przywrócić wcześniejsze *status quo ante*, stosując wdzięczność jako jedną z form reaktywacji pierwotnego stanu.

Heider (1958) twierdzi jednak, że biologicznie uwarunkowana hipoteza równowagi i zasada homeostazy nie są jedynym podejściem tłumaczącym proces wzbudzenia wdzięczności. Innym sposobem wyjaśniającym powstawanie wdzięczności i zwracającym uwagę na złożoność całego procesu jest sposób atrybucyjny, w którym interpretacja przez odbiorcę dobra wymiarów atrybucyjnych (źródła dobra, czyli zewnętrznej przyczyny sprawczej; celowości i intencjonalności działania sprawcy; motywu, dla którego sprawca podejmuje działanie) prowadzi do wzbudzenia w nim wdzięczności i określa intensywność jej przeżywania. Heider (1958) uważa, że wybór jednego z wymiarów atrybucyjnych, przy równoczesnym pominięciu pozostałych, w pewnym sensie ogranicza rozumienie zaistniałego wydarzenia. Ilustruje ten fakt na przykładzie poszukiwania fragmentarycznego (*local relevance*) lub całościowego znaczenia wydarzenia (*total relevance*). Nierzadko pojawienie się lub nie pozytywnego uczucia zależy od tego, czy osoba otrzymująca jakieś dobro koncentruje się na jednym aspekcie danego wydarzenia, czy raczej obejmuje je kompleksowo. Kiedy mamy do czynienia tylko z częściową lub wybiórczą interpretacją, zwykle dokonuje się ona w warunkach bezpośredniej lub powierzchownej kwalifikacji wydarzenia. Jeśli natomiast patrzymy w sposób holistyczny na to, co się wydarzyło, biorąc pod uwagę różne niuanse całej sytuacji, to może się okazać, że dar, któremu przypisywaliśmy dobroczynne działanie, wcale nie jest całkowicie dobrem, a przykre doświadczenie nie jest w pełni negatywne. W tym drugim przypadku nawet bolesne doznanie może stać się okazją do przeżycia wdzięczności.

Zwrócenie uwagi przez Heidera (1958) na całościowe znaczenie wydarzenia wskazuje, że na wzbudzenie wdzięczności ma wpływ wiele czynników i skupienie się tylko na jednym z nich stanowi próbę uproszczenia całego procesu. Choć autor podkreśla, że charakter intencjonalności przypisany ofiarodawcy odgrywa kluczową rolę we wzbudzeniu wdzięczności, to nie należy zapominać, że przeko-

nanie odbiorcy o motywacjach towarzyszących ofiarodawcy ma tak samo istotne znaczenie. Rzeczywistość pokazuje, że chętnie dziękujemy osobom, którym przypisujemy niezależność i autonomię w działaniu, mają one bowiem inicjatywę i swobodnie dysponują swoimi możliwościami. Rzadziej natomiast wyrażamy naszą wdzięczność wobec osób, które według naszej oceny zostały do dobroczynnego działania zmuszone. Sytuacja dodatkowo się komplikuje, a wraz z nią oczywistość reakcji wdzięczności, gdy zapytamy o motywacje osoby, czyli dlaczego intencjonalnie działa na naszą korzyść. Jeśli czyn jest wykonany w tajemnicy, w sposób dyskretny, zwiększa nasze przekonanie, że u jego podstaw leży autentyczna bezinteresowność dawcy, który nie czeka na żadną nagrodę lub wzajemność. Inaczej jednak podchodzimy do intencjonalnego działania innej osoby, gdy odkrywamy, że kryją się za nim ukryte motywacje, na przykład dawca chce pokazać odbiorcy swoją wyższość, wyrazić litość lub pragnie od niego czegoś w zamian (w sferze materialnej lub uczuciowej).

2. Wdzięczność w świetle trójwymiarowego modelu atrybucyjnego Weinerja

Inny teoretyk nawiązujący do teorii poznawczych, Weiner, wraz ze współpracownikami (Weiner, Russell, Lerman, 1979), mówi o wdzięczności jako o emocji charakterystycznej dla sfery osiągnięć, do której należą również radość, poczucie szczęścia, duma i ulga. Podkreśla jednak, że pomimo wielu wspólnych cech łączących te uczucia, wdzięczność ma swoją własną konfigurację i wynikającą z niej specyfikę. Weiner wyjaśnia tę odmienność, używając modelu atrybucyjnego, na który składają się trzy wymiary: umiejscowienie przyczyny (*locus of causality*), stałość przyczyny (*stability*) i umiejscowienie kontroli (*controllability*).

Jeśli chodzi o pierwszy wymiar, a zatem wewnątrzności–zewnątrzności przyczyny, wdzięczność powstaje w sytuacjach sukcesu, kiedy dokonujemy zewnętrznych atrybucji przyczynowych. Oznacza to, że wdzięczność pojawia się, gdy wyjaśniamy pozytywne doświadczenia, które nas spotykają w wyniku działania lub wysiłku innych osób, czyli gdy w nich dostrzegamy przyczynę naszej pomyślności lub naszego dobrostanu (*external locus of causality*) (Weiner – za: Försterling, 2005).

Według Weinerja i współpracowników (1979) na wdzięczność można patrzeć także z perspektywy stabilności przyczyny, która spowodowała dobrostan odbiorcy. Jeśli sukces, dobro lub osiągnięty cel są wydarzeniami fluktuacyjnymi, jednorazowymi, doraźnymi, odosobnionymi, przejściowymi, gdyż ich przyczyny są

niestabilne, to można się spodziewać, że wdzięczność w takich sytuacjach będzie mniejsza niż w przypadku, gdyby pojawienie się tych samych zdarzeń było spowodowane przyczynami stałymi i trwałymi¹.

Trzecim wymiarem, który decyduje o wzbudzeniu wdzięczności, jest umiejscowienie kontroli (*locus of control*). Wymiar ten określa, czy sukces jest interpretowany przez osobę, która go doznaje, jako możliwy do kontrolowania przez ofiarodawcę dobra. Jeśli dobroczyńca kierował swoim czynem, kontrolował go, był odpowiedzialny za swoje działanie na korzyść odbiorcy, wówczas powinien wzbudzić w nim wdzięczność. Jeśli natomiast czyn sprawcy dobra jest odbierany przez adresata jako przypadkowy, niezależny od jego woli lub nawet wymuszony przez inną osobę, czyli jako znajdujący się poza zasięgiem, wpływem, intencją lub kontrolą sprawcy (*volitional control*), wdzięczność prawdopodobnie się nie pojawi (Weiner, 1985).

Jak nietrudno zauważyć, trójwymiarowy model atrybucyjny umożliwia nie tylko manipulowanie poszczególnymi wymiarami (jak w przypadku wspomnianej wcześniej stabilności), lecz także pozwala na krzyżowanie pomiędzy sobą rozpatrywanych wymiarów. Takie różnicowanie przyczyn może pomóc w wyjaśnieniu mechanizmów towarzyszących wzbudzaniu wdzięczności oraz jej intensywności.

3. Wdzięczność egzystencjalna Maslowa

W interesujący sposób interpretuje wdzięczność Maslow (1968), przedstawiciel i jeden z twórców psychologii humanistycznej. Zalicza on wdzięczność do grupy emocji egzystencjalnych, ściśle związanych z przeżywaniem tak zwanych doświadczeń szczytowych, „momentów pełni”, właściwych osobom zrealizowanym, zintegrowanym i autentycznym. Wdzięczność według teorii Maslowa pojawia się wówczas, gdy człowiek zaczyna postrzegać egzystencję jako dar (*B-gratitude*, czyli *Being gratitude*). W takich sytuacjach doświadcza uczuć zachwyty, szacunku, uwielbienia i nierzadko stwierdza: „Ja przecież na to nie zasługuję”. Odczucie czegoś, co jest nieoczekiwane, a jednocześnie dobre, wniosło

¹ Według Weinerja stabilność może być ponadto manipulowana w dwojaki sposób. Przyjmijmy, że każdego miesiąca jakiś student otrzymuje od swojego wujka pewną kwotę pieniędzy. Jeśli suma wpływa automatycznie z konta na konto, fakt ten może nie wzbudzić w studencie takiej wdzięczności, jak w przypadku, gdyby wujek sam comiesięcznie przeglądał swoje finanse, decydował, ile może przeznaczyć na wsparcie, i osobiście wysyłał mu czek. Obydwie sytuacje mają charakter stabilności, ale prawdopodobnie druga z nich wywoła w studencie większą wdzięczność, gdyż nie ma cech mimowolności i wymaga od dawcy większego zaangażowania (fragment osobistej korespondencji autorki artykułu z prof. Weinerem – listopad 2005 r.).

i piękne, może wywołać emocję wdzięczności zarówno wobec Boga, losu, natury, jak i drugiego człowieka, przeszłości, świata, słowem – wszystkiego i wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do tego dobrostanu. Uczucie wdzięczności wyraża się wtedy nie tylko w oddaniu czci, chwały, uwielbienia i w innych formach charakterystycznych dla przeżyć religijnych. Przejawia się ono także w wewnętrznych impulsach, aby zrobić coś dobrego dla otaczającego świata, w gotowości do odwzajemnienia otrzymanego daru, w poczuciu powinności, które zobowiązuje do dania w zamian. Jak autor podkreśla, wdzięczność egzystencjalna czyni nas zdolnymi do połączenia w nas samych „herosa” i „pokornego sługi”, dumę z samorealizacji i świadomość, że to, czego mamy szczęście doświadczyć, nie jest naszą wyłączną zasługą (Maslow, 1968).

Warto ponadto zauważyć, że istotnym elementem w procesie odczuwania wdzięczności jest – według Maslowa (1941) – jakość relacji łącząca tego, kto jest dawcą, z tym, który jest odbiorcą. Autor wysuwa hipotezę, że duże znaczenie w kontaktach interpersonalnych ma to, czy ten, kto daje, zasługuje na zaufanie i szacunek tego, który otrzymuje. Jeśli na przykład w związku przyjaźni dwóch osób nie ma podstaw do obaw lub nieufności, to nawet słowa krytyki, które w każdej innej relacji najczęściej wywołują złość lub powodują wycofanie się, mogą spotkać się nie tylko z uważnym słuchaniem, ale też z wdzięcznym przyjęciem tego, do którego są kierowane (Maslow, 1941). W przeciwnym razie, gdy dawca nie lubi odbiorcy lub nie jest przez niego lubiany, działanie dobroczynne może spotkać się z podejrzliwością, szukaniem ukrytych motywacji i obawą o manipulację.

4. *Wdzięczność według modelu OCC*

Ortony, Clore i Collins (1988) reprezentują pogląd, że stany emocjonalne są ogólnymi tendencjami do reagowania, które wiążą się ze specyficznymi procesami poznawczymi. W opracowanym przez siebie modelu, nazwanym od pierwszych liter nazwisk modelem OCC, autorzy proponują poznawczą klasyfikację emocji opartą na połączeniu założeń kognitywnych z założeniami dotyczącymi przyjemności–przykrości. Według modelu OCC rodzaj emocji uzależniony jest od tego, na którym z trzech elementów poznawczych skupimy naszą uwagę: zdarzeniu, działaniu czy obiekcie. Jeśli skoncentrujemy się na wyniku konkretnego zdarzenia, który może być pozytywny lub negatywny, satysfakcjonujący lub niezadowolający, doświadczamy odpowiednio przyjemności i radości lub przykrości

i zawodu. Gdy oceniamy własne lub cudze działanie w odniesieniu do jego zgodności z normami moralnymi, to naszą podstawową reakcją afektywną będzie pochwała lub potępienie. Kiedy natomiast myślimy o obiekcie, może on wywołać w nas emocje przyciągające, jak przywiązanie i troskę, albo odpychające, jak niechęć, wstręt lub odrzucenie. W świetle przedstawionego modelu OCC wdzięczność jest wynikiem kombinacji dwóch z trzech wymienionych elementów: konsekwencji zdarzenia i działania sprawców. A zatem wdzięczność jest emocją będącą rezultatem połączenia radości, wynikającej z uzyskania konkretnej korzyści, oraz podziwu dla sprawcy i jego działania (Ortony, Clore, Collins, 1988; Clore, 1998).

Ortony i jego współpracownicy (1988) oprócz tego, że określają, czym jest wdzięczność, wyodrębniają również trzy hipotetyczne sytuacje, w których pojawienie się wdzięczności jest najbardziej prawdopodobne. Częściej odczuwamy wdzięczność, kiedy czyn drugiej osoby jest przez nas oceniony jako: godny pochwały, osobiście dla nas pożyteczny oraz odbiegający od naszych oczekiwań. W tym ostatnim przypadku jesteśmy dalece bardziej skłonni odpowiedzieć wdzięcznością, gdy ktoś, z kim nie łączy nas bliska relacja, wobec kogo nie mamy żadnych oczekiwań i po kim nie spodziewamy się gestu dobroci, zaskoczy nas pozytywnym działaniem i obdarzy nas jakimś dobrem.

5. *Wdzięczność*

według koncepcji podstawowego tematu relacyjnego Lazarusa

Znaczący wkład w przybliżenie pojęcia wdzięczności wnosi Lazarus, kolejny wielki przedstawiciel poznawczych teorii emocji. Stoi on na stanowisku, że wdzięczność, wbrew istniejącym próbom przypisywania jej także niektórym gatunkom zwierząt, jest emocją empatyczną właściwą tylko ludziom (Lazarus, 1991), mającą swoje korzenie w umiejętności empatycznego współodczuwania z innymi. Najważniejszym aspektem jego koncepcji jest założenie, że każda emocja charakteryzuje się swoim podstawowym tematem relacyjnym. W zależności od jakości relacji człowieka z jego otoczeniem treścią tematu może być albo poczucie szkody i związane z nim zaburzenie dobrostanu, albo świadomość korzyści, sprzyjająca dobremu samopoczuciu (Lazarus, 1991; 1998a). Podczas gdy szkody i zagrożenia prowadzą do emocji negatywnych, tak korzyści i zyski przyczyniają się do powstawania emocji pozytywnych (Lazarus, 1998b). Znajomość tematu nie tylko pozwala odróżnić daną emocję od innych, ale także pomaga w interpretacji wydarzeń, które przeżywamy, i zrozumieniu ich znaczenia dla

własnego dobrostanu. Według Lazarusa, podstawowym tematem relacyjnym związanym z wdzięcznością jest rozpoznanie i docenienie altruistycznego gestu, a doświadczamy go wtedy, gdy potrafimy z empatią dostrzec i przyjąć wysiłek ofiarodawcy, który on podejmuje na naszą korzyść (Lazarus, 2001; Lazarus, Lazarus, 1994).

III. WDZIĘCZNOŚĆ W WYBRANYCH KONCEPCJACH PSYCHOLOGICZNYCH NAJNOWSZE PROPOZYCJE

Przedstawiony powyżej zarys klasycznych ujęć wdzięczności stanowi znaczący przyczynek do najnowszych propozycji teoretycznych. Można byłoby w tym miejscu zadać pytanie: „Czym uzasadnić podział artykułu na część ‘ujęć klasycznych’ i część ‘najnowszych propozycji’, skoro obie dotyczą koncepcji psychologicznych?” Odpowiedź na to pytanie związana jest z faktem, że pomiędzy klasycznymi i najnowszymi propozycjami istnieją pewne różnice dotyczące zarówno aspektu chronologicznego, jak i tematycznego. Dotychczas zaprezentowane koncepcje, powstałe w drugiej połowie XX wieku, należą do grupy pierwszych prób psychologicznych zmierzających do wyjaśnienia, czym jest wdzięczność i jakie mechanizmy ją wzbudzają. Natomiast koncepcje omawiane poniżej, jako chronologicznie późniejsze, oferują analizę zjawiska wdzięczności przede wszystkim z punktu widzenia jej typologii oraz funkcjonalności. Wśród najnowszych ujęć wdzięczności można wyróżnić koncepcje Emmonsa, McCullougha i współpracowników, Fredrickson, Bucka, Wojciszke i Kempera.

1. *Funkcjonalny charakter wdzięczności według McCullougha, Kilpatricka, Emmonsa i Larsona*

McCullough, Kilpatrick, Emmons i Larson (2001), na bazie przeprowadzonych przez siebie badań empirycznych i hipotez, które w ramach tych badań znalazły swoje potwierdzenie, dowodzą, że wdzięczność może służyć człowiekowi jako moralny: (1) barometr (wskazuje na rodzaj „transakcji” w relacjach międzyosobowych), (2) motyw (pobudza osobę otrzymującą dobro do działania prospołecznego) oraz (3) wzmacniacz (utrwała dobroczynne postawy w dobroczyńcy).

Wdzięczność rozumiana jako barometr spełnia funkcję informacyjną, gdyż wskazuje na szczególną formę interakcji społecznej, w której dobroczyńca przy-

czynia się do dobrostanu odbiorcy za pomocą materialnego, emocjonalnego lub duchowego daru. Według autorów, osoby najczęściej odczuwają wdzięczność, gdy otrzymują wyjątkowo cenne dla nich dobro; dobro to wiąże się z wysokim wysiłkiem lub kosztem ofiarodawcy; wydatek na ich rzecz jest intencjonalny, a nie przypadkowy; dar ma charakter bezinteresowny.

Wdzięczność może również służyć jako moralna siła motywująca osobę wdzięczną do zachowań prospołecznych. McCullough i współpracownicy (2001) wysuwają hipotezę, że osoby doświadczające uczuć wdzięczności nie tylko same są bardziej skłonne do działań prospołecznych na rzecz swoich dobroczyńców lub osób trzecich, ale też powstrzymują się wobec nich od zachowań szkodliwych lub destrukcyjnych.

Trzecia funkcja dotyczy wzmacniającej roli wdzięczności, która wyrażona wobec ofiarodawcy utwierdza w nim dobroczynne zachowania. Jak wynika z badań eksperymentalnych przeprowadzonych przez różnych psychologów (Goldman, Seever, Seever, 1982; Moss, Page, 1972), darczyńcy, którym szczerze podziękowano za przysługę, pomoc lub dar, wykazywali większe pragnienie, aby w dalszym ciągu wyświadczać innym dobro, niż ci, których gest dobroci został pominięty milczeniem.

Obserwacja na temat heterogenicznych funkcji wdzięczności prowadzi autorów do wysunięcia wniosków istotnych dla poszukiwań naukowych, że wdzięczność może być zarówno konceptualnie rozumiana, jak i praktycznie analizowana przynajmniej na czterech różnych poziomach (Emmons, McCullough, Tsang, 2003). Pierwszy odnosi się do „perspektywy dyspozycji”, najbardziej ogólnej formy badania wdzięczności, która pozwala klasyfikować osoby na wdzięczne lub niewdzięczne. Drugi poziom zwraca uwagę na wdzięczność w „perspektywie ofiarodawcy”. W niej szuka się odpowiedzi na pytanie, komu dziękujemy, i bada się stopień wyrażanej wdzięczności w stosunku do dobroczyńcy. Na trzecim poziomie, zwanym „perspektywą daru”, pytanie dotyczy kwestii, za co jesteśmy wdzięczni, a pomiar związany jest ze stopniem okazywanej wdzięczności za otrzymane dobro. Czwarty poziom jest „perspektywą dobroczyńca x dar”, która stanowi jednoczesne spojrzenie na wdzięczność „komu” x „za”.

1. *Wdzięczność według teorii „wzbogaca–buduje”*

Fredrickson (2004) mówi o wdzięczności w świetle modelu opartego na opracowanej przez siebie teorii „wzbogaca–buduje” (*the Broaden-and-Build Theory*).

Zasadniczym założeniem tej teorii jest to, że emocje o charakterze pozytywnym nie tylko rozszerzają horyzonty ludzkiego myślenia i działania, ale również trwale budują potencjał ludzkich możliwości. Powstając najczęściej, choć nie tylko, w sytuacjach doświadczania satysfakcji i poczucia bezpieczeństwa, odbiegają od wzorca właściwego uczuciom negatywnym, który wyznacza jednostce ściśle określony rodzaj zachowań (strach wywołuje ucieczkę, złość – atak, niechęć – odrzucenie).

Według Fredrickson (2004) teoria „wzbogaca–buduje”, potwierdzona wynikami badań empirycznych, ukazuje, że wdzięczność stanowi potężny rezerwuar transformacyjny dla pojedynczych osób, organizacji i wspólnot. Na przykład, osoby przeżywające emocję wdzięczności często podejmują zachowania prospołeczne zarówno wobec swoich dobroczyńców, jak i względem osób trzecich, niejednokrotnie przekraczając wąskie ramy „płacenia tym samym” i wykazując się twórczą inicjatywą sięgającą daleko poza otrzymane dobro. Z biegiem czasu wyrażanie wdzięczności prowadzi także do powstawania i wzmacniania więzów interpersonalnych, zarówno tych najbliższych, rodzinnych i przyjacielskich, jak i dalszych, związanych z życiem zawodowym lub publicznym.

Fredrickson (2004) podaje również wiele przykładów ilustrujących, jak emocja wdzięczności wpływa na indywidualny rozwój jednostek, umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i stresem z nich wynikającym, harmonię i wzajemne umacnianie w grupach oraz bardziej twórczy i elastyczny sposób bycia i styl działania. Według autorki, wdzięczność nie jest jedynie odpowiedzią na sprawiające przyjemność działanie drugiej osoby, ale stanowi emocję o wyjątkowo silnym potencjale, który wzbogaca osobowość i buduje wspólnotę.

3. *Wdzięczność wymiany i wdzięczność troski według Bucka*

Buck (2004) zalicza wdzięczność do tak zwanych emocji moralnych będących wynikiem współdziałania emocji społecznych i poznawczych. W zaproponowanej typologii nie ogranicza się jednak tylko do tej klasyfikacji, ale dokonuje również rozróżnienia pomiędzy tak zwaną wdzięcznością wymiany (*gratitude of exchange*) a wdzięcznością troski (*gratitude of caring*).

Wdzięczność wymiany zakłada, że wymiana dóbr między dawcą, który ofiarowuje wartościowy dar, a biorcą, który go przyjmuje, opiera się na zasadach równości, sprawiedliwości, wzajemności i zobowiązania. Podczas gdy pierwszy z nich ponosi koszt wymiany i traci, drugi zdobywa i zyskuje. Suma działania

jest równa zero i kończy się wdzięcznością biorcy. Wdzięczność troski natomiast realizuje się w perspektywie relacji rozumianej nie jako sprawiedliwa wymiana, ale jako związek opierający się na miłości i więzach interpersonalnych. Ofiarowanie daru i jego akceptacja odbywają się na zasadzie dynamiki wzajemnego wspierania: im więcej się daje, tym więcej się otrzymuje, nie ma tych, którzy tracą, są tylko ci, którzy zyskują (Buck, 2004).

Jak zauważa Buck (2004), obydwa rodzaje wdzięczności są odpowiednikiem dwóch rodzajów moralności. Pojęcie „moralności sprawiedliwości”, powstałe w wyniku badań Piageta i Kohlberga, podkreśla zdolność rozwiązywania dylematów o charakterze etycznym na drodze odwoływania się do zobowiązań społecznych oraz reguł sprawiedliwej wymiany. Moralność ta przyciąga uwagę na problemy nierówności i ucisku, dlatego też kieruje się normami, prawami i obowiązkami. Właśnie w tym kontekście wdzięczność jest oddaniem sprawiedliwym, „tyle, ile się należy” (*fair play*). Natomiast „moralność troski”, będąca owocem poszukiwań Gilligan (za: Buck, 2004), uwidatnia aspekty przywiązania i bliskości, właściwe autentycznym relacjom międzyludzkim. Zwraca się ona ku kwestiom oderwania, obojętności i opuszczenia, stąd wymaga nastawienia pełnego uwagi i odpowiedzi na konkretną potrzebę. W tym przypadku wdzięczność daje „więcej niż się należy” (*more than fair share*).

4. *Wdzięczność w kontekście zachowań pomocnych*

Choć sytuacje wsparcia i zachowania pomocne rodzą zwykle uczucia pozytywne, uczą wzajemności i umacniają więzi międzyludzkie (Thoits, 2004), to z badań wynika, że niekoniecznie pozostają z wdzięcznością w relacji przyczynowo-skutkowej i że każdorazowy czyn wspomagający spotka się zawsze z wdzięczną odpowiedzią.

Wojciszke (2002) definiuje wdzięczność jako jedną z wielu możliwych reakcji osoby na otrzymaną pomoc i wśród najważniejszych czynników decydujących o wdzięcznej lub niechętnej odpowiedzi na zachowania pomocne wyróżnia: zagrożenie dla samooceny, zagrożenie dla sprawiedliwej wymiany i reaktancję. Podział ten sugeruje, że jeśli gest pomocy wspiera naszą samoocenę i świadczy o tym, że jesteśmy lubiani, a nasz wysiłek jest doceniony, to naturalnym działaniem z naszej strony będzie okazanie wdzięczności wspierającej nas osobie. Jeśli natomiast odbieramy pomoc innych jako oznakę własnej bezradności lub niekompetencji, wtedy odczuwane zagrożenie sprawi, że albo nie odczujemy w ogó-

le wdzięczności albo nie zdobędziemy się na jej wyrażenie. Ponadto łatwiej nam przychodzi odpowiedzieć wdzięcznością na pomoc, gdy jesteśmy przekonani, że możemy odwzajemnić się dawcy lub kiedyś w przeszłości sami udzieliliśmy wsparcia osobie nam pomagającej. W przeciwnym razie, nie mogąc zastosować zasady sprawiedliwej wymiany, unikamy pomocy lub okazujemy negatywne reakcje. W końcu, jeśli czujemy, że ktoś pomaga nam w sposób bezinteresowny, wtedy chętniej dziękujemy. Jeśli natomiast obawiamy się, że okazana pomoc jest przejawem nieszczerości lub próbą wymuszenia wzajemności, chcemy jak najszybciej uwolnić się od tego typu relacji, niechętnie, pospiesznie lub niewspółmiernie dziękując.

5. Wdzięczność w świetle modelu władzy–statusu Kempera

Jednym ze społecznych modeli emocji, wypracowanym w ramach teorii socjologicznych i potwierdzonym eksperymentami laboratoryjnymi (Kemper, 1991), jest model władzy–statusu, za pomocą którego można interpretować różne emocje jako reakcję na posiadaną władzę i/lub status. Wymiar władzy to potencjalny lub rzeczywisty stan w relacjach międzyludzkich, w którym aktor zmusza inną osobę do zrobienia czegoś, na co ona nie ma ochoty. Wymiar statusu natomiast dotyczy stanu, w którym aktor, dobrowolnie dostosowując się do życzeń lub interesów drugiej osoby, nadaje jej status przez szacunek i inne akty uznania jej wartości. Z perspektywy aktora i innej osoby każdy z obu wymiarów może podlegać wzrostowi, spadkowi lub w ogóle nie ulegać zmianie. Istotny w powstaniu emocji jest również czynnik sprawczości, określający, kto (aktor, inna osoba, ktoś trzeci) jest odpowiedzialny za ewentualny wynik interakcji (Kemper, 2005).

W ramach modelu władzy–statusu mechanizm wzbudzenia wdzięczności wiąże się ze „statusem Ja”, jednym z pozostałych podstawowych układów modelu („władza Ja”, „władza Inny”, „status Inny”). Zdaniem Kempera (2005) wdzięczność pojawia się wtedy, gdy czynnikiem sprawczym naszego optymalnego wzrostu statusu, prowadzącego do zadowolenia i szczęścia, jest inna osoba. Jeśli z powodu działania innej osoby wzrost statusu przekroczy nasze oczekiwania, a my wedle własnego mniemania wiemy, że na niego nie zasługujemy, wtedy najczęściej reagujemy emocjami zażenowania lub wstydu. W przypadku gdy sprawcą spadku naszego statusu jest ktoś inny, jego działanie może wzbudzić w nas gniew. Gdy czynnikiem sprawczym jesteśmy my sami i nasze działanie

przynosi nam wzrost statusu, wtedy prawdopodobne jest, że odczujemy uczucie dumy (Kemper, 2005).

Wersje „statusu Ja” zaproponowane przez Kempera pozwalają wyłonić zestaw kompozycji emocjonalnych mogących pomóc w zrozumieniu, dlaczego wzrost „statusu Ja”, czyli inaczej spotkanie się z czymś poważaniem lub otrzymanie jakiegoś daru, nie zawsze wzbudza w nas wdzięczność. Na przykład, subiektywnie odczuwany przerost hojności dobroczyńcy może nie tylko wprawić nas w konsternację i stać się kłopotliwy, ale też wzbudzić podejrzenie o brak bezinteresowności. Niedobór i doświadczenie niedosytu mogą natomiast wywołać w nas poczucie niedoceny prowadzące do żalu lub gniewu.

UWAGI KOŃCOWE

Typowymi pytaniami, które z reguły pojawiają się w końcowej fazie realizacji jakiegokolwiek projektu, są pytania o jego sens: „Czy warto było podejmować trud?”, „Czy efekty zadania odpowiadają zamierzonym wcześniej celom?” O ile przekonanie o wartości osobistego wysiłku najczęściej nie nasuwa większych wątpliwości, gdyż mało jest doświadczeń bardziej ubogacających niż własne poszukiwania, o tyle supozycje na temat korzyści, które z tych starań mogłyby odnieść inni, niejednokrotnie wzbudzają pewne zastrzeżenia. Jak będzie w przypadku tego artykułu? Czy treści o charakterze historycznoprzeglądowym mają szansę wnieść coś nowego do dorobku polskiej psychologii?

Odpowiedź wydaje się brzmieć twierdząco zważywszy, że artykuł, przedstawiając w formie syntetycznej najważniejsze teoretyczne wyjaśnienia wzbudzania wdzięczności wypracowane przez północnoamerykańskich i zachodnioeuropejskich autorów, ukazuje kwestie stosunkowo mało znane wśród polskich psychologów i nieczęsto przez nich podejmowane². Odzwierciedla to w pewnym sensie ogólny stan jeszcze tak niedawno obowiązujący w psychologii światowej, w której nie było miejsca dla „zapomnianej emocji”, jak zwykli określać wdzięczność Emmons i McCullough (2003). Dlatego w związku z widoczną luką teoretyczną w dziedzinie emocji wdzięczności warto na początku zapoznać się z już istniejącymi dokonaniem (czego przykładem jest niniejszy artykuł), aby następnie za ich pomocą realizować badania eksperymentalne na rodzimym gruncie, weryfikować

² Jedną z nielicznych autorek, która od kilku lat prowadzi badania naukowe w zakresie wdzięczności wśród osób dorosłych, jest dr Eufrozyna Gruszecka z Uniwersytetu Gdańskiego (2003a).

istniejące hipotezy, porównywać wyniki oraz odkrywać to, co na temat wdzięczności jest jeszcze mało znane.

Artykuł pozostawia niewątpliwie pewien niedosyt wynikający z braku danych na temat aktualnego stanu badań dotyczących wdzięczności. Brak materiału empirycznego jest poniekąd konsekwencją realizacji celu założonego w tytule artykułu, którego charakter i objętość nie pozwala na zaprezentowanie dotychczasowych osiągnięć eksperymentalnych. Kolejnym krokiem, odpowiadającym na potrzebę wypełnienia tej luki, wydaje się zatem zapoznanie polskiego Czytelnika z wiedzą o mechanizmach wzbudzania wdzięczności, nabytą dzięki zrealizowanym pracom empirycznym, oraz wskazanie na te obszary badań, które wciąż czekają na realizację.

BIBLIOGRAFIA

- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology.
- Braun-Galkowska, M. (1995). *Cnoty zapomniane*. Lublin: Wydawnictwo Arfom.
- Buck, R. (2004). *The gratitude of exchange and the gratitude of caring: A developmental-interactionist perspective of moral emotion*. W: R. A. Emmons, M. E. McCullough (red.), *The psychology of gratitude* (s. 100-122). New York: Oxford University Press.
- Clore, G. L. (1998). Dlaczego emocje wymagają procesów poznawczych. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia* (s. 159-169). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ekman, P. (2001). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Owl Books.
- Emmons, R. A. (2003). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. W: R. A. Emmons, M. E. McCullough (red.), *The psychology of gratitude* (s. 3-16). New York: Oxford University Press.
- 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., McCullough, M. E., Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude. W: S. J. Lopez, C. R. Snyder (red.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (s. 327-341). Washington, DC: American Psychological Association.
- Försterling, F. (2005). *Atrybucje. Podstawowe teorie, badania i zastosowanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- 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. 123-141). New York: Oxford University Press.

- Gadacz, T. (2002). *O umiejętności życia*. Kraków: Znak.
- Goldman, M., Seever, M., Seever, M. (1982). Social labeling and the foot-in-the-door effect. *Journal of Social Psychology*, 117, 19-23.
- Gruszecka, E. (2003a). Poczucie wdzięczności: próba opisu i wyjaśnienia. *Psychologia jakości życia*, 2, 57-79.
- Gruszecka, E. (2003b). Wdzięk i wydzwięk wdzięczności. *Charaktery*, 12, 28-30.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley and Sons.
- Kemper, T. D. (1991). Predicting emotions from social relations. *Social Psychology Quarterly*, 54, 330-342.
- Kemper, T. D. (2005). Modele społeczne w wyjaśnianiu emocji. W: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 72-87). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kołąkowski, L. (2000). *Mini-wykłady o maxi-sprawach*. Kraków: Znak.
- Kubiak, A. (2003). *Łapownictwo w świadomości i doświadczeniu potocznym Polaków*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- La Rochefoucauld, F. (1959). *Maxims*. London: Penguin Books.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1998a). Przeszłość i teraźniejszość w emocji. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia* (s. 258-262). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lazarus, R. S. (2001). *Relational meaning and discrete emotions*. W: K. R. Scherer (red.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (s. 37-67). New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1998b). *Uniwersalne zdarzenia poprzedzające emocje*. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia* (s. 146-153). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lazarus, R. S., Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Maslow, A. (1941). Deprivation, threat and frustration. *Psychological Review*, 48, 364-266.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Company.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McDougall, W. (1908/2005). *An introduction to social psychology*. Boston: Adamant Media Corporation.
- Moss, M. K., Page, R. A. (1972). Reinforcement and helping behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 2, 360-371.
- Mühs, W. (2002). *Pamięć serca: 365 myśli o wdzięczności*. Warszawa: Wydawnictwo Księży Marianów.
- Ortony, A., Clore, G. L., Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Płużek, Z. (1997). Rola uczuć wyższych. W: W. Szewczyk (red.), *Świat ludzkich uczuć* (s. 33-44). Tarnów: Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej Biblos.
- Roberts, R. C. (2003). *Emotions: An essay in aid of moral psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Selye, H. (1963). *Stress życia*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

- Smith, A. (1976). *The theory of moral sentiments*. Oxford: Clarendon Press.
- Słownik języka polskiego* (2005), E. Sobol (red.). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Solomon, R. C. (2004). Foreword. W: R. A. Emmons, M. E. McCullough (red.), *The psychology of gratitude* (s. v-xi). New York: Oxford University Press.
- Sommers, S. (1984). Adults evaluating their emotions. W: C. Izard, C. Malatesta (red.), *Emotions in adult development* (s. 319-338). Beverly Hills: Sage.
- Szyszkowska, M. (1999). *Stwarzanie siebie*. Warszawa: Geminis, Interlibro.
- Thoits, P. A. (2004). Emotion norm, emotion work, and social order. W: A. S. R. Manstead (red.), *Feelings and emotions: The Amsterdam Symposium* (s. 359-379). Cambridge: Cambridge University Press.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Weiner, B., Russell, D., Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1211-1220.
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across languages and cultures: Diversity and universals*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

GRATITUDE IN THE LIGHT OF CHOSEN SOCIAL-PSYCHOLOGICAL THEORIES

S u m m a r y

Although gratitude has privilege to be one of the most bonding realities regulating people's relations and as such has been highly valued in philosophical and theological literature, in the field of psychological science for a long time it was not considered as a topic worthy of consideration. The status of gratitude as a neglected and weak emotion was gradually overcome thanks to various theorists who explained the phenomenon of gratitude and clarified the essential mechanisms of its development. The present article is primarily an attempt of concise historical presentation of gratitude in the light of chosen social-psychological theories, which were elaborated by such authors as: Heider, Weiner, Maslow, Ortony, Lazarus, Emmons, McCullough, Fredrickson, Buck, Wojciszke and Kemper. Theoretical accomplishments of the above-mentioned authors and other topics related to conceptualization of gratitude explicate complexity and multidimensional character of this construct. Historical presentation is preceded by linguistic and philosophical outline concerning gratitude.

Key words: gratitude, complex emotions, attributions, intentionality.